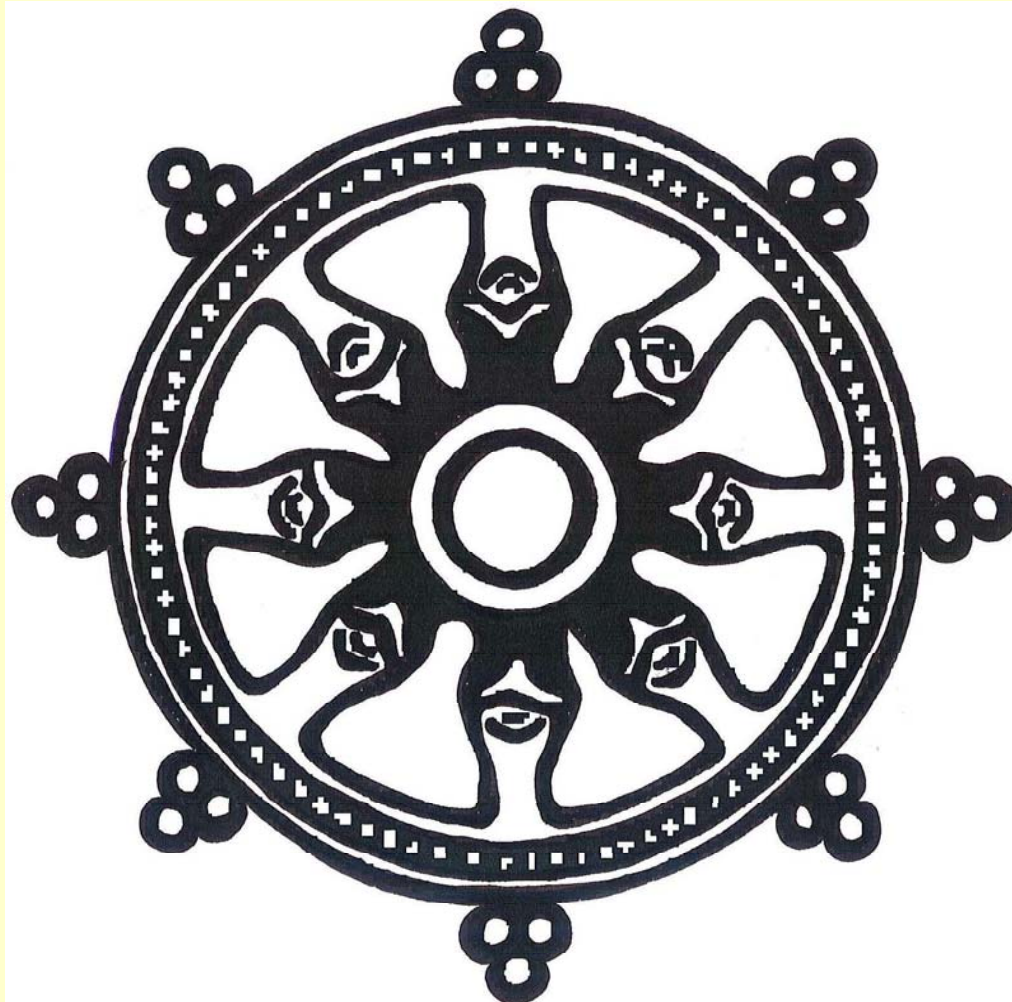


# 2<sup>a</sup> Parte

## Budismo Theravâda

Buchinger Marbella

Dr. Christoph Lübbert  
Enero 2008



## Dhamma Chakra



- „*Dhamma Chakra*“, o sea: „la rueda de la enseñanza“,
- es el símbolo principal del budismo.
- Los ocho rayos significan por ejemplo los ocho componentes del „Noble Sendero Mediano“.
- Cuando Buddha dió su primer discurso, lo llamaba „empezar a girar la rueda del *Dhamma*“.

# Retrospección 1ª parte: Budismo - Introducción



- **Módulo 1: Budismo – Religión sin Dios y Alma**
  - Nota sobre Buddha, su enseñanza y su práctica
  - Comparaciones con religiones monoteístas
  - Sendero mediano
  - Nota filosófica
  - Reglas / ritos / prácticas
  - Meditación (será posiblemente presentado en módulo 2 &)
- **Módulo 2: Ramas Principales del Budismo &**
  - **Theravâda** (la „vieja“ religión monástica)
  - **Mahayâna** (la variante más distribuida)
  - **Vajrayâna** (variante mágica-esotérica del Mahayana)
  - **Budismo Tibetano** (forma particular del Mahayana/Vajrayana)
  - **Zen** (uno de los muchos ejemplos de culturas de meditación)
  - Citaciones del Oeste
- **Anexos &**
  - Tabla de datos históricos: siglo 8 aC – siglo 20 dC
  - Literatura, Autores, Traductores – datos de vida

# Temas de la 2ª parte: Budismo Theravâda



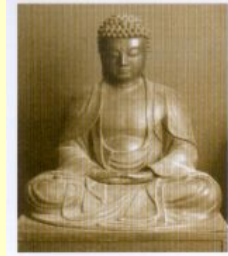
- **Módulo 3: Vida y Obra del Buddha**
  - Introducción – la lengua Pâli y el Cánón Pâli
  - Las Tres Joyas (pâli: *ti-ratana*)
    - **Buddha** – el Despertado [&&](#)
    - **Dhamma** – la Ley / la Enseñanza [&&](#)
    - **Sangha** – la Comunidad [&&](#)
- **Módulo 4: La Enseñanza del Budismo Theravâda**
  - **Las Cuatro Nobles Verdades** (p: *ariya-sacca*) [&&](#)
  - **Las Cinco Acumulaciones y la “persona”** (p: *khandha*; sskr.: *skandha*) [&&](#)
  - **La Enseñanza de las Causas y sus Efectos** (p: *paticcasamuppâda*, sskr: *pratitya-samutpada*) [&&](#)
  - **La Enseñanza del ‘Anattâ’** (sskr.: *an-atman* = no-yo / non-alma)
  - **El Noble Sendero Mediano** (p: *atthangika-magga*) [&&](#)
    - Grupo Sabiduría (1,2) / Grupo Moral (3,4,5) / Grupo Contemplación (6,7,8)
  - **Las Cuatro Bondades del Corazón** (,los divinos estados’):
    - Amor no-personal (p: *mettâ*) / Simpatía, Compasión (p: *karuna*) / Compartir Alegría (p: *muditâ*) / Serenidad, Tranquilidad (p: *upekkha*)

## 2.2 Temas de la 2ª parte: Budismo Theravâda



- Módulo 3 era: Vida y Obra del Buddha
  - Introducción – la lengua Pâli y el Cánón Pâli
  - Las Tres Joyas (pâli: *ti-ratana*)
    - **Buddha** – el Despertado
    - **Dhamma** – la Ley / la Enseñanza
    - **Sangha** – la Comunidad
- Hoy, Módulo 4: La Enseñanza del Budismo Theravâda
  - **Las Cuatro Nobles Verdades** (p: *ariya-sacca*)
  - **Las Cinco Acumulaciones y la “persona”** (p: *khandha*; sskr.: *skandha*)
  - **La Enseñanza de las Causas y sus Efectos** (p: *paticcasamuppâda*, sskr: *pratitya-samutpada*)
  - **La Enseñanza del ‘Anattâ’** (sskr.: *an-atman* = no-yo / non-alma)
  - **El Noble Sendero Mediano** (pâli: *atthangika-magga*)
    - Grupo Sabiduría (1,2) / Grupo Moral (3,4,5) / Grupo Contemplación (6,7,8)
  - **Las Cuatro Bondades del Corazón** (,los divinos estados‘):
    - Amor no-personal (p: *mettâ*) / Simpatía (p: *karuna*) / Compartir Alegría (p: *muditâ*) / Serenidad, Tranquilidad (p: *upekkha*)

## 2.2 *Dhamma* – Las Cuatro Nobles Verdades (*ariya-sacca*)



- Los temas centrales, ya lo vimos en narraciones anteriores. Para la gente interesada en una forma más analítica, entramos un poco más en detalle:
- Las „Cuatro Nobles Verdades“ (*ariya* [noble] *sacca* [verdad]) son la expresión más breve para la entera enseñanza budista. Pues, todos los discursos que se encuentran en el Cónon Pâli se tratan en las Cuatro Nobles Verdades (*ariya-sacca*) o partes de ellas. Estas son: ...
  1. La Verdad del carácter del sufrimiento (*dukkham*)
  2. La Verdad de las raíces del sufrimiento (*dukkhasamudayo*)
  3. La Verdad de la posibilidad del vencimiento sobre el sufrimiento (*dukkhanirodho*)
  4. El método práctico para llegar al vencimiento: El Noble Sendero Mediano (*dukkhanirodhagâminî patipadâ*)

## 2.2 Dhamma – La Primera Noble Verdad



- La „Primera Noble Verdad“ responde a la pregunta ¿Qué es el sufrimiento? (*dukkha*) ...
  - *Dukkha* no sólo consiste en: dolores del cuerpo, enfermedad, envejecimiento; sino también – y sobre todo: en pena, aflicción, preocupación (por perder algo), miedo, inquietud, dudas, desesperación, y en
  - no-conseguir algo deseado, o el cargo de tener algo que no se quiere;
  - también: nacimiento y muerte (y „renacimiento“ budista).
  - Más allá de esto, **prácticamente todo** lo que a nosotros nos parece cómodo y de valor, según Buddha, está ligado con ***dukkha***. Incluso: todos nuestros queridos placeres y diversiones; porque, según Buddha, inflaman el deseo (*tanhâ*) de querer cada vez más.
  - Por fin, todo el „ser“ es un ciclo poco satisfactorio (*samsara*) que siempre está sometido al ***dukkha*** ; y por lo tanto, hay que quebrar y trascender este ciclo.
  - La solución para esta situación poco satisfactoria (*samsara*), según Buddha, no consiste en un cambio de las circunstancias externas del „*samsara*“, sino sólo consiste en un **cambio de la orientación interna**. Por su realización hacen falta ensayo, disciplina y un **conocimiento preciso de nuestro propio sistema psico-físico**.
  - Por lo tanto, la Primera Noble Verdad ofrece un **modelo** universal para el funcionamiento de nuestros procesos mentales y corporales (p: *nâma-rûpa*): Este modelo se llama „**Los Cinco Agregados**“ (*pañca khandha*) (véase más adelante).



## 2.2 Dhamma – La Segunda Noble Verdad (a)



- La „Segunda Noble Verdad“ responde a la pregunta ¿Cuáles son las raíces del sufrimiento? ...
  - Buddha dice: La raíz **es el deseo, es la „sed“** (p.: *tanhâ*).
  - Los síntomas principales del *tanhâ* son „las tres insanas raíces“: **Afán** (*lobha*), **Odio** (*dosa*) e **Ignorancia** (*moha*)
  - Pues: Según la 2ª Verdad, las causas del sufrimiento no son tales cosas que a nosotros, en primer lugar, nos parecen óbvias, tales como pobreza, abuso del poder, guerra, suprimiento, explotación,...
  - Sino, exclusivamente, **atributos mentales** (los cuales, por supuesto, acompañan pobreza, abuso del poder etc..., aunque también ocurre en sociedades bien acomodadas e imaginariamente pacíficas).
  - El significado budista del „**afán**“ (*lobha, râga*) no sólo es la forma extrema que debe expresar la palabra castellana, sino, en general el „querer poseer“, o sea, **las formas más finas hasta más gruesas** del acercarse a un objeto; por ejemplo: inclinación, esperanza, amor, hasta pretensión y voluptuosidad,...
  - El significado budista del „**odio**“ (*dosa*) no sólo es la forma extrema que debe expresar la palabra castellana, sino, en general el „no-querer / no-poder poseer“, o sea, **las formas más finas hasta más gruesas** del alejarse de un objeto; por ejemplo: indignación, enojo, asco, rabia, celos, envidia, pero también: ansiedad, miedo, terror, ...

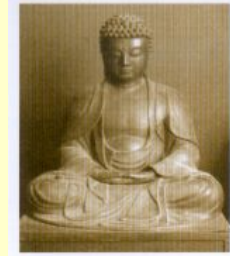


## 2.2 *Dhamma* – La Segunda Noble Verdad (b)



- Los atributos entre sí opuestos, *lobha* („afán“) y *dosa* („odio“), ambos son *tanhâ* („sed“). Quizas se los traduzca bien como „pasión“. Pues, la raíz de esta palabra significa „sufrir“.
- Lo opuesto de ambos – *lobha* y *dosa* – es ***mettâ*** (sskr.: maitri) y ***karuna***, o sea: **benevolencia sin pretensión y compasión sin desprecio**.
- El tercer atributo del *tanhâ*, la „**ignorancia**“ (*moha*), es desconocer (*avijjâ*) las raíces del *dukkha*; y en general: desconocer la ley de las causas y su efectos. **Ignorancia** es, para Buddha, el **impedimento principal** en el camino de la liberación.
- La **Ignorancia** (*moha*) es la reacción imprudente a los objetos de la sensación y del pensamiento; por la cual la pasión (*tanhâ*) se mantiene.
- *Moha* no solo es falta de conocimientos intelectuales (*ditthi*), sino falta de lo que Buddha llama ***sammâ-ditthi*** = „**entendimiento correcto**“ y ***paññâ*** = „**sabiduría**“. Todos los avisos prácticos del „Sendero Mediano“ (véase después) apuntan al desarrollar y mantener del ***sammâ-ditthi* / *paññâ***.
- Las leyes de la Segunda Noble Verdad son presentadas al detalle por la enseñanza de las Causas y sus Efectos - ***paticca-samuppâda*** (véase después).

## 2.2 *Dhamma* – La Tercera Noble Verdad



- La „Tercera Noble Verdad“ contiene el mensaje de la salvación: ...
  - Que el *dukkha* es, por principio, vencible para **cada hombre/mujer** a través de su **propio esfuerzo** (*padhâna*).
  - Que después de acabarse la „sed“ (*tanhâ*), necesariamente se acaba el *dukkha* (y junto con esto, también se acaba la imaginación del „renacimiento“).
- **„ES POSIBLE PARA TÍ“**, dice la Tercera Verdad.

## 2.2 Dhamma – La Cuarta Noble Verdad



- La „Cuarta Noble Verdad“ anuncia las „medidas correctas“ para realizar el vencimiento del *dukkha*.
- Es la enseñanza del „**Noble Sendero Mediano**“ (*atthangikamagga*). Buddha anuncia ocho principios, llamados „correctos / completos“ (*sammâ*), agrupados en 3 categorías:
  - a) La **conducta ética** (*sîla*), o sea: **hablar**, **actuar** y **vivir** de manera „correcta“. Esta se sostiene por ...
  - b) El **trabajo en sí mismo** / trabajo interno con las medidas „correctas“ del **esfuerzo** (*vâyama*), de la **atención** (*sati*) y de la **contemplación** (*samâdhi*).
  - c) Únicamente con tales factores juntos crece la **sabiduría** (*paññâ*) en forma „correcta“ del **entendimiento** (*sammâ dithi*) y del **pensamiento** (*sammâ sankappa*).

Es necesario que expliquemos estos términos bastante „**liosos**“. Pues: Explicado de forma tan escueta no se entiende a primera vista cómo deben conducirse hacia cualquier modo de „liberación“.

## 2.2 Dhamma – Los Cinco Agregados (1) (*khandha*)



- Con respecto a los fenómenos psico-físicos individuales, Buddha descompuso la „persona“ (*sakkâya* [*sat kâya*= „grupos de ser“] o *nâma-rûpa* = sistema mental-corpóreo) en cinco componentes o procesos (*kâya*) y los llamaba „**los Cinco Agregados**“ (pâli: *khandha* / sskr: *skandha*, (lit.)= „cúmulo“):
  - El grupo corpóreo (p: *rûpa-khandha*)
  - El grupo de los sentimientos (p: *vedanâ-khandha*)
  - El grupo de las percepciones (p: *saññâ-khandha*)
  - El grupo de las actividades mentales (p: *sankhâra-khandha*)
  - El grupo de la conciencia (p: *viññâna-khandha*)

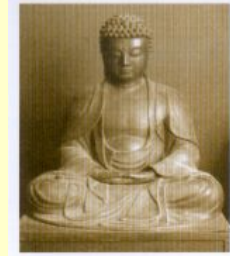
Tales términos también necesitan ser explicados con más detalle.

## 2.2 *Dhamma* – Los Cinco Agregados (2)



- El grupo corpóreo (p: *rûpa-khandha*)
  - Este grupo comprende „cosas“ distintas (p: *dhammâ*; sskr.: *dharmâ*) las cuales nosotros no juntaríamos en el mismo grupo. Vea [M28]:
  - „*Rûpa*“ [también = „forma“, „figura“] primeramente son „los elementos“ o „poderes“- *mahâ bhûta* o *dhâtu*: **tierra** (lo concreto), **agua** (lo líquido), **fuego** (lo caliente), **aire** (el viento). Tales eran conocidos como „elementos“ igual que en nuestra época antigua y medieval. Nosotros simplemente lo llamaríamos „materia“.
  - Este segundo grupo comprende: Los órganos, las aptitudes sensuales y las impresiones sensuales del cuerpo, o sea:
    - Ojo / aptitud del ver / forma, color etc.
    - Oreja / aptitud del oír / ruidos, tonos, voz etc.
    - Nariz / olfato / olores
    - Lengua / aptitud del saber / sabores
    - Piel / aptitud de tentar / lo tentado (forma, presión, líquido, calor,...)

## 2.2 Dhamma – Los Cinco Agregados (3)



- En tercer lugar pertenecen a este grupo todos los **objetos** que se pueden ver, oír, oler, saber, y tentar.
- Finalmente, a este grupo pertenecen cosas (*dhammâ*) tales como lo femenino, lo masculino, el **corazón** (¡órgano con el cual se creía **pensar** en la época de Buddha!), exteriorizaciones vocales y del lenguaje, movilidad, crecimiento y decadencia, espacio, etc. ...
- En esta enumeración nos llama la atención que no se hace **ninguna diferencia entre el sujeto (lo que percibe) y el objeto (lo que es percibido)**. A nosotros que solemos pensar de **manera dualista** la enumeración nos parece bastante extraña pero pronto veremos que no es casual aquella no-distinción del sujeto / objeto sino que está estrechamente vinculada con la convicción budista **que todo depende de todo y todo es proceso transitorio (→*aniccâ*) y sin sustancia (→*anattâ*)**.

## 2.2 Dhamma – Los Cinco Agregados (4)



- El grupo de los sentimientos (p: *vedanâ-khandha*)
  - Cita [S36,1]: „¿Cuál es, monjes, el agregado de sentimientos? Seis [!] tipos del sentimiento hay: Sentimiento condicionado por un contacto (*phassa*) del ver, del oír, del oler, del saber, del tentar y del pensar“.
  - „Sensación“ (*vedanâ*) es producido por
    - Contactos a través de los 5 capacidades sensoriales, **más** por
    - Contactos mentales (por ejemplo: recuerdo, imaginación etc.) ¡Fíjese! La iniciación al acto de pensar se considera como la **6ª capacidad sensitiva**.
  - En esto, Buddha distingue **tres** calidades de sensación:
    - „Sensación positiva“, *sukha vedanâ (+)* – „esto me da placer“
    - „Sensación negativa“, *dukkha vedanâ (-)* – „esto me da pena“
    - „Sensación neutral“, *adhukkha-m-asukhá vedanâ (0)* – „eso no me importa“.
  - **Cada** contacto sensitivo o mental **siempre** – y a menudo sin darse cuenta de eso – es **evaluado automáticamente** con una de las tres calidades.



## 2.2 Dhamma – Los Cinco Agregados (5)



- El grupo de las percepciones (p: *saññâ-khandha*)
  - Cita [S22,56]: „¿Cuál es, monjes, el agregado de percepciones? Seis [!] tipos de la percepción hay: percepción condicionada por lo ver, lo oír, lo oler, lo saber, lo tentar y por la mente“.
  - Esto solo dice que „percepción“ reacciona a un contacto sensual/mental. Habiendo leído unas *Suttas* (discursos) del Cánón Pâli sobre los **ejercicios de la atención (*satipatthâna*)** se entiende mejor que es lo que quiere decir Buddha con „*saññâ*“
  - „Percepción“ es hacerse consciente de un contacto sensual o mental y del *vedanâ* que inseparablemente y automáticamente anda con ello.
  - Ejemplo: „Cuando el monje ve una bella flor azul, entonces se da cuenta de que ésta es una flor, élla es azul“; [siendo consciente del contacto de la sensación]; „y se da cuenta de que es bella“ [siendo consciente de la evaluación (*vedanâ*) – en este caso „positiva“].

## 2.2 Dhamma – Los Cinco Agregados (6)



- El grupo de las actividades mentales (p: *sankhâra-khandha*)
  - Cita [S22,56]: „¿Cuál es, monjes, el agregado de las actividades mentales? Éstas seis [!] clases de actividades mentales (*cetanâ-kâyâ*) hay: Voluntad de formas (*rûpa-sañcetanâ*), de tonos, de olores, de gustos, de tentaciones y de objetos mentales. Estos se llaman actividades mentales“.
  - En relación a las „actividades mentales“, son formaciones de la voluntad siguiendo contactos senso-mentales.
  - Leyendo en varias *Suttas* (discursos) del C anon P ali, se da cuenta de que tal grupo contiene **todos los actos mentales** que se ocupan de las consecuencias (sean reales o menos reales) a partir de un evento percibido (sea interno o externo); por ejemplo: Consideraciones, dejar de o decidirse a una resoluci n, planificaci n para hacer / no hacer algo, etc. De todos modos son actos causados por est mulos de la **voluntad** (*cetanâ phassa*).

## 2.2 Dhamma – Los Cinco Agregados (7)



- El grupo de la conciencia (p:*viññâna-khandha*)
  - Cita [S22,56]: „¿Cuál es, monjes, la conciencia? Éstas Seis [!] clases de la conciencia hay: conciencia de lo ver, lo oír, lo oler, lo saber, lo tentar y del pensar “. Ésto se llama conciencia (*citta / viññâna*)“.
  - Solo los „términos“ que nos dicen que „conciencia“ está relacionada con cosas sensuales y mentales.
    - Nota: „Definiciones“ en nuestro sentido moderno **casi no se encuentran en el Cánon Pâli**. Tal herramienta cognitiva no se conocía en la época de Buddha. En vez de „definiciones“ de nociones se creía fomentar el entendimiento de manera que se las repetía muchas veces en varios contextos.
    - Además, la mayoría de los términos psico-filosóficos que aparecen en los discursos eran bien conocidos entre los Brahmanes de aquella época. Lo que hizo Buddha era interpretarlos de manera nueva, revolucionaria e inesperada.
  - La doctrina de las Causas y sus Efectos (*paticcasamuppâda*) nos lo muestra más al detalle, qué significa la „Conciencia“ en el sentido de Buddha:
    - Es el sistema de experiencias, formado por muchas secuencias de impresiones sensuales/mentales, sus percepciones, sus evaluaciones y sus distintas acciones mentales. Influye sobre los procesos que siguen y, a la vez cambia y se adapta según la situación.
    - Desde la conciencia surgen las impresiones mentales (por.ej. los recuerdos) los cuales son evaluadas, percibidos y conducidos a nuevas acciones mentales, es decir: la conciencia es el „**Sistema operativo**“ de la mente.

## 2.2 Dhamma – Los Cinco Agregados (8)



- En la lengua de los informáticos la „Conciencia“ es la **base de datos dinámica** que es modificada continuamente, tanto por el „input externo“ de las sensaciones como por el „input interno“ de las asociaciones y recuerdos e influye a su vez con los „métodos“ de la evaluación y de la percepción a nuevos actos del pensamiento y decisión, de tal manera que ésta base de datos se cambia continuamente y, a su vez, modifica continuamente la manera de pensar y sentir. Nunca es „constante“, nunca es „estable“, nunca forma „sustancia“.
- **Buddha ha, de una manera muy moderna, interpretado la „personalidad“ como un sistema dinámico de procesos.**
- **De tal modo, Buddha ha conducido al absurdo la anterior afirmación de los filósofos védicos de que la „persona“ tenga una sustancia permanente, un „yo“, un „alma“ (s.: *atman*, p.: *attâ*).**

## 2.2 *Dhamma* – Los Cinco Agregados (9)



- ¿Porqué Buddha diseñaba tal modelo de „persona“?
  - No lo hizo por fines meramente filosóficos.
  - Tampoco lo hizo meramente por establecer una nueva psicología.
  - Sino que lo hizo para que la ignorancia [*mohâ*] disminuyera y para que la antigua idea sobre la „**persona**“ **trascienda**.
  - Según Buddha la idea confusa sobre „la persona eterna“ **constituye el mecanismo que produce todo el *dukkha*** (sufrimiento).
  - En esto, quizás se difiere el fin budista del fin de las ciencias modernas.
  - Que el trascender es posible, anuncia la Tercera Noble Verdad.
  - La enseñanza de las Causas y sus Efectos (*paticca-samuppâda*) es la fórmula concentrada de la Segunda Noble Verdad sobre las raíces del *dukkha*, y, a la vez, también es herramienta para entender y realizar la Tercera Noble Verdad.

## 2.2 *Dhamma* – Causa y Efecto (1) (*paticca-samuppâda*)

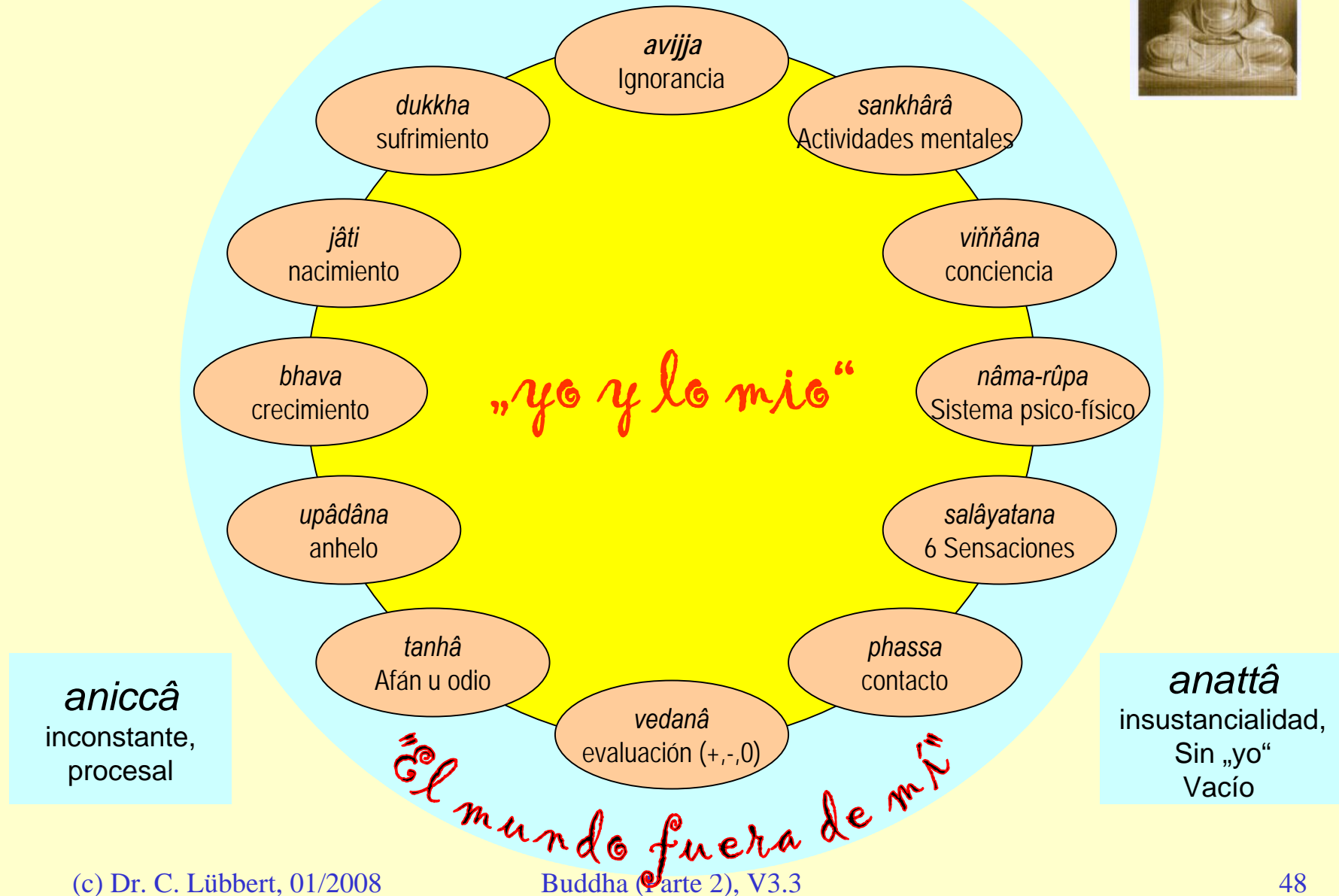


### Quando se le ocurrió ...

Cita desde: [Vinaya-pitaka / Mahâvagga („libro grande“) / Despertar]:

- „En aquel tiempo el Despertado estaba sentado cerca del pueblo, *Uruvela*, a orillas del río *Neranjara*, debajo del árbol *pipala*, por primera vez completamente iluminado. Estuvo allí durante siete días con las piernas cruzadas gozando en la gloria de la liberación, y durante la primera vigilancia nocturna, consideró en su corazón **la cadena de las Causas y sus Efectos (*paticca-samuppâda*) hacia delante y hacia atrás ...**“
- Entonces sigue la enumeración de los miembros de la cadena de condiciones y sus consecuencias, términos que por partes ya llegamos a conocer desde „los cinco agregados“ (*khandâ*).
- Esta cadena se debe entender en forma **cíclica**, contiene los factores de la vida personal y describe cómo surgen en la dependencia mútua.
- Posteriormente, cuando fue elaborada por los Thervâdim como „fórmula“ se integraba también la doctrina del „renacimiento“ de una forma nueva. (Lo que, en el sentido védico y non-budista, ya había dominado hace largo tiempo las imaginaciones de los hindúes.)

## 2.2 Dhamma – Causa





## 2.2 Dhamma – Causa y Efecto (3)



- En la enumeración „hacia adelante“ Buddha aclara ...
  - Que la „**Ignorancia**“ (*avijjâ*) es la causa primera y más profunda por la cual el **dukkha** es producido.
  - Cuando la **voluntad** (*sankhârâ*) se forma en **ignorancia**, la imaginación del „yo y mí“ se mantiene y queda poco reflejada en la **conciencia** (*viññâna*).
  - Las **6 capacidades sensoriales** (*sâlâyatana*) del sistema psicofísico (*nâma-rûpa*) posibilitan el **contacto** (*phassa*) externo e interno, pero
  - la **evaluación automática** (*vedanâ*) de los fenómenos no funciona de un modo consciente.
  - Por lo tanto surge el **afán** (*tanhâ*) positivo o negativo sin control y se refuerza el **anhelo** (*upâdâna*) de querer o no-querer algo pudiendo ser desde una inclinación tonta hasta un odio profundo (¡estos pasos irreflexivos a veces suceden muy rápidamente!)
  - Y ya no es posible retroceder: **Crece** (*bhâva*) la intención de hacer algo por esta situación, y se convierte en una acción (*kamma / karma*).
  - Y ya con la acción irreflexiva **nace** (*jâti* „nacimiento“) una situación común en la cual el **dukkha** se produce.
  - Cuando no se aprende nada del desastre y se echa la culpa a otras personas o a las circunstancias entonces todo empieza de nuevo con ignorancia. Esto se llama „**Samsara**“.

## 2.2 Dhamma – Causa y Efecto (4)



- En la enumeración „hacia atrás“ ...
  - Se presenta el **resultado**, de un largo desarrollo terminado por Buddha para sí mismo. En palabras breves:
  - Al desaparecer la ignorancia desaparecen los actos mentales irreflexivos, de tal manera que la conciencia no favorece más la imaginación ilusoria de „yo y mi“. Durante el contacto externo e interno (*phassa*), el *vedanâ* automático es reconocido claramente, de tal modo que se pueda prevenir de manera que *tanhâ* y *upadâna* no surgan más.
  - No se da ninguna oportunidad al madurar (*bhava*) y nacer (*jâti*) en situaciones que producen *dukkha*– Esto conduce hacia la soberanía y, finalmente, a la libertad de la conciencia.
- Ésta enumeración „hacia atrás“ ...
  - Solo es entendible para un **ariya-pugala**, o sea: una persona espiritualmente avanzada, porque ya presupone el fin, es decir la disolución total de la ignorancia (*avijjâ*).
  - ¿Cómo es posible disolver *avijjâ* ? – ¡Seguramente, solo paso a paso!
  - Para el novicio, la cadena del *paticca-samuppâda* se aplica de manera distinta y más óbvia. Pues, la **mayoría de los discursos del Cánón Pâli (*suttâ-pitaka*) trata de tal aplicación para novicios.**

## 2.2 Dhamma – Causa y Efecto (5)



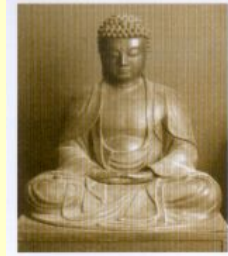
- Atención en los puntos claves
  - El punto más óbvio es **phassa**. (Contacto con un evento externo o interno). Puede dar ocasión a un desarrollo sano o insano.
  - Por lo tanto, el novicio ensaya **prestando atención** a cada ocasión (*phassa*), para reconocer la **valoración** automática (*vedanâ*) y el **afán** (*tanhâ*) que debe surgir de la situación. ...
  - De tal manera, evita el **anhelo** (*upadânâ*), y finalmente disminuye la posibilidad de un „accidente“ que inevitablemente conduciría al *dukkha*.
  - Está claro: **Evitar el *dukkha*, no es tan importante, sino reconocer claramente cómo se desarrolla.**
  - Esto es la lección práctica que declina de la gran inspiración de Buddha.

## 2.2 Dhamma – Causa y Efecto (6)



- La segunda enumeración „hacia atrás“, no solo sirve para dar satisfacción al intelecto. Detrás de ella está la profunda convicción budista de que: ...
  - Todo lo que surge, surge en **dependencia** de otros fenómenos. Pues: **no tiene sustancia propia independiente** (→ *anattâ*).
  - Todo lo que surge, está **sometido a un decaimiento** (→ *aniccâ*).
  - Y, justamente por eso: **Cada uno puede romper y trascender** esta cadena de condiciones **con su propio esfuerzo** (*padhâna, vâyâma*) (→ 3ª Verdad).
  - Una vez eliminadas las **causas internas** (*avijjâ, tanhâ, upâdâna*), las **consecuencias** (*dukkha*) serán eliminadas también.
  - Las medidas más efectivas son ofrecidas por el **Sendero Mediano** (*magga*) – que forma práctica de la 4ª Verdad.

## 2.2 *Dhamma* – El Noble Sendero Mediano (1) (*atthangika-magga*)



### **Sabiduría (*paññâ*)**

- 1. Entendimiento Correcto (*sammâ-ditthi*)
- 2. Pensamiento Correcto (*sammâ-sankappa*)

### **Conducta ética (*sîla*)**

- 3. Hablar Correctamente (*sammâ-vâcâ*)
- 4. Actuar Correctamente (*sammâ-kammanta*)
- 5. Vivir Correctamente (*sammâ-âjîvâ*)

### **Contemplación (*samâdhi*)**

- 6. Esfuerzo Correcto (*sammâ-vâyâma*)
- 7. Atención Correcta (*sammâ-sati*)
- 8. Contemplación Correcta (*sammâ-samâdhi*)

Hay que explicar estos 8 términos claves y sus enlaces.

## 2.2 Dhamma – El Noble Sendero Mediano (2) – Sabiduría



- 1. „Entendimiento Correcto“ (*sammâ-ditthi*) ...
  - Es la inspiración profunda (no meramente intelectual) de las 4 Verdades (*sacca*) del *dukkha*, de las raíces del *dukkha*, de su vencimiento, y del camino mediano que conduce al vencimiento.
  - Entendimiento Correcto tiene poco que ver con conocimientos en el sentido usual.
  - Entendimiento Correcto no viene por sí mismo; crece con esfuerzo (6) y atención continua (7) y con contemplación periódica (8).
  - Por otro lado, no puede proponerse desde el Entendimiento Correcto, sino „el que practica, prepara su corazón para que sea susceptible al Entendimiento Correcto“ [M44]. Viene, a veces, como inspiración fulminante.
- 2. „Pensamiento Correcto“ (*sammâ-sankappa*\*) ...
  - Es el modo de pensar (*vitakka*), pacífico, sin odio y sin pretensión, o sea, con compasión y sin desprecio (*karuna*).
  - Pues: Pensamiento Correcto es „Entendimiento Correcto que ha encontrado su lugar estable en el corazón“.
  - Por esto, las dos componentes (1) y (2) tienen, necesariamente, su enlace con las  
→ „**Cuatro Bondades del Corazón**“:
    - \*) *Sankappa* =(lit.) pensamiento. Pero en países orientales, la gente creía que „pensar“ era con el **corazón** (no con la cabeza).

## 2.2 *Dhamma* – El Noble Sendero Mediano (3) – Las Cuatro Bondades del Corazón



- Los conocimientos intelectuales no son meramente sabiduría.
- Al crecer, la sabiduría (*paññâ*) ayuda al desarrollo de las Cuatro Bondades del Corazón (los „divinos estados“ *brahmavihâra*)
  - *Mettâ* – amor impersonal e ilimitado
  - *Karunâ* – compasión ilimitada
  - *Muditâ* – compartir alegría
  - *Upekkhâ* – serenidad, tranquilidad (¡ no es indiferencia !)
- Ellos crecen, cuando disminuyen ...
  - *Dosa / lobha* – en breve: *tanhâ*: odio, indignación y afán
  - *Kurûratta* – insensibilidad / crueldad
  - *Patigha / issâ* – rencor / envidia
  - *Vicikicchâ / kankhâ* – dudas / inquietudEstos atributos son producto de la imaginación irreflexiva de „yo y mí“.



## 2.2 *Dhamma* – El Noble Sendero Mediano (4) – Conducta ética (*síla*)



- 3. „Hablar Correcto“ (*sammâ-vâcâ*) ...
  - Es evitar mentiras, chismes e intrigas, cinismo e insultos.
- 4. „Actuar Correcto“ (*sammâ-kammanta*) ...
  - Es evitar dañar, matar, robar, adulterio, abuso sexual, abuso de drogas.
- 5. „Vivir Correcto“ (*sammâ-âjîva*) ...
  - Es tener la profesión oportuna que sin que dañe a cualquier ser humano o animal.

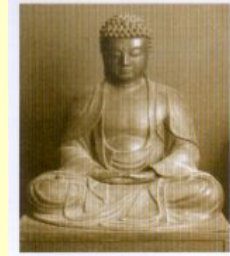
Las conductas éticas (3 – 5), seguramente, se quedan en la superficie y no se pueden establecer de manera profunda, si no se practican en base al pensamiento correcto (2), y no se sostienen por el esfuerzo correcto (6) y por la atención correcta (7).

## 2.2 *Dhamma* – El Noble Sendero Mediano (5) – Contemplación (*samâdhi*)



- 6. „Esfuerzo Correcto“ (*sammâ-vâyâma*) ...
  - Es el ensayo permanente (*padhâna*) de evitar cosas ética-/ espiritualmente insanas y fomentar cosas ética-/ espiritualmente sanas tanto para sí mismo como para con los demás.
- 7. „Atención Correcta“ (*sammâ-sati*) ...
  - Es la atención continua (*sati, satipatthâna*) – paciente, serena, y objetiva – al cuerpo, a las emociones, al pensamiento, a la conciencia misma, y sobre todo: a los objetos mentales que puedan estar ligadas a la apetencia o indignación.
  - „Atención correcta“ también significa: „No te engañes a ti mismo con falsas apariencias“; o sea: Constatar sin orgullo, los propios éxitos. Sin auto-acusación o lamento, constatar los propios fracasos. **Sólo constatar, ¡nada más! – y tratar de hacerlo mejor.**
  - Atención correcta es el „**observador interno**“. Con él se gana distancia de las cosas sin enmascararlas. En su máxima expresión sería la „Vista Clara“ (*vipassanâ*).

## 2.2 Dhamma – El Noble Sendero Mediano (6)



- 8. „Contemplación Correcta“ (*sammâ-samâdhi*) ...
  - Contemplación es acompañado de **silencio y alegría**. Cuando los pensamientos discursivos ceden y se **vacían** de deseos (*suññatâ-ceto-vimutti*) y el silencio sube, es posible que el „Entendimiento Correcto“(1) y te toque de un modo inesperado y fulminante.
  - Sin la contemplación en **silencio**, no es posible que lleguen momentos de „Entendimiento Correcto“ (1).
  - Contemplación Correcta no es „sentarse con piernas cruzadas“. También puede suceder en el trabajo, en la bicicleta, en el baño etc. ... Pero el **silencio interno**, el **estar vacío** de imaginaciones, pretensiones o deseos es necesario.
  - Sin embargo: Pasando por dichas experiencias, no te abandonará la **Atención Correcta** (7) sin embargo en otro caso puede ser que lo confundas con un sueño.
  - Por la contemplación recibes energía nueva para practicar el Esfuerzo Correcto (6).
  - Gracias al silencio, a veces, se te pueden ocurrir sensaciones de „felicidad“ (p:*pîti*). Esto es un estímulo para continuar con el ensayo. Pero la „felicidad“ no es el objetivo, sino la soberanía.

## 2.2 *Dhamma* – El Noble Sendero Mediano (7)



- El Sendero Mediano ...
  - Está orientado hacia la práctica y la experiencia.
  - Tiene un carácter positivo (en oposición a inversas explicaciones)
  - No está ligado con una religión específica.
  - No es la revelación de un dios, sino una ayuda para vivir en paz.
  - Fue realizado por Buddha y por muchos de sus adeptos, y por tanto, no es un camino imposible.
- Quien quiere ir por el Sendero, tiene que hacerlo sin contar con actos de gracia desde fuera del mundo.
- Como Buddha murió cada uno tiene que hacerlo con su propio esfuerzo.
- Nadie le dará ninguna recompensa por su esfuerzo. Pero obtiene para sí mismo y los demás el regalo de la paz interna.

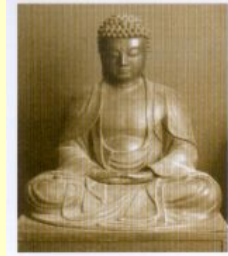
## Anexo: Referencias del C anon P ali (1)



- Usado en [http://www.palikanon.com/wtb/wtb\\_vorw.html](http://www.palikanon.com/wtb/wtb_vorw.html)

A.:	Anguttara-Nik�aya
Abh.:	Abhidhamma
Abh.S.:	Abhidhammattha-Sangaha
D.:	D�gha-Nik�aya
Dhp.:	Dhammapada
Dhs.:	Dhammasangani
It.:	Itivuttaka
Kath.:	Kath�vatthu
Khp.:	Khuddaka-P�atha
M.:	Majjhima-Nik�aya
Mil.:	Milinda-Pa�h�,
MNid.:	Mah�-Niddesa

## Anexo: Referencias del C anon P ali (2)



Patth.:	Patth�ana
Pts.:	Patisambhid�-Magga
PTS.:	Pali Text Society, London
Pug.:	Puggala-Pa��atti
Skr.:	Sanskrit
S.:	Samyutta-Nik�ya
Snp.:	Sutta-Nip�ta
Thag.:	Therag�th�
Ud.:	Ud�na
Vibh.:	Vibhanga
Vis.:	Visuddhi-Magga
Yam.:	Yamaka

## Anexos de la parte 1ª



### Los anexos

- Tabla histórica comparativa
- Literatura
  - Vea por ejemplo en el Internet: Wikipedia: Portal Budismo, <http://wikipedia.org/wiki/Portal:Budismo>
- Autores y Traductores se encuentran en la parte 1ª (Introducción al Budismo)