



**La Prisión de la Vida
Por Buddhadasa Bhikkhu**



[Tan Ajarn Buddhadasa \(Sirviente del Buda\) - 1906-93](#)

La Prisión de la Vida
Por Buddhadasa Bhikkhu
Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY



Tabla de Contenido

Tabla de Contenido	3
PRÓLOGO	5
La Prisión de la Vida	7
Charla por Buddhadasa Bhikkhu	7
Traducida al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY para la distribución gratuita.	7
Corrector gramatical: Rev. Fa Geng Shakya, OHY, desde la Orden Hsu Yun de Bahía Blanca, Argentina.	7
La Libertad es la Salvación de la Prisión	8
La Esencia Única del Budismo	9
Descubriendo la Prisión en el Interior	10
La Vida Misma es Una Prisión	12
Los Instintos son Prisiones	14
Los Sentidos son Prisiones	15
La Superstición es una Prisión	16
Las Instituciones Sagradas son Prisiones	17
Los Maestros son Prisiones	17
Las Cosas Santas Son Prisiones	18
La Bondad es Una Prisión	18
Los Puntos de Vista son Prisiones	19
La Pureza es la Prisión Mayor	20
El Vacío No Es Una Prisión	21
Final del documento	21



La Prisión de la Vida
Por Buddhadasa Bhikkhu
Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY



PRÓLOGO

Aunque los maestros budistas han señalado durante dos milenios que el “yo” y lo “mío” nos aprisionan en dolor, estrés y conflicto, esta información simple todavía es desconocida para casi todo el mundo, inclusive en los países budistas. Después que **Buddhadāsa Bhikkhu** señaló este punto, él hizo de este hecho el punto central de su enseñanza por casi sesenta años. Inclusive hasta cuando su vida se acercaba al final, él proclamó más vigorosamente que nunca que **“Nada es peor que aferrarse al ‘yo’ y lo ‘mío’**. Comprender este hecho y dejar ir o desprenderse de todo, es todo lo que hay en el Budismo.

Este folleto es una traducción de una conferencia ofrecida por Ajarn Buddhadasa a un grupo de meditación asistente a un retiro mensual en **Suan Mokkh** (El Jardín de la Liberación). Muchas personas alrededor del mundo, muchas de ellas nuevas en el Budismo, estuvieron contemplado silenciosamente las realidades de la respiración, el cuerpo y la mente durante una semana. Aunque él había estado enfermo, Ajarn Buddhadasa quiso dirigir la atención del grupo a la esencia de la práctica budista antes que ellos se dispersaran. Él esperaba así, que la práctica de ellos, de ahí en adelante fuera correcta. El resultado de esta charla por lo tanto fue **“LA PRISIÓN DE LA VIDA”**.

En esta corta y poderosa charla, Ajarn Buddhadasa condujo al estudiante desde los aspectos del apego y el aferramiento más superficiales y fáciles de reconocer, hasta los más sutiles. Él clarificó/reveló la tendencia religiosa de pretender que apegarse a las cosas buenas y santas es correcta y salvadora. Finalmente, él desenredó/desentrañó la esencia del apego, nuestro problema fundamental en la vida.

Él concluye recomendando la Atención en la Respiración (ânâpânasati) como sistema de meditación capaz de iluminar y liberar toda forma de apego. Esta es la forma de meditación que se enseña en Suan Mokkh, muy cercana a la de la enseñanza en la materia del Señor Buda y fue la práctica principal a través del retiro. Es un medio natural, conveniente, seguro y altamente efectivo para liberarnos de las prisiones de la vida. Una explicación en detalle de ânâpânasati la puede encontrar en el libro Atención con la Respiración: Develando los Secretos de la Vida (Dhamma Study & Practice Group: Bangkok, 1989).



Como parte de los esfuerzos para introducir la enseñanza del Venerable Ajarn en los Estados Unidos de América, el **Centro de Meditación Buddha-Dhamma** [Buddhadhamma Meditation Center] ha decidido reimprimir este panfleto como parte de su proyecto '**Buddhadāsa & World Peace**' [**Buddhadāsa y la Paz Mundial**]. El traductor original, Santikaro Bhikkhu, nos ha revisado [la edición en inglés] el manuscrito y este prólogo. También miembros de nuestra congregación y otros amigos han contribuido con su tiempo, energía y fondos monetarios. Por lo tanto, nosotros estamos orgullosos en ofrecer este panfleto para la distribución gratuita como una pequeña contribución a la paz mundial.

El conflicto y la violencia en la sociedad americana y a través del mundo pueden siempre ser trazados en regresión hacia alguna clase de apego o aferración al 'yo' o 'lo mío'. Apegarse al color de la piel, el género, la edad, la nacionalidad, los grupos deportivos, incluso la religión, nos trae solamente sufrimiento.

¡Qué todos los americanos despierten de la prisión de la vida y se liberen a si mismos de sus yugos! ¡Solamente entonces este gran país cumplirá su misión de modelar una democracia de libertad y moral justa para que todo el mundo le respete! Entonces, las aspiraciones religiosas de sus fundadores se realizarán. ¡Qué ese día llegue más pronto que tarde!

Con los mejores deseos,
Buddha-Dhamma Meditation Center
Hinsdale, Illinois

IMPRESO EN HONOR DE
Pharadhammakosajarn
(Panyananda Bhikkhu)

<http://www.suanmokkh.org/archive/books1.htm#mwb>

Título en Inglés: Prison of Life
Traductor al inglés: Santikaro Bhikkhu, 1989.
19301 176th Ave. NE
Woodinville, WA 98072, U.S.A.
tel: (425) 481-6640
fax: (425) 481-4142



La Prisión de la Vida

Charla por Buddhadasa Bhikkhu

Traducida al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY para la
distribución gratuita.

Corrector gramatical: Rev. Fa Geng Shakya, OHY, desde la Orden
Hsu Yun de Bahía Blanca, Argentina y Guillermo Stilstein [Ken
Taku Ya Fu]

Hoy vamos a hablar sobre algo llamado 'prisión'. Esto nos debe ayudar mejor a entender la cosa llamada 'vida'. Entonces conoceremos mejor el **Dhamma**, lo cual nos ayudará a vivir una vida sin **dukkha** (**insatisfacción, dolor, estrés y sufrimiento**). Así que hoy hablaremos de la cosa llamada 'prisión'. Por favor, preparen sus mentes a escuchar con cuidado [en este caso leer con cuidado].

Dondequiera que las condiciones y las señales de prisión existan, ahí mismo está **dukkha**. Deben observar que todas las formas y tipos de **dukkha** tienen en ellas la cualidad de prisión. Ser capturado, encarcelado, encadenado y puesto a través de dificultades y perturbaciones son las características de **dukkha**. Si ustedes entienden esto, entonces entenderán más claramente el significado de lo que llamamos "**upādāna**" (**apego, agarre**). Dondequiera que se encuentre **upādāna**, ahí hay una prisión. Esta cosa, **upādāna**, trae las condiciones de encarcelamiento.

Dondequiera que **upādāna se encuentre**, ahí mismo está el cautiverio. El cautiverio puede ser positivo o negativo, ambos son igualmente ataduras. A través de observar algo y apegarse a eso como "yo" o "mío", el cautiverio ocurre. Cuando estamos obligados a algo, nos pegamos o atascamos en eso, al igual que cuando estamos encerrados en una prisión.

Todos los principios del Dhamma en el Budismo se pueden resumir en la siguiente declaración: **upādāna** es la causa de **dukkha**, **dukkha** nace de **upādāna**. Todos debemos entender muy bien este asunto de **upādāna**. Para hacerlo fácil, debemos verlo claramente como siendo exactamente una prisión. Llegamos a estudiar el Dhamma y desarrollar el samadhī (la calma y estabilidad mental), y la meditación *vipassana* (del discernimiento) para destruir a **upādāna**. O, si hablamos metafóricamente, **estudiamos**

7



el Dhamma y desarrollamos la mente para destruir la prisión que nos atrapa.

Estamos hablando de una prisión mental o espiritual, pero ella tiene el mismo significado de una prisión concreta. Es igual que las prisiones físicas en todas partes en que las personas están encerradas, pero ahora estamos hablando puramente de una prisión espiritual. Esta prisión es un poco rara o extraordinaria, ya que no podemos ver con nuestros ojos su sustancia. Lo que todavía es más extraordinario es que las personas se encierran en ella voluntariamente. Las personas verdaderamente se deleitan en ir y encerrarse en la prisión espiritual.

La Libertad es la Salvación de la Prisión

Ustedes deben recordarse las palabras 'salvación' y 'liberación' que son usadas en todas las religiones. La meta final de todas las religiones es la salvación o la emancipación, o la palabra que sea más adecuada en cada lenguaje. Pero todas esas palabras tienen el mismo significado—**salvarse**. Todas las religiones enseñan la salvación. Sin embargo, ¿de qué nos estamos salvando? **iNos estamos salvando de la prisión espiritual!** La cosa que todos ustedes quieren y necesitan, incluso en este momento, es la cosa llamada "libertad" o "liberación", que es simplemente escapar de la prisión. Ya sea una prisión física material o una prisión mental espiritual, el significado es el mismo. En todos los caso queremos la libertad, la liberación.

Esos que carecen de sabiduría pueden ver y temer solamente las prisiones materiales físicas. Pero esos que tienen la sabiduría (**paññā**) para mirar más profundamente, verán cuánto más terrible y peligrosa es la prisión espiritual. Realmente nosotros podemos ver que escasamente cualquiera en este mundo está encerrado en las prisiones ordinarias, mientras que cada uno 'en este mundo' está encarcelado en la prisión espiritual. Por ejemplo, cada uno de ustedes que está sentado aquí está libre de la prisión ordinaria o común, pero todos ustedes están encarcelados en la prisión espiritual. Eso que nos guía a interesarnos en el Dhamma y a practicar en desarrollo mental, es la opresión y la fuerza de estar atrapados en esa prisión espiritual. Ya sea si lo sienten o no, eso no es importante. Eso nos fuerza, no importa de que manera, a luchar y buscar por un camino que nos guíe fuera del encarcelamiento espiritual. No obstante, nos demos cuenta de ello o no, nos fuerza a todos nosotros a encontrar la liberación espiritual. Así que ustedes vienen aquí y a otros lugares buscándola.



Aunque eso que nos encarcela es sólo una cosa, diríamos, **upādāna** en si misma, esta prisión toma muchas formas diferentes. Hay docenas de estilos y clases de prisión. Si nosotros tomamos el tiempo para estudiar cada tipo de prisión, eso nos ayudaría a entender este fenómeno mucho mejor. Entonces entenderemos a **upādāna** mucho mejor y también entenderemos mucho mejor a **tanhā** (la apetencia, el ansia, el deseo) y a **kilesa** (las corrupciones de la mente) que de acuerdo a la enseñanza budista, origina/causa **dukkha**. Nosotros entenderemos el asunto de **dukkha** si entendemos clara y completamente el asunto de la **prisión**.

Me gustaría aconsejarles que usaran la palabra **upādāna** en lugar de la palabra 'apego' o cualquier otra traducción de ella al inglés o español. Esas traducciones están siendo constantemente malinterpretadas. Puede que no entiendan completamente por ahora la palabra **upādāna** pero traten de usarla para acostumbrar vuestra boca, vuestros sentimientos y vuestra mente a ella. Debemos comprender que el corazón del Budismo es borrar o hacer desaparecer a **upādāna**. El corazón del Budismo es ese que se desprende de **upādāna** o la arranca de raíz. Entonces cuando eso se logra ya no hay prisión, ya no hay **dukkha**.

Para obtener el significado de la palabra **upādāna**, ustedes deben tomar el significado de las palabras apegarse, agarrarse, aferrarse, asirse en inglés o español y combinarlas; así que es mucho mejor usar la palabra **upādāna**. Su significado entonces será mucho más amplio y nos capacitará a mirar más profunda y extensamente este asunto.

La Esencia Única del Budismo

Puede que sea justamente una simple palabra, pero **upādāna** es la cosa más importante. El corazón del Budismo es justamente arrancar o cortar de raíz este **upādāna**. Entonces **dukkha** se termina. Por favor, entiendan que este es el corazón del Budismo y se encuentra en cada secta y escuela del Budismo; Budismo Theravada, Budismo Mahāyāna, Budismo Zen, Budismo Tibetano, cualquier clase de budismo que les guste, ellas son diferentes sólo en nombre o en las ceremonias externas y las prácticas. Pero dentro, ellas son todas la misma cosa—eliminar a **upādāna**.

No estén tristes, no se desalienten o estén ansiosos, no se creen problemas por ustedes mismos pensando que no han sido capaces de estudiar todas las escuelas Budistas. No se preocupen si no han sido capaces de estudiar budismo en el Tibet, en Sri Lanka, en Burma, en China o en cualquier parte. Eso es una pérdida de tiempo. Sólo hay una



sola esencia o corazón en todas ellas, diríamos, eliminar a **upādāna**. Las etiquetas Theravada, Mahāyāna, Zen, Tibetano, y Chino reflejan solamente las cubiertas exteriores de lo que parece ser diferentes clases de Budismo. Si hay diferencias ellas son meramente en la superficie o superficiales, simplemente una serie de ritos o rituales acumulados. El verdadero corazón de la materia, el corazón de todo Budismo, es el mismo en todas partes: la destrucción [**arrancar de raíz**] de **upādāna**. Por lo tanto, simplemente estudien esta sola cosa. No pierdan el tiempo en entristecerse o en pensar que no han estudiado todas las clases diferentes de Budismo. Estudien esta materia solamente de arrancar a **upādāna** de raíz, y eso es suficiente.

Si realmente quieren conocer el Budismo Mahāyāna como expertos, entonces tendrán que aprender sánscrito. Ustedes pueden pasar su vida completa tratando de aprender el idioma y todavía realmente no saber nada. O si quieren conocer bien el Zen, entonces tienen que aprender chino y al final todavía no saber del Zen. Para saber del Budismo Vajrayana, el Budismo Tibetano, tendrán que aprender tibetano. Simplemente aprender los lenguajes les costaría toda una vida; sin embargo no habrían aprendido nada y todavía no conocerían el corazón del Budismo. Esas cosas son solamente superficialidades que surgen con nuevas explicaciones. Entiendan el corazón de todo eso y aprendan solamente una cosa: la destrucción o desarraigo de **upādāna**. Entonces conocerán la esencia del Budismo, ya sea etiquetado como Mahāyāna, Theravada, Zen o Vajrayana. Ya sea de la China, Japón, Corea o cualquiera otra parte, ella está en un solo lugar—arrancar de raíz a **upādāna**.

Incluso, en una sola escuela del Budismo Theravada hay muchas formas diferentes. También hay muchos caminos diferentes de cultivo mental. Está la clase de meditación de Burma (Birmania), donde el practicante observa el levantamiento y la caída del abdomen. Están las clases basadas en mantras "**Sammā Araham y Buddho, Buddho**", como también otras clases de cosas diferentes. Pero si eso es correcto el corazón de cada una está siempre en el mismo lugar: la necesidad de erradicar a **upādāna**. Si no se ha obtenido la eliminación de **upādāna**, todavía no tenemos la cosa verdadera; y no será aún de ningún uso o beneficio. ¿Por qué no estar interesados en el asunto de erradicar a **upādāna**, o, si hablamos metafóricamente, destruir la prisión? Así que lo mejor es que hablemos más de esa prisión.

Descubriendo la Prisión en el Interior



Para hablar más correctamente, si de verdad debemos tener éxito, nosotros no podemos aprender verdaderamente de las escrituras, de las técnicas o de esas variadas enseñanzas. Para cosechar exitosamente cualquier beneficio, debemos aprender la cosa misma, diríamos, la prisión misma. Estudiar **dukkha** en si misma, la prisión misma. Por lo tanto tenemos que buscar y encontrar esta prisión.

Como esto señala, nosotros nos enfrentamos a dos cosas: ¿van ustedes a aprender del exterior o del interior? La distinción es crucial. El **Buda** dijo que debemos estudiar desde el interior. El aprendizaje externo se hace de los libros, ceremonias, prácticas y cosas por el estilo. Todo lo que debemos aprender, el **Tathagata** lo ha explicado en términos del cuerpo que todavía está vivo. Esto significa un cuerpo viviente con una mente viviente, no uno muerto. Ahí es donde el aprendizaje verdadero toma lugar, así que aprendan ahí. Aprendan de ese interior, que significa aprender dentro de ustedes mismos antes de morir, mientras todavía están vivos. Los estudios externos, el aprendizaje de los libros y de todas esas ceremonias y rituales diferentes, no han logrado realmente nada de valor. Así que estudiemos en el interior. Por favor recuerden estas palabras "**aprendan en el interior**".

Entrenarnos en **samādhi** y **vipassanā** (la concentración y el discernimiento), esto es, desarrollar la atención con la respiración [**ânâpânasati-bhavana** - **Capítulo #13** del Curso de Budismo en Acción. Se necesita su contraseña para entrar] (Para la meditación en la respiración 'Acharia' también recomienda la meditación zen llamada '**Respiración Saludable**', más simple y fácil de hacer. Presione el enlace. Para este enlace no se necesita la contraseña), como la hemos estado haciendo aquí, es el aprendizaje interior. Hacer este estudio interno toma un poco de paciencia y tolerancia, pero no mucha. Realmente en comparación con algunas cosas que otras personas practican, como los deporte de niveles superiores, la gimnasia y la acrobacia, **samadhi** y **vipassanā** son menos difíciles. Sin embargo las personas tienen suficiente paciencia y perseverancia para ser capaces de hacer tales cosas. Simplemente tengan una paciencia moderada o razonable y serán capaces de entrenarse en el **samadhi** y **vipassanā**, a través de la atención en la respiración. Algunas personas no pueden soportarlo y han desistido. Nosotros hemos tenido suficiente paciencia para llegar hasta aquí, y si continuamos un poco más, seremos capaces de hacer esto y recibiremos los beneficios propios. Así que por favor, aplíquense ustedes mismos a este estudio interno y háganlo con la paciencia y la tolerancia suficiente.



La Vida Misma es Una Prisión

El usar metáforas nos hace fácil entender el asunto que estamos discutiendo. Así que hoy aquí haremos uso de ellas. La primera prisión que ustedes deben buscar y ver es la vida misma. Si observan la vida como una prisión y ven la prisión que es, entonces debemos decir que ustedes saben bastante bien la verdad de la naturaleza. Sin embargo, la mayoría de las personas observan la vida como algo agradable, como una oportunidad para divertirse. Ellos están dispuestos a vivir para disfrutar la vida. Entonces ellos devienen encaprichados y absortos en la vida y con la vida, lo que hace de eso una prisión.

Si vemos la vida como una prisión, debemos haber visto el **upādāna** de esta vida. Si no hemos visto el **upādāna** en la vida no veremos que la vida es una prisión y estaremos contentos en su lugar pensando que esta vida es el cielo. Esta es la razón de que hay muchas cosas en la vida que nos satisfacen, engañan y absorben; no obstante, en cualquier cosa que encontremos satisfactoria, agradable, atractiva y nos encaprichemos con ella, también habrá **upādāna**. Esa cosa deviene una prisión. Sin embargo, cuando nosotros amamos algo, eso deviene en la misma extensión por culpa de **upādāna**, una prisión. Esta es la clase positiva de **upādāna**. Tan pronto que nosotros odiamos algo o nos disguste algo, eso deviene una clase negativa de **upādāna**, que es igualmente una prisión. Ambas formas son una prisión, somos cautivados o engañados por lo positivo o negativo. Y tales prisiones hacen que la vida se convierta en **dukkha**.

Además, uno será capaz de ver que cuando hay **upādāna** en la vida, entonces la vida deviene una prisión. Y por lo tanto, cuando no hay **upādāna**, entonces la vida no es una prisión en absoluto. Ustedes pueden ver esto aquí y ahora mismo si hay **upādāna** en vuestras vidas. "**Si mi vida es una prisión o no**". "¿Estoy viviendo en la prisión de **upādāna** o no?" Cada uno de ustedes debe mirar muy cuidadosamente en vuestros propios corazones y ver absolutamente claro si para ustedes la vida es una prisión o no. ¿Tienen una prisión o no? ¿Están viviendo en una prisión o no? De lo contrario, ¿por qué vienen aquí a meditar, a cultivar la mente? En esencia, la meta y el propósito verdaderos del desarrollo mental es la destrucción de nuestras prisiones. Ya sea si vuestros estudios y prácticas han sido exitosos, el que puedan destruir la prisión o no es harina de otro costal, es otra cosa. No obstante, nuestra meta y propósito verdaderos es destruir la prisión de la vida.

Consideremos esto cuidadosamente. Si no reconocemos a **upādāna**, estamos atrapados en prisión sin incluso reconocer la prisión. Estamos



atrapados en prisión sin conocer en absoluto la prisión. Lo que es más, estamos satisfechos y encaprichados con esa prisión, al igual que estamos encaprichados y satisfechos con la vida. Porque estamos satisfechos y encaprichados con la vida, quedamos atrapados en su prisión. **¿Qué vamos a hacer para que esto no sea una prisión?** Esta es la pregunta que debemos responder muy cuidadosamente.

¿Cómo vamos a vivir de forma que esa vida no sea una prisión? Esta pregunta implica que ordinaria o naturalmente la vida no es una prisión, que sólo la convertimos en prisión a través de **upādāna**. Por nuestra propia ignorancia, nuestra propia estupidez, nuestra propia carencia de entendimiento correcto, tenemos **upādāna** en la vida. La vida entonces deviene para nosotros una prisión. En tailandés tenemos una frase que es inclemente y crítica: "**som nam nā man**", que significa algo como "**ite lo mereces!**". La vida no es una prisión ni nada por el estilo, sino que a través de nuestra propia estupidez creamos a **upādāna** con la ignorancia (**avijjā**) y entonces ahí tenemos la prisión. No podemos decir nada más que "**som nam nā man**", "**ite lo mereces!**"

Si triunfan en la práctica de **ânâpânasati-bhavana** [la atención en el cultivo de la mente a través de la respiración] entenderán bien la vida. Conocerán bien a **upādāna**. Conocerán bien a **upādāna** y no tendrán ningún **upādāna** en esa cosa llamada "vida". Entonces cualquier prisión que surja se disuelve y desaparece y nuevas prisiones no ocurrirán. Esta clase de vida es de gran valor, pero obtenerla o no, es otra cosa. Por favor, traten de entender esos hechos como deben saberlo. Esto los motivará a aplicarse a ustedes mismos con la energía y la paciencia para ser capaces de destruir la prisión.

Una forma de mirar estos hechos es observar que la vida debe llevarse de acuerdo a la ley de la naturaleza; o que nosotros mismos la debemos ejecutar o llevar de acuerdo a la ley natural. Debemos buscar por comida, hacer ejercicios, descansar y relajarnos, trabajar para mantenernos y ayudar nuestras vidas: debemos hacer eso y todas esas otras cosas que conocemos bien. No hacerlo es una imposibilidad. Estamos forzados a hacerlo. Esto es también una prisión. El hecho de que debemos siempre seguir la ley de la naturaleza es una clase de prisión. ¿Cómo podemos salirnos de esta prisión en particular?

¿Por qué estamos atrapados en la prisión de tener que vivir sujetos a la ley de la naturaleza? Esta prisión surge de nuestro **upādāna** en referencia a nosotros y a nuestras vidas. Cuando hay **upādāna** hacia nosotros mismos, entonces "yo" el yo mismo nace. Este "yo" está ansioso, se



preocupa, está temeroso y tiene temor de todos los deberes naturales y por lo tanto es miserable por culpa de ellos. Esas dificultades llegan de **upādāna**. Si no tuviéramos **upādāna** en referencia al 'yo', entonces esos deberes necesarios no serían una prisión. Seríamos capaces de buscar por nuestras necesidades, ganarnos la vida, ejercitarnos y cuidar del cuerpo sin ser miserables, si no tuviéramos ningún **upādāna** hacia la vida. Esto es muy sutil; es un misterio para la mayoría de las personas. Esa es la sutileza de la verdad natural. ¿Cómo vamos a vivir de forma que no haya **dukkha** conectada con el hecho de que todo en esta vida debe ser ejecutado de acuerdo con la ley de la naturaleza?

Los Instintos son Prisiones

La próxima prisión a considerar es esa en la que vivimos bajo la influencia de los instintos. Nosotros estamos bajo el poder de los instintos. Todas las cosas vivientes, ya sean personas, animales o plantas, tienen instintos. Esos instintos nos fuerzan constantemente a seguir sus preocupaciones y necesidades. Esto es especialmente una verdad para los instintos sexuales o reproductivos. ¿Cuánto eso nos controla, nos dificulta, nos activa y nos complica? Los sentimientos sexuales y la urgencia de reproducción nos exprimen, oprimen y molestan muy profundamente; ellos nos fuerzan a través de toda clase de dificultades. Pero no podemos detenernos. Algunas veces lo preferimos así. Nuestros hijos crecen y se desarrollan hasta la etapa donde los instintos sexuales maduran completamente; entonces el muchacho queda atrapado en la prisión de estos instintos sexuales.

Finalmente, incluso el instinto de **alardear/presumir** domina nuestras vidas. Muchas personas no pensarían de esto como un instinto, pero todos los animales lo tienen. La necesidad de alardear, de presumir, de mostrarse uno mismo es un instinto. Incluso los animales tienen la condición de querer mostrar que son bellos, o fuertes, o ágiles, o lo que sea. Incluso este loco y ridículísimo instinto es una prisión. Queremos alardear y presumir. Si eso no fuera una prisión, no nos forzaría y oprimiría en lo mínimo. Sin embargo, nos fuerza a comprar vestimentas y joyas bellas e incluso zapatos, ¡y en cantidades! ¿Por qué tenemos que tener muchas camisas, muchos pantalones y muchos zapatos bellos? ¿Por qué los necesitamos todos? (Y perdónenme, aquí debemos mencionar las mujeres en particular). Está este instinto de alardear/presumir y él es una clase de prisión. Porque las personas no se pueden resistir, ellas están forzadas a seguir ese instinto, gastar toda clase de dinero en todo tipo de cosas. El instinto de presumir es el más curioso y ridículo de todos ellos, pero todavía es verdaderamente una prisión. Por favor considere y



reflexione cuidadosamente acerca de estos ejemplos de instintos que nosotros hemos hecho surgir. Todos ellos son prisiones.

Si pensamos acerca de esto, si hacemos un conteo de todos nuestros gastos, descubriremos que algunas personas gastan más dinero en ropa, joyas y en mantenerse bellos que el que gastan en comida. Además ellos insisten en decorar y embellecer sus casas acumulando así sus gastos. Uniéndolo todo, es más de lo que gastan en comida, que es necesaria para vivir. Nosotros ponemos más dinero en las cosas que son innecesarias en la vida, que el que ponemos en las necesarias, como por ejemplo la comida. Esto es una forma más de quedar atrapados en la prisión del instinto o la prisión instintiva.

Los Sentidos son Prisiones

Continuando, llegamos a la más divertida prisión; la prisión que está más cerca de nosotros. Estas son: los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente: las seis **āyatanas**, los seis sentidos para comunicarse o las seis sedes. Ellos también son prisiones. Échenles una mirada lenta y cuidadosa. Escuchen cuidadosamente para entender como nuestros ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente—todos los seis—devienen prisiones.

En Pāli los llamamos los "**āyatanas**". La raíz de esta palabra significa literalmente "instrumentos o medios para comunicarse con el mundo exterior"—los lugares, mecanismos, medios o lo que sea para conectarnos o comunicarnos con el mundo externo. Nosotros los llamamos "**āyatana**". Si ustedes están dispuestos, usen esta palabra Pāli "**āyatana**". No estamos seguros como decirla en inglés o español, quizás "medios de comunicación de los sentidos" o "conectores". Todos los seis "**āyatanas**" son prisiones.

Nosotros tenemos **upādāna** hacia la vida con respecto a nosotros mismos, poseyendo estos seis conectores para sentir, experimentar, comunicar o para gustar y recibir los objetos sensoriales. Cuando hay **upādāna** con respecto a esos seis **āyatanas**, los servimos y llegamos a ser sus esclavos. Nosotros servimos los ojos para gratificarlos. Servimos las orejas para gratificar los oídos. Servimos la nariz para gratificarla. Servimos la lengua para saciarla. Servimos la piel y el cuerpo en general para ponerlo cómodo. Servimos la mente, la sensación mental para suavizarla y confortarla. Esto significa que toda nuestra conducta es simplemente para acomodar y entretener esos **āyatanas**. Nos rendimos a ellos para devenir sus esclavos. Entonces, nos oprimen y controlan, no podemos evitarlos. Nosotros llamamos a esto "el quedar atrapado en la prisión de **āyatana**".



Consideremos si hay alguien o si hay cualquiera de ustedes que no estén sirviendo esclavizadamente a esos seis **āyatanas**. Y ustedes los sirven voluntariamente, ¿no es así? Resisten penurias y privaciones y hacen esfuerzos supremos para servirlos, siempre buscando por formas de hacer que los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente estén cómodos y felices, en la forma más precisa. Así que debemos admitir que somos esclavos. Esas personas que carecen de sabiduría, con certeza serán esclavas de **āyatana** y se mantendrán una y otra vez atrapados en la prisión de **āyatana**. A través de la práctica correcta y exitosa de la atención en la respiración, podemos escapar de la prisión. Si practicamos **ânâpânasati** incompleta e incorrectamente permaneceremos atrapados en la prisión de **āyatana** por quién sabe cuanto tiempo.

La Superstición es una Prisión

Para la próxima prisión queremos mencionar el ser engañados por la cosa que conocemos como "**saiyāsatr**"¹ todas las formalidades y creencias supersticiosas son "**saiyāsatr**". A más ignorancia y más carencia de conocimiento correcto, más atrapados estaremos en la prisión de las supersticiones. Hoy en día la educación y la ciencia (**vidayāsātr**)² han mejorado, lo cual nos ha guiado a un mejor entendimiento de las cosas y verdades naturales. Pero todavía queda mucha opresión y engaño en las prisiones de la superstición. Eso es una cosa personal. Algunas personas quedan muy atrapadas y otras no tanto. Las personas se atrapan en diferentes grados y formas, pero nosotros podemos decir que todavía hay personas atrapadas en la prisión de **saiyāsatr**, enganchadas por la superstición.

Aunque en general la superstición ha disminuido grandemente debido al progreso de la ciencia, todavía hay bastante **saiyāsatr** que permanece en los templos e iglesias. Por favor, perdónenme por decir esto, pero el lugar donde podemos encontrar la superstición en mayor cantidad es en las iglesias, en los templos y en esa clase de lugares. Aunque en general la superstición ha disminuido, todavía permanece en cantidad en esos lugares. Dondequiera que haya altares, dondequiera que las personas se inclinen y adoren a las llamadas cosas sagradas, hay lugar donde 'la ciencia del que duerme' persiste. La superstición, **saiyāsatr**, es para las personas que están dormidas. Es para esos que no entienden

¹ **Saiya** significa "dormir"; **satr** (del sánscrito *sastra*, conocimiento, arma) significa ciencia, y se usa como el sufijo "ology". Juntos significan 'dormology' o la ciencia del dormir o 'dormirology'.

² De **Vidayā**, "conocimiento, ciencia" y **sāstra**.



correctamente, que son ignorantes. Desde niños, a nosotros se nos ha enseñado esas cosas, antes de que tuviéramos la inteligencia y habilidad para razonar acerca de ellas. Los niños creen lo que se les dice, y por lo tanto, 'los adultos' les enseñan muchas cosas supersticiosas. Si ustedes todavía sienten que el **13** es un número de mala suerte, eso es **saiyāsatr**. Todavía están durmiendo. Hay muchos otros ejemplos de superstición, pero mejor es que no las nombremos. Algunas personas pueden ofenderse. Estas clases de cosas son prisiones. ¿Por qué no mirar con suficiente cuidado para verlas como tal? Incluso el número '**13**' deviene una prisión cuando somos tontos.

Las Instituciones Sagradas son Prisiones

Nosotros debemos ahora continuar con esas instituciones o establecimientos que son santas y sagradas, o famosas y celebradas, o se cree o especula que sean tan exclusivas y prestigiosas, que el que llega a ser miembro de ella es también parte de esa élite. Hay numerosos de esos lugares e instituciones por todas partes. Tan pronto como alguien se registra como miembro de esta o aquella asociación, institución o establecimiento, ellos comienzan a tener ideas y sentimientos acerca de ella. Ellos sienten que "nosotros somos mejores que ellos" o que "nosotros somos los que estamos correctos y el resto son estúpidos". Ellos se agarran y aferran sin la menor consideración o pensamiento crítico. En esta forma, esa institución, incluso esa iglesia—no podemos evitar decir esto—deviene una prisión. Así que les suplicamos, no piensen que **Suan Mokkh** devendrá una prisión.³ Ustedes deben pensar libremente, examinar cuidadosamente y evaluar críticamente. Entender y creer sólo lo que es genuinamente beneficioso. No se encarcelen en cualquiera de esas prestigiosas o famosas instituciones.

Los Maestros son Prisiones

Ahora llegamos a la prisión llamada "**ajarn**" (maestro/a, master, gurú), los maestros famosos cuyos nombres destellan desde lejos. En Burna-Singapur está el "Sayadaw Tal", en Sri Lanka "el Bhante Mas-cual", en Tibet "el Lāma Tal y Tal", en China "el Master Lo Que Sea". Cada lugar tiene su maestro famoso cuyo nombre rueda por todas partes. Ya sea nacional, regional, provincial o local, cada lugar tiene su propio Gran Gurú. Entonces las personas se aferran y apegan a sus maestros como siendo el único maestro que está correcto: su maestro está correcto y todos los

³ **Nota** de la traductora al español, Yin Zhi: **Por favor**, no hagan de 'Acharia' una prisión. La Maestra



otros maestros están erróneos. Ellos rehúsan escuchar los maestros de los demás. Y ellos no piensan acerca de examinar las enseñanzas de sus propios **Ajarns**. Ellos quedan atrapados en la "Prisión del Maestro". Ellos hacen del maestro una prisión, quedan atrapados en ella. Eso es un apego que es verdaderamente ridículo. Ya sea un gran maestro o un pequeño maestro, eso es igualmente **upādāna**. Ellos continúan construyendo prisiones de sus maestros y gurús. Por favor, no queden atrapados incluso en esta prisión.

Las Cosas Santas Son Prisiones

La próxima prisión son las **sagradas escrituras**, que podemos encontrar en todas partes. Entre esas personas donde no hay mucha sabiduría, esas cosas, mientras más sagradas sean, se apegan más. Ellas incluso devienen sustitutos para Dios. Es como si simplemente poseyendo los libros sagrados adquirieran la ayuda. Eso guía a que haya muchas clases de objetos sagrados. Sean cuidadosos con la palabra "**sagrado**". Ella devendrá una prisión antes de que se den cuenta. A medida que la cosa sea más sagrada, más será el aprisionamiento. Estén alertas por lo llamado "sagrado" o "santo".

Deben saber que no hay nada más sagrado que la ley de **Idappaccayatâ** (**la ley de la condicionalidad**), [presione para el Cáp. Tres del Curso de Budismo en Acción, **IDAPPACCAYATÂ**. Si son estudiantes del Curso, usen su contraseña para entrar], el estado sagrado supremo superior a todas las cosas. Todo lo demás es sagrado por acuerdo o a través de que las personas urden/maquinen sobre eso, lo cual es sagrado o santo por **upādāna**. Cualquier cosa que sea santo o sagrado por **upādāna**, esa santidad es una prisión. La ley de **Idappaccayatâ** es sagrada por si misma, sin la necesidad de ningún apego. No hay necesidad de **upādāna**. Ella lo controla ya todo y es verdaderamente sagrada en si misma. Por favor no se entrapen en la prisión de las cosas sagradas. No construyan cosas sagradas, en una prisión para ustedes mismos.

La Bondad es Una Prisión

Una prisión adicional es una que es muy importante, una que causa toda clase de problemas. Esta prisión es la que le llaman "**bondad**". A todo el mundo le gusta la 'bondad' y ellos todos se enseñan unos a otros a hacer el bien. Entonces ellos rinden culto a lo que le llaman "bondad". Pero tan pronto **upādāna** se mezcla con todo eso que le llaman 'bueno' o 'bondad', esa bondad deviene una prisión. Ustedes deben ser buenos y tener bondad sin tener **upādāna**. Entonces la bondad no será una prisión. Si



hay **upādāna** enseguida deviene una prisión. Como diríamos, ellos se vuelven locos acerca de la bondad, se emborrachan en la bondad, se pierden en la bondad, hasta que eso se convierte en un problema. Así que sean extremadamente cuidadosos [atención correcta] de no hacer de la bondad una prisión. Pero no hay nada que ahora podamos hacer para ayudar, todos quedan atrapados ciega e inconscientemente en la prisión de la bondad.

Si son cristianos, les pedimos que piensen y reflexionen cuidadosamente acerca de la enseñanza en el libro de Génesis [en la Biblia] donde Dios le prohíbe a Adán y a Eva comer de la fruta del Árbol del Conocimiento del Bien y el Mal⁴. No vayan y coman de eso, o los guiará al conocimiento, como discriminar entre el bien y el mal. Entonces **upādāna** surgirá hacia el bien y el mal, y el bien y el mal devienen prisiones. Esta enseñanza es muy profunda y buena, muy inteligente y sensata, pero nadie parece entenderla. Las personas no demuestran interés en ella y por lo tanto no pueden ser cristianos correctos. Si ellos fueran cristianos propiamente no se apegarían con **upādāna** al bien y al mal. No debemos hacer prisiones del bien o/y del mal. Esto significa no quedar atrapados en la prisión de la bondad.

Nosotros comimos de la fruta y conocimos el bien y el mal, entonces quedamos atrapados y atascados en ellos—el bien y el mal. Desde entonces hemos tenido problemas continuos, y así es como llegamos a llamarle “el pecado original”, o algunas veces “el pecado perpetuo”. Eso devino la prisión original, la prisión perpetua. Por favor tengan cuidado en no quedar atrapados en esta prisión original, esta prisión perpetua. Nunca se dejen atrapar en esta prisión.

Cuando uno está prisionero en la bondad, o en el bien, tan pronto está atrapado eso lo lleva más adelante en el camino hasta la bondad superior y el bien supremo. Entonces, el bien supremo deviene la prisión suprema. Si eso se desarrolla en esa forma, entonces Dios deviene la prisión suprema. Que puedan entender y recordar que **upādāna** construye prisiones en esta forma.

Los Puntos de Vista son Prisiones

⁴ La Biblia, Libro de Génesis 2:16-3:24. Versión Reina Valera - 1960:
2:16 Y mandó Jehová Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer;
2:17 mas del árbol de la ciencia del **bien y del mal** no comerás; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás.



La próxima prisión es nuestro propio **ditṭhi**. La palabra Pāli **ditṭhi** es difícil de traducir. Conocimiento, pensamientos, ideas, teorías, opiniones, creencias, entendimiento: todas esas son **ditṭhi**. **Ditṭhi** significa todos nuestros pensamientos, opiniones, teorías y creencias personales. No es simplemente ciertas opiniones y pequeñas creencias. Son todas ellas, todos los puntos de vista. A todo lo que vemos como experiencia se le llama **ditṭhi**. Nosotros quedamos atrapados en la prisión de nuestros puntos de vista. No obedecemos a nadie excepto a nuestro propio y personal **ditṭhi**. Esta es la prisión más aterradorante, porque nosotros impetuosa y precipitadamente navegamos de acuerdo a nuestros puntos de vista personales. Les damos la espalda y perdemos las cosas que deben beneficiarnos, porque nuestras mentes están cerradas a todo excepto a nuestras propias ideas, creencias y puntos de vista. Por lo tanto, esos puntos de vista devienen una horrible prisión que nos retiene y encarcela simplemente en una sola forma de entendimiento. Hay que tener cuidado con la prisión de nuestros propios **ditṭhi**.

La Pureza es la Prisión Mayor

Después llegamos a la prisión que es verdaderamente inaudita y maravillosa: ustedes pueden llamarla "la prisión mayor". La prisión mayor es lo que le llaman "inocencia" o "pureza". Es difícil entender exactamente que ellos quieren decir con esas palabras. Nosotros oímos toda clase de conversaciones acerca de la inocencia y la pureza, pero las personas nunca parecen saber de lo que hablan. Esta pureza se apega y se aferra, y es respecto a esto y aquello, es adorada y usada para demostrar y competir, y es para presumir por todas partes "lo puro/a que soy". Pero si hay **upādāna**, es simplemente pureza a través de **upādāna**, no una pureza genuina. Hay muchas formas de pureza que se asumen durante el apego, tal como la necesidad de bañarse; de hacer invocaciones; ser ungido, espolvoreado o sumergido en quién sabe que o dónde; o cualquier clase de ritual o ceremonia hecha para la 'pureza'. Esta pureza es pura **upādāna**, y la pureza a través del apego es una prisión. Por favor, no se pierdan y terminen en la prisión llamada 'pureza'.

Eso es algo lastimoso de observar. Aferrarse tanto al 'yo' y entonces apegarse igualmente a la pureza. Algunos credos religiosos incluso van más allá y enseñan a perpetuar la pureza como algún alma eterna que habita en alguna eternidad, o algo por el estilo. La cosa completa llega al agarrarse y asirse a la pureza a través de **upādāna** hasta que uno es atrapado en la prisión eterna. Eso acaba en la prisión eterna.



El Vacío No Es Una Prisión

Podemos decirles que esta es la última, la prisión final. El escape de la prisión de la pureza mayor, la huida de la prisión de la pureza hacia el vacío libre de 'alma' y de 'yo'. No teniendo ningún 'yo', viviendo libre de 'yo', vacío de 'yo'—de cualquier sentido del 'yo', vacío de todas las ideas y nociones acerca del 'yo'—es la verdadera pureza. Cualquier pureza que sea verdaderamente eterna no puede ser una prisión con respecto a nada, a menos que las personas no entiendan y se apeguen a ella como algún 'yo' o 'alma', en el cual el caso sería que eso deviniera de nuevo una prisión. Seamos claros y explícitos, estar absolutamente libres del 'yo'—eso es la pureza verdadera. El vacío es la pureza que no es una prisión.

Así que la prisión verdadera, la colección de todas esas prisiones que hemos mencionado aquí, es la cosa que llamamos "**attā**" (en Pāli, 'yo' o 'alma'). Uno mismo es la prisión. Este 'yo' aquí es la prisión. Cada clase de prisión está incluida y viene de las palabras 'uno mismo' y 'yo mismo'. Apegarse al 'yo' y a 'lo mío' es la verdadera prisión, el corazón y el alma de todas las prisiones. Todas las prisiones se reúnen en la palabra "**attā**". Arranquen la tontería y estupidez que crea a "**attā**" junto con "**attā**" misma, y todas las prisiones se habrán ido, desaparecerán. Si practican **ânâpânasati** (atención en la respiración) correctamente con éxito, destruirán completamente todas las prisiones. Esto es, destruir a "**attā**", entonces todas las prisiones finalizan y ustedes no construirán ninguna más de ellas para siempre. Que todos ustedes experimenten éxito en destruir las prisiones, esto es, destruir a "**attā**" o al 'yo'.

El propósito de **ânâpânasati** es remover todo vestigio de **upādāna** en referencia al 'yo'. La eliminación completa del apego hacia el 'yo' es la anulación perfecta y final de dukkha, que es el significado de la liberación y salvación. La meta suprema de cada religión es la salvación, el valor y los beneficios que están más allá de las palabras. Así que por favor, traten **Ânâpânasati** que cuando se practica correctamente guía a esta liberación de "**attā**". Yo he estado practicándola exitosamente por muchos años y siempre estoy dispuesto a hacer cualquier cosa que pueda para ayudar a cualquiera a entender y practicar también **Ânâpânasati** exitosamente, y de esa forma, que todos nosotros podamos escapar de todos los aspectos de la prisión de la humanidad. ¡Qué todos ustedes practiquen diestramente hasta que todas las prisiones desaparezcan!

Final del documento

Terminado de traducir al español y revisar, el domingo, 19 de abril de 2009

