

**Relato # 85**  
**El Apego y Sus Manifestaciones**  
**Diagnosis/Prognosis y Medicina**  
Ensayo en conjunto: Por Yin Zhi Shakya, OHY; Zheng Xian Shakya, OHY; y Fa Chāo Shakya (Zhèng chāo), OHY

“La embriaguez es simplemente una demencia voluntaria. - Séneca

“Cuando se ha renunciado a todos los fenómenos, los pensamientos erróneos desaparecen, la discriminación no surge, y el apego se queda atrás. Cuando los pensamientos no surgen más, la brillantez de la naturaleza propia se manifiesta a sí misma completamente. En ese momento habrán realizado y alcanzado las condiciones necesarias para la práctica Chan. Entonces, un trabajo fuerte adicional y una práctica sincera les permitirán iluminar la mente y ver en vuestra naturaleza verdadera.” - Maestro Hsu Yun

Estoy en el mundo, pero no soy del mundo.

¡La mentira dura hasta que la verdad florece!...

El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. El Buda Gautama

**Primer Ensayo**  
**Por Yin Zhi Shakya, OHY**

Hoy vamos a hablar del ‘apego’ y sus muchas formas de manifestarse. Este ensayo está compuesto de varios ensayos pequeños escritos por diferentes personas, todas ellas practicantes de las Enseñanzas del Buda Gautama.

Comenzaré enumerando los cinco preceptos básicos del Budismo y los Diez Mandamientos del Cristianismo:

1. **El voto budista de no ser violento**. Esto no significa que no puedan defender su vida o la de aquellas personas que estén a su cuidado, sino que no pueden comenzar acciones hostiles contra otros.
2. **El voto budista de ser veraz, no solo en la vida social, sino también en la vida de negocios**. Todas las formas de fraude y embustes están incluidas en este Precepto. Siempre que sacrificamos la verdad para conseguir algún supuesto beneficio, entramos en un mundo serpentino y complicado.
3. **El voto budista de no apropiarse de la propiedad ajena**. Este es el Precepto contra el robo. Hay quienes piensan que este Precepto implica solo

a rateros y carteristas. Puesto que ellos no "rompen las puertas para entrar" o arrancan la cartera de un tirón, piensan que no necesitan preocuparse de este Precepto. Y por esta razón, no les remuerde la conciencia por actos de hurtos insignificantes u otras estafas de la propiedad.

4. **El voto budista de ser sexualmente moral, modesto y responsable.** En este Precepto podemos ver lo fácil que es romper todas los demás. Por causa de la lujuria, el hombre robará. Por causa de la lujuria, emborrachará a la mujer que ama y la engañará con falsas promesas. Y cuando él abusa del cuerpo de ella en cualquier forma, ¿no la está dañando?

5. **El voto budista de abstenerse de consumir alcohol u otros intoxicantes.** Hay quienes dicen, "Un trago de vez en cuando no hace daño a nadie." Pero un bebedor ocasional sigue siendo un bebedor. Es bastante parecido al hecho de estar "un poco embarazada." O hay embarazo o no lo hay.

Cuando uno o varios de estos preceptos se rompen o no se cumplen, **SIEMPRE** es por culpa del DESEO, ya sea apego o aversión, según el caso.

Hablemos primero del incumplimiento o inobservancia del 5<sup>to</sup> Precepto, o sea, "el voto budista de abstenerse de consumir alcohol u otros intoxicantes, o en otras palabras, el **apego** a la bebida o la embriaguez; el consumo de alcohol u otros intoxicantes, diríamos, la turbación pasajera y a veces constante de las potencias o la energía, por el exceso con que se ha bebido vino o licor; el apego a la bebida y su resultado: "el desconcierto y la confusión". El estado en el que se pierde el control, **parcial o totalmente**, a causa del consumo excesivo de alcohol—borrachera. De los otros intoxicantes/drogas hablaremos más adelante.

Que conste, que este ensayo no es una crítica, ni un señalamiento, ni siquiera una exhortación o un consejo; es una invitación a la reflexión, ya cada uno es dueño de sus pensamientos, palabras y acciones; y cada uno crea su propio karma. Es solamente la exposición del punto de vista budista del asunto. Nunca antes había querido hablar de este tema porque a mi alrededor, desde el comienzo de mi adultez hasta ahora, la vejez, siempre se han encontrado personas apegadas a la bebida—quería ser prudente y no comentar sobre esa materia. Unas obviamente borrachas y otras, que aunque no lo parecieran, han tenido todo el tiempo en su caudal sanguíneo una gran cantidad de alcohol. No quería provocar un caos ni tampoco confrontaciones, sino actuar con cautela. Hoy me he decidido a hacerlo porque ya estoy vieja, y tengo la obligación de exponer el punto de vista budista sobre el asunto, y quizás a

algunos, aunque no sean esas mismas personas, les sirvan de algo. ¡LO DEMÁS NO IMPORTA!

Una familia en la que hay personas que ingieren bebidas alcohólicas ocasionalmente, tiene la tendencia a que uno o más miembros de ella, se apeguen al hábito de tomar y terminen borrachos o beodos o ebrios en su conducta regular diaria. De una madre o un padre que toman o ingieren alcohol, hay un gran porcentaje de que uno de los hijos tome también. El ejemplo es fundamental en la crianza de los hijos. Entonces, hablando sobre el diario vivir, la familia se convierte en una familia **'disfuncional'**. No pueden funcionar sin tener presente que 'fulanito' o 'menganito', ese miembro de la familia que es alcohólico (**nadie quiere pronunciar esa palabra**) está de mal humor a tal o mas cual hora del día o la noche. Es un obstáculo para él y para los demás—a no ser que 'los demás' se unan al problema, diríamos, para no verlo—"si no lo puedes arreglar, únete a ellos' dice el dicho"; una forma de arreglarlo que en lugar de solucionar el problema, lo empeora. Pero el problema ha de ser corregido por la persona misma, con su fuerza de voluntad y decisión de salir de él—atención correcta, esfuerzo correcto, pensamiento correcto, **acción correcta**. La persona tiene que renunciar al pensamiento que la bebida le trae felicidad, tranquilidad, etc. y a todo lo que está buscando cuando bebe; al deseo 'del mono loco', 'el ego', que le dice que necesita "beber". ¿Fácil? NO... difícilísimo, pero no imposible. Y como Séneca dijo y cito al principio de este ensayo: ""La embriaguez es simplemente una demencia voluntaria".

### **La Correcta Acción contiene los Preceptos**

El voto budista de abstenerse de consumir alcohol u otros intoxicantes es el 5<sup>to</sup> Precepto. Hay quienes dicen, "Un trago de vez en cuando no hace daño a nadie." Pero un bebedor ocasional sigue siendo un bebedor. Es bastante parecido al hecho de estar "un poco embarazada." O hay embarazo o no lo hay.

La descripción "ocasional" es una puerta abierta por la cual un ladrón puede entrar. La puerta de la sobriedad está cerrada o no lo está. La experiencia nos dice que el mejor camino para solventar el problema es evitarlo. La abstención completa es el mejor camino de observar y guardar este Precepto.

El bebedor ocasional puede mantenerse sobrio cuando no le asaltan los problemas; pero tan pronto como se ve sometido a un serio estrés, puede sucumbir fácilmente al callejón sin salida del alcohol. Una vez que uno es atrapado por la bebida, descubre que una copa es demasiado y cien no son suficientes.

**El alcohol mitiga nuestras inhibiciones y de este modo podemos satisfacer nuestros egos.** Nos permite dejar a un lado las normas del decoro y la decencia, y después echarle la culpa de nuestra falta de conducta a la bebida—pero deberíamos echarnos la culpa a nosotros mismos por haber bebido. Nos decimos, por supuesto, que tomamos esa copa para divertirnos; pero cuando bebemos y se embotan nuestros sentidos, ¿cómo podemos sentir placer? Incluso aunque pudiéramos, ¿qué valor hay en experimentar un placer que no podemos recordar o saborear más tarde?

A menudo encontramos que un hombre intoxicado que comete una acción inmoral se observará más tarde, cuando esté sobrio, con disgusto; pero entonces este mismo hombre usará ese auto-disgusto como una excusa para volver a beber.

Déjenle en cambio que tome conciencia de su verdadera naturaleza, su Glorioso 'Yo' Búdico. Déjenle que aprenda, en lugar de eso, que en sí mismo encontrará la verdad, la paz, la diversión y la libertad. Asegúrenle que si fuera posible cultivar estas cosas en una parra y ponerlas después en una botella, seríamos todos vinateros y borrachines.

Queridos amigos, hay un dicho que dice, "In Vino Veritas" que significa, "En el vino hay verdad" siempre que bebamos lo suficiente. Pero la única verdad que siempre encontramos cuando somos demasiado indulgentes con el vino, es que la vida en el Sámara es amarga y dolorosa.

Si vamos a observar el problema desde el punto de vista relativo, físico-material, ¿Cuál es la causa del cáncer de lengua?

Hay dos causas fundamentales en la aparición de un carcinoma epidermoide de lengua: El tabaco y el alcohol: el 95% de los pacientes que desarrollan un cáncer de lengua son consumidores de tabaco. La irritación mecánica crónica.

El tabaco es el factor de riesgo más importante en la aparición de un cáncer de lengua. El riesgo de aparición de dicho cáncer va en progresión con la intensidad del consumo de tabaco. Pero, **el alcohol** es un factor favorecedor de la aparición de dicho cáncer pues fomenta la acción cancerígena del tabaco. Por tanto, la unión de tabaco y alcohol aumenta 15 veces el riesgo de sufrir un cáncer de lengua. Repitiendo: ¡La única verdad que siempre encontramos cuando somos demasiado indulgentes con el 'vino', es que la vida en el Sámara es amarga y dolorosa!

La descripción "**bebedor ocasional**" es una puerta abierta por la cual un ladrón puede entrar. La puerta de la sobriedad está cerrada o no lo está. La experiencia nos dice que el mejor camino para solventar el problema es evitarlo. La abstención completa es el mejor camino de observar y guardar este Precepto. ¡PERO EL **APEGO** NO LES DEJA!

El bebedor ocasional puede mantenerse sobrio cuando no le asaltan los problemas; pero tan pronto como se ve sometido a un serio estrés, puede sucumbir fácilmente al callejón sin salida del alcohol. Una vez que uno es atrapado por la bebida, descubre que una copa es demasiado y cien no son suficientes. ¡Y EL **APEGO** ESTÁ AHÍ MANIFESTÁNDOSE!

Queridos amigos, hay un dicho que dice, "In Vino Veritas" que significa "En el vino hay verdad" siempre que bebamos lo suficiente. Pero la única verdad que siempre encontramos cuando somos demasiado indulgentes con el vino, es que la vida en el Samsara es amarga y dolorosa.

También, leyendo los Diez Mandamientos del Cristianismo podemos observar que todos los problemas surgen cuando no se han seguido o cumplido con los mandamientos por el deseo (**apego** o aversión).

En la Biblia el libro del Éxodo, capítulo 20, [Éxodo 20:1-17] contiene la siguiente narración:

Y habló Dios todas estas palabras, diciendo:

**1.-No tendrás dioses ajenos delante de mí.**

2.-No te harás imagen ni ninguna semejanza de lo que hay arriba en el cielo, ni abajo en la tierra, ni en las aguas debajo de la tierra.

3.-No te inclinarás ante ninguna imagen, ni las honrarás; porque yo soy Yahveh tu Dios, fuerte, celoso, que castigo la maldad de los padres sobre los hijos hasta la tercera y cuarta generación de los que me aborrecen, y hago misericordia a millares, a los que me aman y guardan mis mandamientos.

4.-No tomarás el nombre de tu Dios en vano; porque no dará por inocente al que tomare su nombre en vano.

5.-Acuérdate del día del sábado para santificarlo

6.-Honra a tu padre y a tu madre, para que tus días se alarguen en la tierra que tu DIOS te da.

5

7.-No matarás.

8.-No cometerás adulterio.

9.-No hurtarás.

10.-No dirás falso testimonio contra tu prójimo.

El primero de los mandamientos es: **no tendrás dioses ajenos delante de mí**. Y eso es lo que hace **el apego**: lo que sea que fuere es “Dios”... la bebida, la comida, las personas, la avaricia, etc. etc. etc.

Ahora bien, volviendo a la raíz del apego—a lo que sea—Varasak Varadhammo ha dicho en su libro '**Sufrimiento y No-Sufrimiento**':

“El significado más importante de apego es él de apego al '**yo**' a '**lo mío**', a '**mí**' y a '**mí mismo**' como la **Verdad Última**. Las personas no han comprendido la Verdad del **no-yo** o **no-egoísmo**; el cuerpo y la mente son sólo fenómenos naturales compuestos de los seis elementos, lo sólido, el agua, el fuego, el aire, el vacío y la consciencia. Estos elementos no son el **yo**, sino meramente la interacción de los elementos naturales de acuerdo con la Ley de la Naturaleza, la Ley de la Condicionalidad, **Idappaccayatâ**. El sufrimiento surge o no surge de acuerdo a la causa y a los factores que la ayudan bajo la Ley de la Naturaleza y no usted o yo, 'Yo' o 'lo mío'. Como resultado de la Ignorancia Espiritual, las personas tienen **Conocimientos-erróneos** y fracasan en comprender la Verdad referente a “**Todas las Cosas**”.

## Los Cuatro Tipos de Apego

### Apego o Adhesión a la Sensualidad

Cuando el contacto ocurre con una forma, un sonido, un olor, **un sabor**, un objeto tangible o un objeto mental, el apego surgirá, el cual guiará al sufrimiento. La mayoría de las personas están inconscientes de la Verdad referente al no-yo o el inegoísmo (Anatta) y se apegan a esas formas como el 'Yo' y lo 'mío'. Ellos fracasan en realizar que las formas son meramente el proceso de acción y reacción, un fenómeno natural que interacciona entre los factores de la naturaleza. El apego sensual surge debido a la falta del Conocimiento-correcto referente al no-apego. Por ejemplo, cuando un hombre

tiene contacto físico con otro, **comúnmente** los sentimientos sensuales no surgen. Sin embargo, cuando un hombre tiene contacto físico con una mujer, el apego surge cuando la ignorancia se mezcla al momento del contacto. La mayoría de las personas tienen opiniones o ideas preconcebidas referentes a los objetos, dándoles así a ellos significado e importancia. Esto es lo que se llama el objeto de sensualidad, que tarde o temprano guía a conceptos sensuales. Más tarde, cuando el contacto sensual ocurre con los órganos sensoriales, los sentimientos sensuales surgen. El Buda dijo: "Con los sentimientos, surge el deseo o los antojos; con el deseo o los antojos, surge la búsqueda; con la búsqueda, surge la adquisición; con la adquisición, surge la decisión; con la decisión, surge el apego pasional; con el apego pasional, surge la adhesión; con la adhesión surge el abarcar; con el abarcar, surge la envidia (el egoísmo); con la envidia surge la custodia; con la custodia surge la crueldad, la violencia, las disputas, las batallas y así sucesivamente. Todas las cosas insanas surgen. Los problemas sociales, incluyendo la pobreza, el robo, la extorsión, el abuso, el incesto, el aborto como control de la natalidad, la prostitución, la violación y cada forma de crimen conocido por la humanidad, brota de los conceptos sensuales / sexuales y del apego.

#### **El Apego o la Adhesión a los Puntos de Vista u Opiniones**

¿Por qué las personas aman y odian? El amor y el odio surgen debido a la falta de Conocimiento-Correcto; el conocimiento necesario para entender que el amor y el odio son meramente sentimientos, una reacción del sistema nervioso, y tiene por característica la impermanencia, el sufrimiento y el no-yo. Ellos se apegan a los sentimientos o emociones que surgen al contacto, como 'Yo' y 'lo mío'. Estos sentimientos parecen darles a las personas una gran felicidad y un gran placer. Las personas nunca comprenden el peligro o el daño escondido en cada sentimiento o emociones mixtas y falsarias a las que se apegan.

El disgusto no ha sido experimentado en referencia a estos sentimientos, así que la mayoría cree que son permanentes. Las personas ciegamente (con ignorancia) se apegan una y otra vez causándose gran daño a ellos mismos y a veces a otros.

La Idea-Errónea más común que se tiene hoy en día es la de creer que los materiales o cosas proveerán la felicidad verdadera y perenne. Ellos desperdician sus valiosas vidas luchando por la búsqueda de materiales, pero nunca encuentran la felicidad verdadera que están buscando. Todos los problemas del mundo surgen de esta Idea-errónea. Aquí, lo falso se cree que es verdadero. Los pensamientos engañosos de las personas hoy en día no los dejan comprender la impermanencia, el sufrimiento, y la naturaleza del no-yo

escondida en los sentimientos de cada uno, a medida que continúan ciegamente apegándose.

### **El Apego o las Adhesiones a los Ritos y a los Rituales**

Muchas personas creen que los ritos y los rituales proveen un camino directo al Estado de No-Sufrimiento. Se apegan a esos ritos y rituales como tradición, pero carecen de cualquier razón verdadera y cabal para hacer eso. Eso frecuentemente les causa problemas a ellos mismos y a otros. Por ejemplo, persona asiste a la meditación matutina diaria por muchos años. Una mañana, por alguna razón, esa persona fue incapaz de asistir. Los sentimientos de culpabilidad surgen en su mente y sufre grandemente. Frecuentemente las personas que no practican o toman parte en ritos y rituales también se sentirán culpables creyendo que ellos no han cumplido propiamente sus obligaciones religiosas. En otros momentos, las personas que toman parte en ritos y rituales pueden sentir que ellos son mejores o superiores a las otras que no lo hacen, acusándolos ignorantemente de sacrílegos.

La mayoría de las personas están equivocados creyendo que el sufrimiento existe en la mente todo el tiempo. Para eliminar este sufrimiento se apegan a los ritos y rituales. Esta creencia germina de la ignorancia de que el sufrimiento no surge si el apego no toma lugar en el momento del contacto y sentimiento. El tomar parte en una serie de ritos tradicionales no mantiene que el sufrimiento surja. Esta creencia errónea es producida por la falta del Conocimiento-Correcto; el fracaso para comprender que el no-apego a los sentimientos (surgen al momento del contacto) es el Camino que mantiene la Mente en el Estado de No-Sufrimiento y la Paz en el mundo.

### **Apego o Adhesión a la 'Creencia del Ego'**

Cuando el cuerpo ha envejecido y se acerca el tiempo para la muerte física, muchas personas experimentan gran sufrimiento al pensar en su propio fallecimiento. Esta forma de apego se llama '**Egoísmo**'. El egoísmo germina del apego al 'Yo' y fracasa en realizar la impermanencia, el sufrimiento y la naturaleza del 'no-yo' del 'Yo' y de 'uno mismo'. Cuando el egoísmo está presente en la mente, uno continúa apegado o adherido al cuerpo físico, no queriendo que él muera.

Algunos psicólogos creen que el sexo o el deseo sexual es la fuerza más poderosa en el mundo. Sin embargo, **el egoísmo**, es una fuerza más poderosa que el deseo sexual. Como ejemplo: un hombre decide tener sexo con su novia. Antes de que comiencen, sin embargo, la mujer comienza a criticarlo o a reñir con él. Oyendo sus palabras de crítica, sus deseos sexuales

se desvanecen en la protección de su ego. En otro ejemplo: si a una persona se le da una diagnosis terminal, su deseo sexual frecuentemente desaparecerá por lástima al ego. Ejemplos como estos confirman que el egoísmo es una fuerza más profunda e intensa que el deseo sexual.

El egoísmo que surge del apego al 'Yo' o a 'lo mío' ha causado la violencia y un gran daño en cada sociedad que este mundo ha conocido. Todos los argumentos, disputas, altercados, peleas y así sucesivamente, (en las familias, entre vecinos, entre grupos sociales y países y eventualmente guerras mundiales) germinan del egoísmo. Las personas se apegan al 'Yo' o a 'lo mío' y entonces protegen ese concepto del 'Yo' o a 'lo mío' que surge sólo momentáneamente de acuerdo con la Ley del Origen Dependiente, Paticca-Samuppada.

### **¿Por Qué Las Personas Fracasan en Desprenderse de Los Apegos?**

Las personas son incapaces de desprenderse ellas mismas de los apegos por sus creencias personales en el "Yo" y el "yo mismo"; "Yo" soy, esto es "mío", Yo necesito, Yo quiero, Yo demando, Yo debo tener, y así sucesivamente. Ellos creen que se adhiere al concepto del "no-Yo"

Ahora miremos esto en otra forma. Muchos maestros instruyen a sus estudiantes a que no se apeguen a nada, incluyendo a sus padres, hijos, hogares, trabajos, posesiones personales, y así sucesivamente. Algunas personas entienden que esto significa que "no deben preocuparse por" eso, o que "es innecesario ejecutar sus deberes para" cualquiera de ellos. Por esta percepción, surgió la idea de que el despegarse de todo, incluso de los requisitos o necesidades de la vida, es imposible. Esto pasa de tener Ideas-Erróneas y Entendimientos-Erróneos. Nosotros no nos debemos despegar o desapegar de nuestros cuerpos o de los requisitos necesarios para la existencia. Debemos completar nuestros deberes mientras mantenemos nuestra mente vacía a través de no apegarnos a los sentimientos que solamente surgen más tarde. El despego o desapego en términos de la Religión es despegarse de los sentimientos que surgen al momento del contacto. Si el despego ocurre en ese momento, el deseo, el apego, la existencia, el nacimiento y el sufrimiento no pueden surgir.

La mayoría de las personas tienen la Idea-errónea referente al apego. Ellos rehúsan ejercer sus deberes de acuerdo al correcto significado de la palabra apego, y por lo tanto son incapaces de desprenderse o prevenir por sí mismo el sufrimiento causado por el apego.

## El Sufrimiento surge del apego causado por el 'Conocimiento-erróneo'."

### Los Tres Tipos de Deseos

Los Deseos por la **Sensualidad**, El Deseo por la **Existencia**; El Deseo por la **No-Existencia**

El deseo sensual, del que estamos hablando aquí cuando decimos 'apego a las bebidas alcohólicas', surge, cuando ocurre el contacto de una mente motivada por la sensualidad con **una forma, un sonido, un olor, un sabor, un objeto tangible o un objeto mental atractivo**. Esto a su vez causa que la mente se extenúe y esté ansiosa, careciendo de una paz verdadera, lo cual es sufrimiento. Si deseamos prevenir que el sufrimiento surja, pero encontramos que es necesario tener el contacto o el interés en los objetos sensuales, debemos hacerlo con una mente vacía. El Buda nunca nos enseñó a evitar el contacto o a no tener interés en los objetos sensuales. Él nos enseñó que si el contacto era necesario deberíamos hacerlo con una mente evacuada o desocupada (vacía). De esta forma no nos causaremos daño a nosotros mismos o a cualquier otro, y será solamente para el beneficio.

Ahora bien, tanto sufrimiento hay cuando se es alcohólico—aunque la persona no se dé cuenta porque está "alcoholizado" y valga la redundancia—como cuando se vive con un alcohólico. Son dos clases diferentes de sufrimiento; el primero es auto-infringido ("La embriaguez es simplemente una demencia voluntaria."), siendo el segundo—sufrimiento espiritual—por apego a las conveniencias o por karma, dependiendo. Apego a la persona por conveniencia, etc. y karma, lo cual es casi imposible salirse de la situación en sentido relativo. Es una verdadera escuela si se ve desde un punto de vista correcto. Siempre en los dos casos, la familia es disfuncional. Elaboremos en esto:

El Sufrimiento Físico se origina del 'contacto' con los seis órganos sensoriales. **El Sufrimiento Espiritual ocurre del 'deseo' y el 'apego'**, en el momento del contacto y los sentimientos de acuerdo con la Ley del Origen Dependiente, **Paticca-Samuppada**. Aquí, el individuo se ha dejado absorber o cautivar con el sentimiento. La mayoría de las personas reconocen el sufrimiento físico, pero no están conscientes del sufrimiento Espiritual. Cuando esas personas intentan resolver sus problemas, comúnmente **sus soluciones son parciales**, y frecuentemente causan más problemas y mayores sufrimientos. Muchas personas resolverán sus problemas a través de: 1. La búsqueda por sentimientos placenteros, 2. Matándose ellos mismos, a otros, o ambos, 3. Escapándose de la situación.

El sufrimiento físico puede ser resuelto terminando, sofocando, eliminando, erradicando o extinguiendo la situación, porque el sufrimiento físico surge de causas externas, tales como la carencia de recursos materiales, accidentes y enfermedades físicas. Estas situaciones, ni pueden ser prevenidas ni controladas completamente. El **sufrimiento espiritual**, por otra parte, pasa en el momento del contacto y el sentimiento. Así, que el problema Espiritual puede **solamente** ser resuelto cuando se evita que el sufrimiento surja a través de la práctica de mantener la mente en el '**Camino Medio**'. El sufrimiento espiritual se resuelve a través de no apegarse al sentimiento que surge en el momento del contacto de acuerdo con la **Ley del Origen Dependiente, Paticca-Samuppada**, no dejando que la corrupción surja y practicando el Noble Camino Óctuplo, **Ariya-Magga** (manteniendo cada acción en el **Camino-Correcto**). Después de lograr esto, la mente estará 'tranquila', permaneciendo vacía (libre de sufrimiento) para siempre.

Es por eso que la persona que tiene como karma el vivir con un alcohólico, si practica el Camino Correcto, su mente estará 'tranquila', permaneciendo vacía (libre de sufrimiento) para siempre. LA PRÁCTICA ES ABSOLUTAMENTE NECESARIA PARA LA DISFUNCIÓN EN LA QUE SE ENCUENTRA, el desarreglo en el funcionamiento de la relación o relaciones familiares o de amistad, si así se ha escogido.

El Samsara es una contienda en sí mismo. Cada segmento es una zona de guerra. Y la causa del conflicto es simplemente que el ego, debido a su auténtica naturaleza, existe **en un estado perpetuo de deseo**, anhelando amor, fama y poder y, desgraciadamente para todos nosotros, sin importarle mucho qué necesita para conseguirlo. Para triunfar en sus ambiciones llegará a mentir, estafar, robar, traicionar, matar, y generalmente manipular otros egos sin la más mínima piedad. Y si en el camino hacia sus logros ha descubierto cómo se valora la lealtad, la gratitud, o la generosidad, entonces buscará la fama justamente por ser grato, generoso o leal. Pero cuando percibe que semejantes virtudes no le van a aportar un beneficio inmediato, aplaza el ser un Número Uno y prescinde de tales nociones sentimentales. Los actos altruistas que se realizan porque el ego desea la estima generada por estas acciones, no son en modo alguno, altruistas; por otro lado, los actos altruistas que se llevan a cabo desde un amor auténtico y libre de nuestra personalidad son actos que han trascendido al ego y de ninguna manera son Samsáricos.

Desgraciadamente, la mayoría de las personas solamente reconocen el sufrimiento físico, y frecuentemente confunden el sufrimiento físico con el Espiritual. **El Buda** enseñó solamente **Dukkha** (sufrimiento) y **Nirodha** (no-

sufrimiento). Sin embargo, muchos maestros y comentaristas Budistas, interpretarán esto con el significado de que El Buda enseñó solamente Dukkha (sufrimiento) y Nirodha, significando la cesación, eliminación, extinción, conclusión, y así sucesivamente, del sufrimiento. Después de oír esta última interpretación, muchos reafirmarán su creencia en el sufrimiento físico solamente, y atestiguarán su inhabilidad para resolver los problemas causados por el sufrimiento, tales como la pobreza, la enfermedad física, los problemas maritales, las disputas familiares, los malentendidos entre amigos, los conflictos con el jefe, y así sucesivamente. Estos son meramente problemas físicos, causando sufrimiento físico, y ni pueden ser evitados ni prevenidos completamente. Como resultado de este gran malentendido, un nuevo problema ocurre. En conclusión, el sufrimiento Físico viene del contacto con los objetos no placenteros. El sufrimiento Espiritual, sin embargo, surge del deseo y el apego al momento del contacto y el sentimiento de acuerdo con la **Ley del Origen Dependiente, Paticca-Samuppada**.

La **ignorancia** en Budismo significa que uno no ha entendido completamente lo siguiente:

- a. El Sufrimiento
- b. La Causa del Sufrimiento
- c. El No-Sufrimiento
- d. El Camino de Práctica para mantener la Mente en el Estado de No-Sufrimiento
- e. El Pasado
- f. El Futuro
- g. Entre el Pasado y el Futuro
- h. La Ley del Origen Dependiente, **Paticca-Samuppada**

Después que uno comprende completamente lo anterior, la Sabiduría es lograda. Si el contacto ocurre con la Sabiduría, nada surge, Suññata.

Paticca-Samuppada es el "CORAZÓN" del Budismo, expresando la Forma en que el Sufrimiento surge o no surge. La Ley del Origen Dependiente revela la Ley de la Naturaleza guiando al sufrimiento y la Ley de la Naturaleza para mantener la mente en el Estado de No-Sufrimiento. Cada causa y factor que la ayuda, en este aspecto de la Ley, es el proceso de acción y reacción, o causa y efecto; "Dependiendo en Esto, surge Esto". Eso no tiene nada que ver con la persona individual. Por lo tanto, no se le da ningún significado al concepto de "Yo".

En *Paticca-Samuppada*, hay dos formas de contacto: El contacto Inteligente y el contacto Ignorante. El contacto está compuesto de tres factores, de seis

órganos sensoriales, de seis objetos sensoriales, y de seis conciencias sensoriales.

Los Seis Órganos Sensoriales son el ojo, el oído la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente.

Los Seis Objetos Sensoriales son la forma, el sonido, el olor, el gusto, el objeto tangible y el objeto mental.

Las Seis Conciencias Sensoriales son la conciencia del ojo, del oído, de la nariz, de la lengua, del cuerpo y de la mente.

### **Paticca-Samuppada**

#### **La Ley del Origen Dependiente**

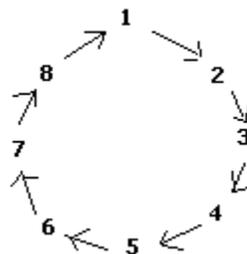
##### **Guiándonos al Sufrimiento En una Forma Corta**

Examinemos ahora la Ley del Origen Dependiente que guía al surgimiento del sufrimiento en la forma corta. Comenzaremos usando primero el órgano sensorial de ojo. El ciclo del Origen Dependiente en este caso procederá como sigue: Dependiendo en la convergencia y la interacción de los tres factores, ojo, forma y conciencia del ojo, ocurre el contacto. Al contacto, el sentimiento surge. Con el sentimiento, el deseo surge. Con el deseo, surge el apego. Con el apego, surge el ser. Con el ser, el nacimiento surge. Con el nacimiento, surge la vejez y la muerte. El ciclo del nacimiento causa que el sufrimiento surja. El sufrimiento puede que tome la forma de dolor, tristeza, abatimiento, depresión, lamentación, tribulación, así sucesivamente. De ese modo, los grandes sufrimientos han surgido.

El Buda enseñó a Sus seguidores la forma corta de la Ley del Origen Dependiente, más frecuentemente que la forma larga. La forma corta es mucho más breve.

#### **La Ley del Origen Dependiente**

##### **Guiándonos al Sufrimiento En una Forma Corta**



1. Contacto - Phassa
2. Sentimiento – Vedanā
3. Deseo - Tanha
4. Apego - Upadana
5. Ser - Bhava
6. Nacimiento - Jati
7. Vejez - Jara
8. Muerte - Marana

Sufrimiento – Dukkha

Consideremos otro ejemplo. Cuando alguien nos critica o insulta, dependiendo en la convergencia y la interacción de los tres factores, el oído, el sonido y la consciencia del oído, el contacto ocurre.

Al contacto, el sentimiento surge. En este caso, un sentimiento doloroso surge.

Después del sentimiento, surge el deseo. En este ejemplo, el deseo por la no-existencia surgiría. Cuando en el momento del contacto se carece de la Correcta-Atención y la Sabiduría, también careceremos del entendimiento de que el sentimiento es meramente una función del sistema nervioso, con las características de impermanencia y no-yo, o que este sentimiento no nos pertenece personalmente. Como resultado de tener la ignorancia presente, se le dará a este sentimiento un interés ciego, **el cual se llama deseo**.

Después del deseo, surge el apego. La preocupación repetida continúa por la carencia de la Correcta-Atención y la Sabiduría con los cuales se abandona y libera el deseo. De ese modo, surge el apego.

Después del apego, surge el ser. Aquí, la mente ha ido de lo neutral o Estado vacío a una nueva condición, la de cólera, y el cuerpo ha ido del Estado de calma a un cuerpo lleno de ansiedad y ardor.

Con el ser, el nacimiento surge. La mente y el cuerpo están ahora en una condición completamente nueva. Esta condición nueva es nacida espontáneamente, no nacida de la matriz o útero, y podemos referirnos a ella como “una vida en un ser sintiente”. Metafóricamente hablando, éste sería el nacimiento de un “ser-infernal”, Niraya.

Después del nacimiento, surge la vejez. La nueva condición del cuerpo y la mente ahora comienza a marchitarse por su naturaleza impermanente. Esto se llama vejez.

Después de la vejez, surge la muerte. Ésta es la extinción completa de las nuevas condiciones de la mente y el cuerpo.

Después de la muerte, la mente neutral y el cuerpo calmado aparecen otra vez. Este “nacimiento” es Sufrimiento.

Consideremos otro ejemplo. Un hombre se imagina en su mente a una bella mujer. Dependiendo de la convergencia y la interacción de los tres factores, la mente, el objeto mental y la consciencia de la mente, el contacto ocurre.

Al contacto, el sentimiento surge. En este caso en particular, un sentimiento placentero y un anhelo vehemente surgirían.

Al surgir el sentimiento, el deseo surge. Aquí, el deseo por la sensualidad o sexualidad surgirá. Cuando la Correcta-Atención y la Sabiduría están ausentes, el entendimiento de que el sentimiento es meramente una función del sistema nervioso, característicamente impermanente y ‘sin-un-yo’, y que ese sentimiento no pertenece a una entidad personal, está también ausente. El tonto continúa prestando un interés ciego a este sentimiento como resultado de la ignorancia. Esto se llama deseo.

Al deseo, surge el apego. Aquí, la preocupación con este deseo continúa. Y esto, combinado con la falta de Correcta-Atención y Sabiduría con los cuales liberar el deseo, causa que el apego surja.

Al apego, el ser surge. La mente ha ido desde el Estado neutral o vacío a la nueva condición llena de sensualidad o sexualidad y delicia extrema. El cuerpo ha ido de la calma y la paz a un cuerpo quemado con lujuria.

Al brotar el ser, el nacimiento surge. La mente y el cuerpo están completamente en sus nuevas condiciones. Esas condiciones son nacidas espontáneamente, no del útero, y se les refiere a ellas como “una vida de un ser sintiente”. En este caso en particular, se podría afirmar metafóricamente que este es el nacimiento de un “ser angelical”, Deva.

Al nacimiento, surge la vejez. Las nuevas condiciones de la mente y el cuerpo han desaparecido como resultado de su naturaleza impermanente. Esto es llamado vejez.

A la vejez, surge la muerte. La muerte es la extinción completa de las nuevas condiciones de la mente y el cuerpo.

A la muerte, la mente y el cuerpo, ambos, regresan al Estado neutral otra vez.

Y ahora podemos preguntar, ¿qué tiene que ver todo esto con el alcoholismo? Con el alcoholismo per se nada, pero con el sufrimiento que surge del consumo del alcohol, ya sea usándolo o como parte de las personas que rodean al alcohólico, todo.

Las mentes de las personas están saturadas con el deseo, **el apego** y la corrupción, causando que el egoísmo y el sufrimiento surjan. Con tales sufrimientos en la mente, ¿cómo puede ser posible que las personas se amen los unos a los otros? Sus mentes están llenas de 'opiniones erróneas', tales como la creencia de que el materialismo proveerá la felicidad verdadera. Incluyendo que las bebidas alcohólicas nos traen felicidad y alegría. Las fiestas, que deberían ser reuniones para pasar el tiempo bien, "amándose los unos a los otros y compartiendo el pan de cada día", se conducen todas alrededor de las bebidas y las drogas. ¡Si no hay vino, no hay fiesta; si no hay ron, no hay fiesta; si no hay wiski, no hay fiesta, no hay celebración, no hay reunión!

Y, ¿cuánto hay que esperar para que se den cuenta?! **¿Eones?** Así que vuelvo a repetir: ¡La mentira dura hasta que la verdad florece!... Pero las 'plantas' para florecer necesitan agua, sol y abono, necesitan alimentarse. Así que este florecimiento de la 'Verdad' necesita alimentarse de las Cuatro Nobles Verdades y los Ocho Correctos para que florezca. No hay **pensamiento correcto**, no puede florecer. No hay **resolución correcta**, no puede florecer. No hay **palabra correcta**, no puede florecer. No hay **acción correcta**, no puede florecer. No hay **modo de vida correcta**, no puede florecer. No hay **esfuerzo correcto**, no puede florecer. No hay **atención correcta**, no puede florecer. No hay **concentración correcta**, no puede florecer.

### **NO HAY PRÁCTICA, NO HAY FLORECIMIENTO.**

Mientras una persona siga creyendo en sí misma, es decir, **en la suficiencia de su propio ego** para dirigirle hacia una existencia en paz, alegría y libertad, nunca podrá ser liberada. Mientras una persona piense que su ego consciente tiene el control total de su vida y que él solo puede manejarse con el fracaso y el éxito, nunca podrá ser libre. El ansioso ego y el Espíritu (La Naturaleza de Buda) son entidades mutuamente excluyentes. Donde está uno no puede estar el otro.

El borracho tiene por excusa refugiarse en la bebida por tal o cual cosa. **iOh, el apego!**

“¿A qué mal no conduce la embriaguez? Revela los secretos, exagera nuestras esperanzas y nos arroja a la pelea”. Horacio - Quinto Horacio Flaco

Así que, cuando las personas SE REFUGIAN EN LA BEBIDA—aunque no lo vean ni se den cuenta—**caen** dentro de la botella... donde se encuentran los virus y las bacterias de todos los engaños y los puntos de vista erróneos, en fin, la **IRREALIDAD—LA ALUCINACIÓN, LA FANTASÍA, EL ENGAÑO, LA MENTIRA, EL ARTIFICIO, EL ENREDO**; y les será muy difícil y escabroso salir. La boca de la botella es **siempre** más estrecha. Salir de ella es iTAN DIFICULTOSO Y ESPINOSO!



Como reflexión, no como consejo ni siquiera sugerencia: por qué las personas no se refugian en su lugar en:

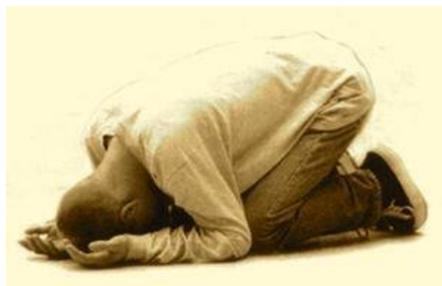
**La Triple Joya**



**Buddhaç saraäaç gacchàm  
Me refugio en el Buda,**

**Dhammaç saraäaç gacchami  
Me refugio en el Dhamma,**

**Saægghaç saraäaç gacchami  
Me refugio en la Sangha.**



### La Toma de Refugio

Me refugio en el **Buda** (la Única Mente);  
Me refugio en el **Dharma** (el Funcionamiento Divino y la Esencia Sublime de esa Única Mente que lo abarca TODO y es TODO EN TODO);  
Me refugio en la **Sangha** (el Resplandor de Luz Divino que Manifiesta la Mente).



“Extraordinario es el nacimiento como ser humano.  
Ardua es la vida de los mortales.”  
“No dejes pasar esta oportunidad.”  
Dhammapada



### La Naturaleza Búdica

#### La Luz del Mundo

‘Comprendidas son las cosas para ser comprendidas,  
Cultivadas son las cosas para ser cultivadas,  
Erradicadas son las cosas para ser erradicadas,  
Por lo tanto, Brahmín, yo soy el Buda.’  
(Sutra Nipata)



‘Sukho Buddhanam Uppado’  
Feliz es el nacimiento de los Budas.  
(Dhammapada 194)



### Los Cuatro Votos Universales de los Budas y Bodhisattvas

Los seres sintientes son innumerables,  
Prometo ayudarlos a todos;  
Las aflicciones son inagotables,  
Prometo finalizarlas todas;  
Las formas de practicar son ilimitadas,

**Prometo dominarlas todas;  
La iluminación es insuperable,  
Prometo lograrla.**



**Ajaan Lee Dhammadharo ha dicho:**

**ye keci buddham saranam gatase  
na te gamissanti apaya-bhumim  
pahaya manusam deham  
deva-kayam paripuressantiti**

**“Esos que han ido al Buda como refugio  
no irán a los dominios de la privación o carencia.  
Al abandono del cuerpo humano,  
Ellos ocuparán los rangos de los dioses”.**



El abuso del alcohol es un problema con la bebida que afecta de manera negativa nuestras vidas. Por ejemplo, podríamos experimentar uno o más de estos problemas debido al abuso de alcohol:

1. No se puede cumplir con las obligaciones en el hogar, en la escuela o en el trabajo.
2. Participación en situaciones peligrosas relacionadas con la bebida (p. ej., beber alcohol y conducir).
3. Problemas legales (p. ej., ser arrestado por beber alcohol y conducir).
4. Dificultades en las relaciones de todo tipo: matrimoniales, filiales, de amistad, etc.

El alcoholismo o **la dependencia** del alcohol es un patrón problemático de la bebida donde puede tener los mismos problemas **que en el abuso** de alcohol. El alcoholismo también incluye beber continuamente incluso cuando hay claros problemas relacionados con el alcohol que afectan su estado físico y salud mental. Las relaciones con integrantes de la familia, amigos y colegas también se dificultan. Debido al patrón más intenso de la bebida, es posible que no se pueda dejar de beber una vez que se comienza, que tenga síntomas de abstinencia si deja de beber y desarrolle una tolerancia (lo que significa que se necesita beber más para sentir el mismo efecto).

Y, ¿la causa?: **EL APEGO**, aunque se quiera disfrazar con otras razones o ‘ninguna’.

Para terminar, [Master Sheng Yi](#) ha dicho sobre este asunto en su Charla Dharmática:

“Beber licores intoxicantes oscurece la naturaleza esencial y explica por qué el alcohol se le conoce como “inducción de la ignorancia”. Beber agrega otra capa de ignorancia a una mente que ya está engañada. Personas como estas a menudo tienen una energía irritada (脾气-Pi Qi) debido al consumo de alcohol, esto no es bueno. Si las personas beben alcohol, entonces es agregar veneno sobre veneno y se ha sabido que los licores intoxicantes causan acciones asesinas entre las personas. La ignorancia humana ya es lo suficientemente bruta y luego se le agrega a ella la ignorancia del alcohol. Esto es como agregar combustible al fuego; el Bodisatva siempre evita el consumo de alcohol. Se les prohíbe a los Bhikkhus, por sus votos, el beber alcohol. Las **ocho prohibiciones para los monjes**<sup>1</sup> se deben cumplir día y noche, y así beber alcohol no está permitido en cualquier momento. **El poder de abstenerse del consumo de alcohol, poco a poco construye un buen karma para el futuro, que se genera a través del desarrollo del comportamiento virtuoso.** Esto lleva años de auto-cultivo correcto para lograrlo, y ustedes deben recordar que todos los budas son puros y no consumen licores intoxicantes. **Para escapar al sufrimiento, el alcohol no se debe consumir, incluso por los laicos”.**

¿QUÉ VAMOS A HACER? ¿CÓMO VAMOS A ACTUAR? LES INVITO A REFLEXIONAR EN ESTO.

La Maestra  
17-07-2015

- 
- <sup>1</sup> a) No matar  
b) No robar  
c) No actividad sexual  
d) No habla incorrecta  
e) No beber intoxicantes  
f) No comer en las horas prohibidas  
g) No adornar el cuerpo, cantar, bailar o entretenerse  
h) No acostarse en camas altas o lujosas

20



## Segundo Ensayo

### **SOBRE EL ALCOHOLISMO Y LA DROGADICCION DESDE LA PESPECTIVA DEL BUDA-DHARMA**

**Por Zheng Xian Shakya, OHY**

Este es un tema bastante delicado, y de mucho cuidado para abordar. En primera instancia muchos, y especialmente las personas que sufren algún tipo de adicción pueden pensar que un agente que no conozca lo que es vivir sumergido en este “mundo”, no tiene ni la experiencia ni los elementos para opinar sobre el mismo.

Y saben, tiene toda la razón. El autor de estas letras jamás ha experimentado adicción ni al alcohol ni a las drogas. Y es por esta razón que primero que nada tenemos que aclarar un error de razonamiento muy común en las personas. Ese error de razonamiento es pensar que somos “normales” tomando como referente a un alcohólico o un adicto a las drogas.

Para entender estos procesos es indispensable tener un conocimiento básico de nuestro propio funcionamiento como seres cognitivos y sensibles.

Entonces, y en ese orden de ideas procedamos a unificar criterios sobre ese tópico. ¿Qué es el agente en cuestión? ¿Qué es lo que conforma una persona? La respuesta desde la óptica de la enseñanza del Buda es que realmente no hay nada que per-se, sea lo que normalmente para nosotros existe y denominamos como persona. Lo que hay es un conjunto, una colección de agregados que al interactuar dan como consecuencia a “maría”. Que se convierte en la base de la conciencia y todas sus formaciones o producciones mentales.

Ahora chequeemos que nos dice la neurociencia. El cerebro de una persona en promedio pesa un kilo y medio. Su proceso formativo a nivel físico, y aclaro a nivel “físico”. Ya que sus sistemas de pensamiento son susceptibles de cambio en prácticamente todo el trascurso de la vida. Empieza a formar a partir de los 18 días, formando las células nerviosas que más adelante darán lugar a las neuronas. Durante ese proceso el feto produce muchas más neuronas que las que necesitara al nacer. Este plus es una respuesta evolutiva para garantizar el correcto desarrollo de las habilidades cognitivas necesarias para la supervivencia. Su sistema nervioso estará operativo desde la sexta semana después de la gestación, y su desarrollo continuara hasta la edad de 25 años. Cuando termina de formarse la región que inhibe el comportamiento riesgoso. Que estaría ubicado en el lóbulo pre-frontal

Ahora por aclarar. ¿Qué son las emociones? Básicamente las emociones son diferentes clases de neuropeptidos que actúan y corresponden a una unidad de información con la cual estamos operando. Esto se orquesta en el primer piso del cerebro, en la parte más primitiva. La parte reptiliana. Es un sistema producto de una solución evolutiva para garantizar la supervivencia.

Por ejemplo; si casi te ahogas al cruzar un río, tu cerebro queda con una impronta emocional muy fuerte. Misma que en condiciones parecidas al hecho traumático se disparan de forma automática. Básicamente se recrea la angustia que se vivió tratando de sobrevivir en el agua. Esto era una ventaja hace 150 mil años cuando salimos del continente africano. Hoy ya no lo es tanto y de hecho en muchas ocasiones juega en contra nuestra. Recordemos que el cerebro nunca trabaja en tiempo real, él toma el conocimiento previo de experiencias anteriores y con esos elementos "antiguos". Trata de elaborar la solución a problemas presentes, que aunque se parezcan mucho a los previos. Son muy diferentes.

Básicamente tenemos un equipo muy evolucionado, pero diseñado para trabajar en un entorno muy diferente al actual. Hoy por hoy desde pequeños tenemos un bombardeo de información que nos mediatiza el conocimiento al punto de que no distinguimos la fantasía de la realidad. Vivimos en un entorno completamente artificial donde la experiencia real directa es casi nula, y sin referentes claros. Algo parecido a un astronauta que en ausencia de gravedad para él, cualquier coordenada geográfica es un sin-sentido.

Es en este punto donde nuestro sistema nervioso se entrena para engancharse con el entorno, y no para evaluar el entorno. Cosa que es realmente para lo que está diseñado. Una vez pasa esto está listo el sustrato para la adicción que el 99% de la humanidad padece. Y que es base y causa de todas las demás. "LA DEPENDENCIA EMOCIONAL DE LA DROGA".

Vivimos por y para las emociones, hasta creemos que ser emocional es ser "sensible". Cuando la realidad es que una persona emocional tiene la sensibilidad de un "riel".

Se relaciona con su entorno en función de buscar las relaciones y situaciones que provean las emociones a las cuales es "adicto". En este punto se hace normal la completa anormalidad.

La persona comienza a imputar factores positivos o negativos a las cosas que lo rodean. Por ejemplo; piense usted en algo que le brinde mucha felicidad o placer... ahora reflexione si la felicidad y el placer que ese "algo" le brinda a

usted fueran inherente al agente o al objeto en cuestión. A cada persona del mundo que se le proporcionara ese “algo” de forma inmediata tendría placer y felicidad. ¿Pero no es así, verdad? Y no es así porque las emociones a las cuales cada persona es adicta provienen de estímulos diferentes.

**La adicción se define como un comportamiento que no se puede modular o controlar.** Después de un tiempo los neuropéptidos encargados de saciar nuestra sed de gratificación a través del sexo, la comida, las compras, o cualquier otra cosa que nos aparte de cada sensación que nos genere incomodidad. Pierden por su uso excesivo su capacidad de auto-complacernos. Es en ese momento cuando ya la química de nuestro cuerpo no es suficiente, y es cuando el agente recurre a químicos y estimulantes más fuertes, sin importar como se llamen...

Teniendo todo esto claro. Se empieza a detectar la raíz del problema, el alcoholismo o la drogadicción no son una causa, son consecuencia de otro problema.

**Y ese problema es la total ignorancia y analfabetismo emocional en el que se nos forma, o más bien se nos deforma.** Desde el momento en que nacemos el entorno hace su trabajo, y ese entorno está diseñado para por todos los medios dislocarnos de nuestra existencia, de mantenernos “afuera”, de hacernos creer toda clase de inexactitudes sobre lo que es el arte de vivir. Nos enseñamos a mamar de la teta de la mentira y la teta de la superstición, creemos todo lo que se nos dice, nos convertimos en idiotas consumistas útiles buscando la “felicidad” a través del siguiente paquete de papas fritas o la siguiente pareja sexual. El mantra es nace, consumes y mueras. No hay que ser el Buda o Sigmund Freud para detectar la disonancia psicológica y la dislocación que este entorno produce en nuestra vida.

Es aquí donde la práctica toma su mayor relevancia, la psicología moderna tiene más o menos 130 años. La tecnología que nos heredó el Buda más o menos 2500 años. Es una diferencia importante.

La práctica nos brinda todos los elementos necesarios para entrenar nuestra mente, de forma que nuestro sistema nervioso central comience a trabajar según su diseño evolutivamente hablando, y es el de evaluar el entorno, y no estar enganchándose con él.

La práctica nos brinda todos los elementos necesarios para detectar cual es el combustible de nuestras emociones.

## Relato #85 – El Apego y sus Manifestaciones

La práctica nos brinda todos los elementos necesarios para detectar cuáles son las unidades de información con las cuales estamos operando.

La práctica nos muestra cuáles son nuestras inversiones del razonamiento. En ese orden de ideas, entonces la consecuencia de estudiar el Buda-Dharma. Y aplicarlo no es otra que la de un ser humano que está atento y en posesión de sí mismo. AQUÍ Y AHORA.

**Sí**, la drogadicción y el alcoholismo son los problemas más evidentes de una ausencia total de auto-gestionamiento. Pero solo son una fracción del problema, el sustrato y causa real de todos estos escenarios es la drogodependencia emocional que padece el grueso de la humanidad. Pero cuya estupidez grupal mimetiza y normaliza de una forma muy eficiente.

Que sea para una práctica fructífera.

Namo Amitufo. \_/\\_ \_/\\_ \_/\\_

Zheng Xian Shakya, OHY  
Bogotá, Colombia  
17 de julio de 2015

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Julio de 2015

### Tercer Ensayo

## APEGO AL ALCOHOL Por Fa Chāo Shakya (Zhèng chāo), OHY

Muchas veces hablamos con los estudiantes del Buda-Dharma acerca de los apegos y sus consecuencias, hoy les voy hablar escuetamente acerca de uno en particular: **el alcoholismo**. Los budistas tenemos un precepto muy importante acerca de esto, acerca de evitar ingerir alcohol u otras sustancias tóxicas, pero no se suele hablar mucho de él, es un tema “sensible”, ya que social y culturalmente es bastante aceptado el beber alcohol, hasta que uno se pasa de la “raya” y se convierte en el “peor” elemento de la sociedad, en un “borracho” y una inmensa cantidad de “etiquetas” que el prejuicio suele darle a las personas que sufren de una adicción. La inmensa mayoría de la gente sabe (si alguna vez probó el alcohol), que este provoca que nuestros sentidos se vean afectados, la mente se torna “turbia”, es como si soltáramos el volante del vehículo que conducimos (sobre todo en casos extremos), estamos “a merced del alcohol”; acaso no se cansan de decirnos que si bebemos nos conduzcamos..., sin embargo, somos bastante “duros” de entendimiento.

El precepto de no beber alcohol no admite términos medios, eso de beber un “poquito” no está contemplado, ¿por qué es esto?; el beber es un hábito, y como todo hábito lleva la “fuerza de un río” (que arrastra la costumbre, la cultura, el deseo, etc.), y esa fuerza no se para con tan sólo poner una mano, es una tarea ardua la de “romper” con un hábito insano (**akusalà**), ya que a la mínima ocasión en que nuestra mente se vea perturbada por la tristeza, el enojo y un sinfín de “estados de apego” (**[Paticcasamuppada-Origen dependiente](#)**), tomaremos por ejemplo esa botella de la heladera/nevera (ya que tenemos la costumbre de beber de vez en cuando) y la utilizaremos como “escape” para no ver ese interior de nuestro ser “tan desagradable”. Cuando esta fuerza del hábito se hace “más grande”, comienzan todo tipo de problemas que llevan a la destrucción del consumidor y del entorno; las familias se rompen, se pierden los trabajos, si hay hijos sufren toda clase de consecuencias psíquicas y físicas en algunos casos, decenas de fallecimientos por día en las carreteras, etc. Por todo esto, es de vital importancia “romper de lleno” con el hábito, aunque sea dificultoso y el entorno no ayude. El entorno no acompaña en muchos casos, ya que existen toda clase de argumentaciones para satisfacer los gustos y deseos del bebedor, como por ejemplo cuando algunos médicos dicen que beber una “copita” diaria de forma

25



moderada puede ser saludable para el corazón...puede que haya un estudio científico que avale esto, pero el estudio no te dirá lo que te perjudica, sólo es una argumentación más para satisfacer "nuestros egos" (como decía Hui Neng: "Argumentar implica el deseo de ganar, fortalece el egoísmo, y nos ata a la creencia de la idea de "un yo, un ser, un ser vivo, y una persona"...), hay varios factores de entorno que no ayudan, otro muy habitual es la falta de comprensión familiar, por esto es fundamental el asesoramiento con profesionales, hay que pedir ayuda.

El entorno cultural arrastra toda clase de hábitos, si se celebra una fiesta, hay que beber cerveza, vino u otra bebida alcohólica, y si no adquirimos en nuestro encuentro o menú algo de alcohol es que "somos un tipo raro, con poca "onda" o como quieran llamarle, es decir, se nos pone una "etiqueta". Recuerdo que un día a alguien cercano, gente de su entorno laboral le pregunto: ¿No bebes, no quieres droga? ¿Qué pasa? ¿Estás bien, estás embarazada?; como ven la "norma" en ese entorno socio-cultural era "bastante insana"...Esto pasa también en otros hábitos culturales, por ejemplo en Argentina existe el hábito cultural de comer carne en exceso (que va de la mano de una inmensa cantidad de casos de cáncer de colon), no comer carne en este país es entrar en la "categoría de gente extraña" (otra etiqueta). Tenemos el rechazo del entorno si "nos salimos" de esa "norma", costumbre o cultura del momento, por este motivo es de vital importancia tener siempre presente el [Sutra de los Kalamas](#), que nos enseña algo muy simple y eficaz para tomar acciones "sanas" en todos los aspectos:

**"...No se atengan a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras; o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático; o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o a lo que aparenta ser la habilidad de otros; o a lo que es la consideración: 'Este monje es nuestro maestro'. ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio', abandónenlas."**

El alcohol pretende en ocasiones ser como una herramienta para "convertirnos en algo diferente a lo que somos" (a lo que creemos que somos), hay algo en nuestro interior que no nos gusta, que sufre, y cuando nos acercamos a esa "parte desagradable", le ponemos el "muro del alcohol" para evitar verla, ya que no sabemos qué hacer con ella.

Estimados, hay muchas herramientas y recursos que pueden usar para acabar con los hábitos (**apegos**) que nos hacen sufrir, y sin duda la enseñanza de Buda es una de ellas.

En primer lugar hay que entender que las personas que sufren esta adicción, que no desean ser ayudados de ninguna manera, y por más deseos que tengamos de ayudarle y/o veamos sufrir a un ser querido, hay poco que podamos hacer por duro que sea, simplemente no están dadas las condiciones para que esa ayuda llegue, tiene que surgir al menos una "pequeña ventana" para poder llegar al ser que sufre, si ésta no se abre, no podemos llegar. Conozco más de un caso en el que las personas no aceptaban ayuda de ningún tipo, sólo dejaron de beber cuando el médico les dijo que si probaban una gota más de alcohol se morirían..., el miedo a la muerte en este caso es una "gran persuasor", pero dolorosamente muchas cosas se destruyen en el transcurrir de ese camino. Si somos bebedores o en nuestro entorno una persona sufre esta condición, debemos intentar no llegar a tales extremos, es de vital importancia pedir ayuda.

Hay grupos o centros de ayuda como A.A (Alcohólicos Anónimos), psicólogos especializados con terapias como la de **Mindfulness** que pueden ser de utilidad, porque el primer paso para ayudar a una persona que bebe, es "simplemente" ayudarle a que pare de beber, no que se "convierta en un Buda", eso se dará después si se cumplen las condiciones para que eso suceda...

El método Chan/Zen también es desde luego una herramienta extraordinaria, pero la persona tiene que ser "afín" a esta práctica y estar dispuesta a aprender, no se puede forzar o intentar convencer a nadie de que lo practique, el afectado tiene que ver por sí mismo la utilidad del método y tener confianza (**fe**) en la enseñanza, en caso contrario una intervención forzada equivaldría a robar, robar la posibilidad de "ver" por sí mismo; y no se pueden robar experiencias, se tienen o no.

Otro factor importante a tener presente son las "**culpabilizaciones**"..., solemos culpabilizar al ser que sufre por la situación en que se encuentra o en la que está inmersa el entorno. La "culpa" en estos casos, no es más que un "ardid" del "ego", el deseo de que las personas satisfagan nuestros deseos o conveniencias, debemos estar atentos a su surgimiento y evitar así más sufrimiento; ya que aquí no hay más que un ser que sufre y necesita ayuda. **Tenemos que estar muy atentos de no juzgar y de no juzgar lo juzgado incluso**, las personas que se encuentran en esta condición, suelen recibir toda clase de "etiquetas" a causa de esta condición, que no hacen más que generar más sufrimiento vuelvo a reiterar. Al mismo tiempo, como se mencionó

anteriormente, el entorno que rodea a la “persona alcohólica” es aconsejable que se asesore con profesionales para poder ayudar, ayudar al afectado y así mismos, evitando así que la situación lo “arrastre”.

En las cajas de cigarrillo por ejemplo nos ponen fotografías con personas víctimas del cáncer para hacernos tomar “conciencia”, pero la gente fuma de todas formas, te suelen decir, de algo hay que morir, debe haber algún “espíritu” de inmortalidad corpórea...Con el alcohol es similar, uno “no quiere” tomar conciencia del daño, pero eso está ahí, uno se cree en ocasiones “especial”, a mí no me va a tocar....**tarde o temprano el karma nos llega a todos...**

Estas no son más que algunas de las tantas “facetas” que se observan en las personas que ingieren alcohol en exceso (desde la relatividad del Sámsara), aquí sólo se mencionan algunas.

El alcohol nos aparta completamente del ahora, el único momento que podemos decir que “existe”, ¿cómo percibir el ahora alcoholizado?, ciertamente dejamos de Ser...

Estimados lectores, hay innumerables herramientas que pueden utilizar, tanto si detectan estar “presos del alcohol” o conviven en el entorno de que persona que sufre de este apego, es muy importante actuar en cuanto se detecta el más mínimo “síntoma” de estar inmerso en esta grave problemática, evitando así consecuencias de “mayor gravedad”, el “mirar hacia un costado” o ignorarlo no hará que desaparezca por sí sólo o por “arte de magia”; el hábito arrastra una gran fuerza (la fuerza de la repetición, la costumbre, la cultura, etc.), cuanto antes estemos atentos a esto, más eficazmente se podrá soltar, no es lo mismo recibir una “bola de nieve” en la cima de la montaña que debajo, subir esta montaña requiere un esfuerzo, pero sin duda será algo “menos doloroso”.

¡Que todos los seres puedan estar bien y en Paz!

Un gran abrazo,

Fa Chao Shakya, OHY (Zhèng chāo)

14 de agosto de 2015