

Cover

## **La Mente Pura es Arroz, La Ignorancia es Arroz Sin Moler**

Mientras las nubes cubren la luna, la luna está velada por las nubes.

Del mismo modo,

los cinco agregados cubren la mente, la mente está velada por las impurezas

**PhraAjahn Chanon Chayanundo**

P.2

Libro: La mente pura es arroz, La ignorancia es arroz sin moler

(Versión Revisada)

**PhraAjahnChanon Chayanuntho**

Primera Edición: Mayo 2015

Impreso para distribución gratuita.

Sé el regalo de la verdad (Dhammadāna). No por venta.

## **Prefacio**

El contenido de este libro está dividido en dos partes. La primera parte es la escritura que Luang Ta RukTavaro intentó escribir dhamma con ciencia. Sin embargo, no estaba terminado debido a su fallecimiento. Esta es una conclusión significativa demostrada por Luang Ta Ruk enviando su última palabra para nosotros que es la naturaleza de todo. Su fallecimiento es transmitir el mensaje significativo para concluir que todo es No-Yo (Anattā).

Percibí la intención de Luang Ta Ruk y me inspiró a terminar su legado deshecho, que está en la segunda parte de este libro, para devolver su bondad de que tenía la intención de enseñar el Dhamma cuando estaba vivo y de estudiar Dhamma en este templo: Wat Pah Charoendham.

Antes de comenzar la primera parte, explicaré brevemente las pautas y el conocimiento básico de las prácticas correctas de Dhamma. También muestro la tabla de los Cinco Khandhas (Pañca-khandha) para que sea más fácil de entender. En este libro, explicaré las enseñanzas del Buda (Dhamma) como el Don de la Verdad (Dhammadāna) para aquellos interesados en tomarlo en consideración y comiencen las prácticas del Dhamma por sus beneficios adicionales.

**PhraAjahnChanon Chayanuntho**

## Cinco Agregados (Cuerpo-Mente)

### 1. Rūpa: los agregados físicos

#### Elemento de tierra

Hay 20 tipos - pelo, vello corporal, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula, bazo, corazón, hígado, membranas, riñones, pulmones, intestino grueso, intestino delgado, alimentos no digeridos, alimentos digeridos, miniaturas o cerebro

#### Elemento de agua

Hay 12 tipos: bilis, flema, linfa, sangre, sudor, grasa, lágrimas, grasa de la piel, saliva, moco nasal, aceite de las articulaciones, orina

Tierra + agua son la combinación de 32 partes del cuerpo

#### Elemento de viento

significa el aire que está dentro del cuerpo, los vientos de los pulmones, los vientos del intestino, los vientos del estómago, los vientos del espacio dentro del cuerpo

#### Elemento de fuego

Significa el fuego que causa calor en el cuerpo todo el tiempo. Podemos observar si un paciente tiene fiebre, el cuerpo estará caliente. Si una persona está muerta, el cuerpo estará frío porque el elemento fuego terminó.

### 2. Vedanā: sensación

Sentir felicidad física

Sentir dolor físico

Sentir indiferencia o neutralidad del cuerpo

Sentir placer mental

Sentir descontento mental

Sentir indiferente o neutral de sentimiento mental

### 3.Saññā : percepción

Reconocer la materia / forma

Reconocer el sonido

Reconocer el olor

Reconocer el sabor

Reconocer el contacto físico

Reconocer el sentimiento mental

### 4.Sankhāra : formación mental

Pensar en la materia / forma

Pensar en el sonido

Pensar en el olor

Pensar en el gusto

Pensar en el contacto físico

Pensar en el sentimiento mental

### 5.Viññāna: conciencia

Conciencia de los ojos

Conciencia del oído

Conciencia de la nariz

Conciencia de la lengua

Conciencia del cuerpo

Conciencia de la mente

(2-5 son Nāma : agregados psicológicos)

## *Breves pautas y métodos correctos para las prácticas de Dhamma*

El corazón de las prácticas de dhamma (para estar libre de sufrimientos) necesita la comprensión de los métodos correctos de las prácticas de dhamma. Si no se conocen, se pierde el tiempo porque una persona no puede llegar al destino final y no tendrá éxito. Además practicar por prueba y error hasta entenderlo lleva mucho tiempo. En el período en que el Buda todavía estaba vivo, enfatizó las enseñanzas del Dhamma y señaló las consecuencias adversas de aferrarse a "los cinco agregados que son la causa de los sufrimientos". Predicó para alcanzar la iluminación. Las cuatro nobles verdades (Ariyasacca) se enseñaban principalmente a los devotos laicos, las devotas, los monjes budistas (Bhikkhu) y las monjas budistas (Bhikkhunī); como resultado, muchos de ellos alcanzaron el ojo del dhamma (el ojo de la sabiduría).

En cuanto a las cuatro nobles verdades, reiteró que "Samudaya" ,la raíz principal del sufrimiento, consiste en "Taṇhā",un deseo de existencia (placeres sensuales) y un deseo de no existencia (disgusto sensual) de los cinco agregados que son factores que nos hacen felices e infelices. Por ejemplo, cuando los cinco agregados están en la condición de felicidad, uno se aferra a ellos. Cuando se vuelven infelices, uno los empuja. Es difícil desviar situaciones por medio de huir del sufrimiento y correr hacia la felicidad. En realidad, cuando los animales y los seres humanos ya han nacido, solo existen los agregados de sufrimientos y la felicidad no se encuentra en ninguna parte. Como se observó, hay sólo poco sufrimiento y tanto sufrimiento. Por lo tanto,

*" sólo surgen sufrimientos, sólo sufrimientos que permanecen temporalmente, y sólo sufrimientos que se desvanecen".*

A fin de cuentas, viviremos con sufrimientos todo el tiempo si todavía estamos vivos (tenemos cinco agregados). La única forma de liberarse del sufrimiento es no renacer. Si no hay reencarnación , tampoco no hay cinco agregados. Cuando el grupo de cinco agregados es nulo, no hay sufrimiento porque los sufrimientos están dentro de los cinco agregados, no están en la mente pura. La causa del renacimiento es "Avijjā": la ignorancia o un engaño de la verdad. La mente adhiriéndose a los cinco agregados como uno mismo causa el ciclo de renacimiento y muerte interminables. Así los sufrimientos siempre ocurren en cada renacimiento. Esta es la causa de los sufrimientos.

En primer lugar, debemos erradicar la causa del nacimiento por deshacer los apegos a los cinco agregados. Es esencial para nosotros observar el cuerpo y la mente, que son la composición de cinco agregados. Al contemplar que son impermanentes, sufrientes y no propios, la mente se aburre y finalmente puede eliminar el apego al cuerpo. De este modo, la mente no será engañada en el apego a los cinco agregados; liberándose por encima de ellos (no esta bajo del control de los cinco agregados). Aunque los sufrimientos de los cinco agregados todavía existen, la mente está libre de no preocuparse por ellos porque la mente acepta la verdad de que el renacimiento con los cinco agregados debe sufrir de tal manera que *"nadie pueda escapar de él"*

Considere que antes de nacer un ser humano, el cuerpo aún no existe. Una vez que uno nació con el cuerpo, hay

Vedanā - sentimientos o sensaciones: felicidad (Sukha), infelicidad (Dukkha) y sentimientos neutros (Upekkhā)

Saññā - percepción: conocer y recordar

Sankhāra- mentales: formación del pensamiento

Viññāna - conciencia: reconocimiento

Cuando este cuerpo o forma física finaliza, los sentimientos, la percepción, las formaciones mentales y la conciencia también terminan. Por lo tanto, no hay más "Yo" en ningún lado. Las convenciones (verdad temporal) nos engañan. No importa cómo uno trate de aferrarse a ellos o desviarlos, serán lo que serán. Al final, se vuelven inexistentes. Mientras estamos vivos, también estamos sufriendo todo el tiempo por ellos.

Contemple que el cuerpo y la mente sufriendo por naturaleza son sólo unos de los fenómenos naturales que ocurren naturalmente y no están bajo control de nadie. Aún somos conscientes de verdades convencionales, somos subproductos de la naturaleza. No hay un yo inherente. Cuando contemplamos el cuerpo y la mente como la naturaleza temporal, no se encuentra la existencia del "yo". Por lo tanto, la mente se liberará del cuerpo (rūpa-khandha) y la mente (nāma-khandha). Tenemos que practicar frecuentemente a contemplar los cinco agregados y sus funciones por medio de distinguir cada uno de sus deberes y apariencias con claridad. Búscalos y obsérvalos tanto tiempo como puedas ; no es necesario

meditar siempre en la postura sentada. Se puede hacer en cualquier postura: caminando, de pie, sentado o durmiendo, porque cuando observamos y conocemos el cuerpo, ya está concentrado. No estamos dirigido a mantener la calma. Mantener la calma no puede alcanzar la iluminación. Al estar en calma, las formaciones mentales (Sankhāra) dejarán de funcionar. Cuando pensamientos mentales (Sankhāra) dejan de funcionar debido a la meditación, la sabiduría no surgirá. Es necesario confiar en el pensamiento para ver la verdad.

Una vez que ya hemos entendido la verdad, sueltemos los pensamientos mentales (Sankhāra) una vez más. Cuando ya nos hayamos dado cuenta de la verdad, abandonemos los pensamientos porque ellos son solamente formaciones mentales (Sankhāra-khandha). Es algo convencional, y también fugaz. Practica y tenlo en cuenta continuamente de esta manera. Un día se producirá una destreza espontánea. Cuando esté más claro, la mente aceptará de forma autónoma y finalmente los dejará ir. Si aún no los deja ir, sigue hasta que te des cuenta de la verdad, entonces la mente finalmente aceptará. Practica repetidamente encontrando "Yo" en la forma (cuerpo) y "Yo" en la mentalidad. "¿Dónde existo?" Enfócate en observar los cuatro elementos en el cuerpo y pregunta dónde existo. Después de encontrar que no hay "Yo" en los cuatro agregados del cuerpo, tome en cuenta de mente que dónde existo. Cuando se encuentra "Yo" en ninguna parte de los cuatro agregados de la mentalidad, vamos a volver a afrontar "Yo" en "la mente que sabe" que si hay "Yo" de verdad. "La mente que conoce", el conjunto de la conciencia (Viññāna-khandha), es temporal. Al darnos cuenta de esto, nada más nos apasione porque todos son convenciones de cinco agregados y debemos liberarnos de todos. Se llama el desapego de las convenciones para el paso hacia el estado de liberación a través de la sabiduría (Vimutti), que es el liberador de aferrarse a todas las convenciones.

P.13            Sólo sufrimientos siguen surgiendo

                  Sólo sufrimientos siguen existiendo

                  Sólo sufrimientos siguen cesando

## Parte uno:

La mente pura es Arroz, la ignorancia es arroz sin moler

Por Luang Ta RukTavaro (el viejo monje)

### *Prefacio...*

El Buda alcanzó la Iluminación perfecta y anunció sus enseñanzas durante más de 2600 años. Durante la mitad de la era budista, estaba Luang Pu MhanPhuri-tat-to, un maestro de las técnicas del Dhamma. Muchos de sus estudiantes llegaron a ser el Santo (Arahanta) y había un aumento de los Arahantas continuamente. Sin embargo, él (Luang Pu Mhan) enseñó a liberarse de los sufrimientos mediante la liberación de la mente (Ceto-vimutti), que es un camino muy difícil de las prácticas de Dhamma. Luego, Luang Ta Maha Bua, uno de sus alumnos, usó la sabiduría (Paññā) para entrenar la meditación (Paññā entrena a Samadhi) y la meditación para entrenar la sabiduría (Samadhi entrena a Paññā) juntos. Todavía era difícil porque sus métodos aún eran práctica hacia Ceto-vimutti.

En la actualidad, hay PhraAjahnChanon Chayanuntho. Se queda en Wat-Pah-Charoen-Dhamma, en la provincia de Chonburi. Él enseña directamente Paññā que es más fácil de escuchar y comprender la verdad de las cosas mundanas. Se puede ver que muchas personas tomaron su libro y CD para leer y escuchar o que lo llamaron por teléfono para una discusión sobre el dhamma hasta que no tengan dudas. Algunos de ellos fueron a Wat-pah-charoen-dhamma para hablar sobre el Dhamma y practicar la meditación hasta que entendieron el dhamma según la sabiduría de cada uno. Cuando entendieron, PhraAjahnChanon les sugirió que intensificaran sus esfuerzos y prácticas de meditación para tener la comprensión más precisa y el dhamma en el estado mental.

Yo permanecí en el templo budista y practiqué con Phra Ajahn Chanon durante muchos años. He tenido algunos conocimientos básicos de ciencia y tengo la opinión de que hoy en día la ciencia está considerablemente avanzada. Si la ciencia se aplica al aprendizaje del dhamma, ayudará a los alumnos a estudiar y comprender de manera correcta y rápida, y a alcanzar la sabiduría real que los ayudará a liberarse del sufrimiento como debería ser.

El viejo monje



## *Causas que los budistas no pueden alcanzar el Fruto de Nirvana, la determinación del Buda*

Se puede resumir de la siguiente manera:

- Los budistas tienen un malentendido fundamental de los Santos (Arahantas). Deben tener poderes sobrenaturales y pueden realizar milagros, oídos mágicos, segunda vista, habla precognitiva o habilidades para volar y caminar en el aire, etc.
- Falta de maestros con buenas obras y conocimiento completo como Luang Pu Mhan Phuri-tat-to, Luang Ta Maha-Bua , etc. que los guíen. Como resultado, pierden el rumbo, yendo a ninguna parte o incluso yendo por el camino equivocado.
- Algunos budistas son crédulos. Creen fácilmente sin cuestionar o pedir razones. Creen sólo palabras de alguien o rumores. Algunas de las enseñanzas o prácticas están influenciadas por el Brahmanismo, creyendo en el poder sobrenatural y el poder mental que ellos no tienen.
- Tienen "Opanayiko" - (los morales que deben ser traído dentro de uno mismo) inválido. No pueden llegar al Dhamma y nunca han contemplado el conocimiento profundo en el libro de las oraciones y mantras, que son la guía de la práctica. Nunca han sabido que el Dhamma es la naturaleza de todos los seres. Algunos conocen la ley de las tres características naturales, pero no comprenden realmente la impermanencia (Aniccatā), los sufrimientos (Dukkhatā) y el no ser (Anattatā).
- Están buscando Ceto-vimutti para alcanzar un alto nivel de concentración (Samādhi) y esperan que la sabiduría que se logra mediante el desarrollo mental (Bhāvanāmayapaññā) ocurra naturalmente. Sin embargo, es muy difícil de practicar porque:
  - Para alcanzar un alto nivel de concentración (Samādhi) es muy difícil. Alguien practica hasta el final de la vida sin éxito. Eso es una pérdida de tiempo.
  - Pueden alcanzar un alto nivel de concentración pero no tiene suficiente mérito y perfección moral o falta de conocimiento sobre las escrituras budistas fundamentales. Pueden tener conocimiento pero no saben cómo aplicarlo porque no tienen ningún maestro para dar consejos; como resultado, uno puede alcanzar

la concentración sin sabiduría, tal como la concentración que se practicó entre el Brahmán (Brāhmaṇa) antes del período de Buda.

- Además, uno podría practicar la meditación y ver muchas cosas que conducen a un malentendido de que uno ya ha alcanzado la verdad o que ya ha logrado ser un individuo noble. Esto se conoce como Vipassanūpakilesa (impurezas de perspicacia que llevan a creer que ya han alcanzado una cierta etapa de sabiduría perspicaz). Otro caso es que uno medita y puede ver algo que se usa para ganar dinero. Lleva a una pista a un punto sin retorno.

## *Objetivos de este libro*

Para cualquier que pueda leer, escribir, escuchar o tener un deseo de liberarse de los sufrimientos. Lee para contemplar y analizar las enseñanzas del Dhamma . La sabiduría del Dhamma y el conocimiento profundo sobre la verdad de todos los seres ocurrirá. Finalmente, se realizará la verdad y se podrá ver que *"las enseñanzas del Buda son realmente verdaderas y son prácticas en todas las edades"*. Si podemos seguir las enseñanzas, su determinación de ayudar todo el mundo a liberarse de los sufrimientos y escapar del ciclo de nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte se hará realidad. Puedes ser uno de los Nobles que puede hacer esto y alcanzar al Iluminado, al Despierto o al Bendito.

Por favor léelo y pruébalo.

## *Sabiduría (Paññā)*

La sabiduría es conocimiento infinito, conocimiento omnisciente o inteligencia del aprendizaje.

Está dividido en 2 tipos de sabiduría:

- Ignorancia / desconocimiento (Avidyā)
- Conocimiento / sabiduría trascendental (Vidyā)

Ignorancia / desconocimiento (Avidyā) es una comprensión o conocimiento que surge, gana, luego lo abraza y lo aferra a sufrimientos. Este tipo de conocimiento es conocimiento que Buda no apoyó y no enseñó.

Conocimiento / sabiduría trascendental (Vidyā) es una comprensión / conocimiento que surge, se conoce, y se deja a seguir su propio curso natural pero se puede aplicar cuando necesario. Este tipo de conocimiento (Paññā) es conocimiento que Buda apoyó y trajo a enseñar porque ayudó a otros a liberarse de los sufrimientos.

## *Avidyā: ignorancia*

Conocerse a uno mismo: conciencia de sí mismo. Nacimos de la nada en absoluto. En el día de nacimiento, estaba el cuerpo que se acostaba y no sabía nada, excepto el hambre y el sufrimiento. Si el cuerpo está hambriento o sufriendo, un bebé llorará. Si una madre escucha a un bebé llorando, lo amamantará, lo dará amor y calidez, tratará de complacerlo. Madre puede enseñar un bebé incansablemente. A medida que pasa el tiempo, tenemos memoria y aprendemos a tener un sentido del yo. "Yo" o "mío" surge. Se ve cuando un bebé se siente cómodo en los abrazos de sus padres y familia, pero un bebé llora repentinamente si un extraño lleva al bebé. Muestra que ocurren sentimientos agradables y desagradables.

Cuando ocurre la des/satisfacción, el no/deseo también ocurre. Si está satisfecho, uno lo persigue. Al obtenerlo, uno está feliz. Si no, es infeliz. Por otro lado, si no está satisfecho, uno quiere escapar de él para liberarse del sufrimiento. Si no puede escapar de él, está aún más molesto. Son acciones negativas (Kilesa) que ya se han experimentado y estarán agravadas por el envejecimiento y el entorno social.

Cuando asistimos a la escuela, las impurezas (Kilesas) se acumulan aún más porque hay muchas personas y maestros que nos enseñan directamente: aprender a socializar, alabar, criticar y chismorrear. Empezamos a interesarnos por el sexo opuesto. Sabemos partidismo, discriminación y competencia. Queremos tener, queremos ser buenos, sobresalientes y famosos para obtener la atención de los demás, de modo que seamos su persona favorita. Queremos ser amados especialmente por el sexo opuesto. No importa cuán alta sea la educación en el lado mundano con el que nos graduamos: una licenciatura, una maestría o un doctorado, no hay tal cosa que sea suficiente o sea el final porque los deseos de impurezas (Kilesa) se acumularán y gradualmente incrementarán. En consecuencia, haremos cualquier cosa para hacernos felices. Si se trata de una situación en la que está involucrado un sexo opuesto, lucharemos de todo corazón para ganar el amor de esa persona. Al hacer esto, nos engañamos a nosotros mismos al creer que la felicidad suprema es tener relaciones sexuales con el cuerpo (Rūpa) hecho de los cinco agregados.

Todas las criaturas vivientes están obsesionadas y apegadas a la felicidad que causa el ciclo interminable de nacimiento y muerte. Cada vez que nacemos, hacemos buenas y malas acciones (Karma). Karma es la dependencia. Podemos vivir ahora debido a nuestras acciones pasadas (Karma). Todas las acciones que se han realizado dan dos resultados. Las buenas acciones producen felicidad y las malas acciones producen sufrimientos. O bien las buenas y malas acciones dan consecuencias, y nos persiguen hasta que recibamos todas las consecuencias de nuestros actos.

Cuando uno está muerto, los cinco agregados se derrumbarán dejando sólo la mente siguiendo los resultados del karma. En el momento de la muerte, si la mente está en la condición feliz, la mente disfrutará de felicidad en el cielo. Si la mente es miserable, entonces la mente sufrirá en los mundos inferiores hasta el final de los méritos y los pecados, entonces uno renacerá como un ser humano nuevamente. Si tiene una mente neutral y todavía está satisfecho con la felicidad, entonces volverán a ser un ser humano, como lo hicieron las acciones pasadas. Cada vez que uno nace, se debe a un sufrimiento sin fin porque los cinco agregados son la causa.

## *Los cinco agregados son sufrimientos*

*Las impurezas (kilesas) comienzan a aparecer y aumentarán gradualmente debido al envejecimiento y al entorno social.* Cuando vamos a la escuela, las impurezas se acumulan aún más porque hay muchas personas y maestros nos enseñan directamente: aprender a socializar, alabar y cotillear. Sabemos partidismo, discriminación y competencia. Queremos tener cosas, queremos ser buenos, queremos ser sobresalientes y queremos ser famosos. Cuando queremos algo, lo perseguimos. Si no lo queremos, escaparemos de él. Por lo tanto, sabemos satisfacción y desilusión. Así es como surgen los sufrimientos mentales. Uno tiene mucho o poco sufrimiento mental dependiendo de las causas y condiciones de cada persona.

No importa qué tan alto se haya graduado un título de licenciatura, maestría o doctorado, nunca ha sido el final porque las impurezas (Kilesa) se están acumulando y están aumentando gradualmente. Esta es una causa de sufrimiento en el mundo. Así es como es. Hay codicia, ira y lujuria, por lo que el sufrimiento viene y se va interminablemente. Este tipo de sabiduría se llama "Avidyā" - Ignorancia / desconocimiento, el Buda no apoyó y no enseñó.

## Vidyā

Vidyā es sabiduría o conocimiento de la verdad que es descubierta por el Buda. Ese es el camino para alcanzar su iluminación y la trajo para enseñar a los seres humanos a terminar con el sufrimiento o a escapar del ciclo de sufrimiento, nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte. Por lo tanto, *es necesario que aprendamos a fondo*. Estas serán herramientas para erradicar las impurezas, separar las impurezas y cesar los sufrimientos. Ser capaz de cantar como un loro parloteante o aprender todas las escrituras (Pariyatti) no son excusas que ya conozco, porque te impedirá tener el ojo de la sabiduría. Es necesario que estudiemos el Dhamma a fondo. Incluso si obtenemos la sabiduría de la reflexión o la comprensión a través del razonamiento, esto puede llevarnos a tener un conocimiento profundo. Cuando tenemos un conocimiento completo de la realidad del mundo y tenemos atención y claridad de conciencia, podemos ser la Persona Iluminada y Despertada por Dhamma.

### *¿Como es "conocimiento completo"?*

- Vimos a nuestros amigos comiendo tamarindo agrio. Entrecharon los ojos y sus bocas estaban distorsionadas, nos hizo babeo. ¡Nota! Muestra que ya sabíamos el sabor del tamarindo agrio y la aceptación de realizarlo (Opanayiko).
- Un niño que aprende a pararse se arrastra para atrapar la llama de la linterna o la vela, su dedo se quema y luego llora. La próxima vez un niño no volverá a prender la vela porque ya sabe y se da cuenta por sí mismo con honestidad y veracidad. La aceptación de realizar (Opanayiko) ya ha surgido.

Nota: No te comportes como un espectador mirando y animando junto con gritos a los boxeadores tailandeses ‘levanta las piernas, levanta la rodilla, golpea con los puños, golpear el codo, etc.’ Cuando estás realmente en el ring de boxeo, no sabes qué hacer. Una vez que ves a un oponente golpeándote, te sorprendes, te asustas, esquivas el golpe, te caes, ruedas desde el ring de boxeo y luego escapas. Tal vez, el entrenador de boxeo podría perseguirte para volver a luchar o quitar tus guantes de boxeo.



## *Abre el mundo*

*Tener un conocimiento profundo sobre los elementos fundamentales del mundo en la visión del budismo*

El Buda dijo que este mundo se compone de los cuatro elementos:

- El elemento tierra incluye cosas sólidas.
- El elemento agua incluye cosas fluidas.
- El elemento fuego incluye cosas calientes.
- El elemento de viento incluye el aire, incluido el viento movido, el viento inmóvil y la tormenta.

Los cuatro elementos primarios son objetos naturales o elementos independientes que podemos ver en la atmósfera que rodean al mundo:

*El elemento tierra*: el polvo que flota en el cielo o podemos verlo o no podemos verlo. Es el elemento de la tierra.

*El elemento agua*, normalmente es vapor que flota en el aire. No podemos verlo. Podemos verlo cuando el vapor se mueve pasando por el aire frío convirtiéndose en nubes en el cielo o neblinas sobre el suelo o gotas de rocío en las hojas de los árboles. Siempre está por todos lados. Se puede ver cuando llenamos un vaso de agua con hielo y lo dejamos por un tiempo, luego habrá gotas de agua alrededor de un vaso de agua fría.

*El elemento fuego* proviene de la luz del sol que brilla del sol. No solo da calor sino también nos ilumina para ver las cosas.

*El elemento viento*: Ya sea el viento que inhalamos o exhalamos, el viento inmóvil o el viento movido, o incluso la tormenta, es todo el elemento del viento.

## *Abre el mundo*

*Tener un conocimiento profundo de los elementos básicos del mundo en la visión de la ciencia.*

En la visión de la ciencia, los elementos básicos del mundo se componen de dos grupos a saber:

- **Materia** significa cosas tangibles. Ellos tienen peso y ocupan espacio. En comparación con la visión del budismo, es el elemento tierra, el elemento agua, el elemento viento y el elemento fuego.
- **Energía** significa lo que es intangible y sin peso. No ocupa espacio pero tiene fuerza para tomar acciones. Para comparar con la visión del budismo, es el elemento fuego.

### *Memorándum*

La materia no desaparece del mundo, sino que puede transformarse en energía. Por ejemplo, el aceite se convierte en el calor o la madera se quema para el fuego.

La energía puede convertirse en materia. Por ejemplo, cuando la luz del sol brilla sobre el suelo, el agua y el viento, y los pigmentos verdes de la clorofila dentro de las hojas de los árboles, serán absorbidos, convirtiéndose en energía, desde la luz hasta las sustancias químicas que alimentan a las plantas.

La energía se puede llamar formas. Cada forma es impermanente; siempre está cambiando de una forma a otra forma de energía según la causa y la condición, como calor, luz, sonido, magnetismo, electricidad, etc. También hay muchos tipos de energía que no conocemos porque la sabiduría humana no puede conseguirlo.

¿Hay algo más dentro de nuestro cuerpo que se considere energía? El calor del cuerpo, los sentimientos, la memoria, el pensamiento, la mente, la conciencia, la concentración (Samādhi), la sabiduría (Paññā), etc. ¿Son energía? Considera a fondo y claramente.

## *Dhamma es la naturaleza*

La naturaleza es cosas que existen. Tiene características notables que se llaman la ley de las Tres Características (Tilakkhaṇa):

1. Aniccata / Anicca es impermanencia o cambio con el tiempo
2. Dukkhatta / Dukka es el estado de sufrimiento. Las condiciones son inseguras todo el tiempo, ya que no puede mantenerse en la misma condición.
3. Anattata / Anatta (no yo) no es un yo real. A veces, existe y se puede ver, pero finalmente cesa y desaparece. No existe el yo. El yo no se puede encontrar en ninguna parte.

### Contemplar la ley de la naturaleza o la ley de las Tres Características

El día y la noche son naturaleza que podemos ver claramente. Esta naturaleza se tiene en cuenta para tener un conocimiento profundo de la ley de las Tres Características de la siguiente manera:

**Aniccata / Anicca:** Comience con el amanecer a las 6 a.m. y luego cambie gradualmente a 7 a.m., 8 a.m. hasta las 12 a.m. que se llama al mediodía. Entonces cambiará a 1 p.m., 2 p.m. hasta las 6 p.m., y así sucesivamente. Es al atardecer que termina el día. Podemos ver que el sol no está parado todo el día. Aunque es al mediodía, el sol nunca se detiene.

**Dukkhatta / Dukka:** podemos observar y ver los cambios de los cuatro elementos que ocurren todo el día. Comience desde la mañana temprano, hay nieblas y gotas de rocío. Si es tarde en la mañana, se secarán debido al calor. Veremos que siempre está cambiando. En un momento, está en calma y luego sopla el viento. A veces sol, a veces lluvia. Truenos y relámpago. El cielo está oscuro o claro. Depende de las causas y las condiciones; como resultado, todos los seres de la naturaleza surgen y cambian todo el tiempo.

**Anattata / Anatta:** cuando el sol se oculta, el brillo ha sido reemplazado por oscuridad gradualmente hasta que ya no hay luz, sólo la oscuridad.

## La segunda parte:

La mente pura es arroz

La ignorancia es arroz sin moler

Por PhraAjahnChanon Chayanuntho

### *Dhamma es la naturaleza*

Las prácticas de Dhamma para liberarse del sufrimiento no son complicadas. Existen métodos simples, rápidos y efectivos para las prácticas de dhamma. Presta mucha atención al Dhamma que se explicará ahora. El contenido del dhamma será explicado por un lenguaje simple y fácil de entender para que puedas ver condición de la realidad.

En primer lugar, tenemos que entender la palabra 'Dhamma'. ¿Qué es el Dhamma? Dhamma es naturaleza y luego ¿qué es la naturaleza? La naturaleza es todo lo que existe normalmente por sí misma. Es lo que es. Pero es posible que nunca lo observemos, lo aprendamos o lo consideremos. Considerar cómo es la naturaleza es un paso inicial de las prácticas de Dhamma. ¿Cuáles son las causas de los sufrimientos de la gente? ¿De dónde vienen los sufrimientos? No se pueden encontrar las causas originales de ellos. Pero cuando surge el sufrimiento, quieren detenerlo a pesar de que nadie sabe exactamente cómo descubrir la causa del sufrimiento.

El Buda enseñó que 'El sufrimiento es causado por aferrarse (Upādāna)'. Aferrarse nos lleva al sufrimiento. Todos quieren liberarse del sufrimiento, pero nadie conoce el método correcto y la forma correcta de liberarse del sufrimiento. Cuando ocurren los sufrimientos, nos adheriremos a todas las cosas y a todos los seres. En consecuencia, estamos sufriendo por todo lo que tenemos y somos. Eso es porque somos engañados a creer en la existencia del ser inherente, lo que nos lleva a adherirnos a todo lo que entra en nuestra vida y tomarlo como nuestro. Debido a que somos engañados en nosotros mismos, nos aferramos a nosotros mismos y pensamos que todo es nuestro. Sin embargo, si nos contemplamos cuidadosamente a nosotros mismos, encontraremos que 'uno mismo' no tiene yo. Es sólo la condición de la naturaleza. Toda la naturaleza en la que confiamos no puede ser ordenada. Ellos no están bajo de nuestro control.

Comenzando con nuestro cuerpo, se originó y está formado por la naturaleza. ¿Alguna vez hemos considerado que el cuerpo del que dependemos hoy en día, está vivo debido a la condición de los elementos (dhātu)? Los elementos son la tierra, el agua, el fuego y los elementos de viento. *Este cuerpo no es nuestro para siempre*. Confiamos en que esté vivo sólo temporalmente. Nadie nació sin envejecimiento, enfermedad y muerte. A través de nuestras experiencias, hemos visto los nacimientos de muchas personas. Hemos visto los mayores, los enfermos y finalmente los muertos. ¿Correcto? Eso es la verdad.

Cuando nacimos, también naturalmente envejecemos. Eso es normal. La enfermedad y la muerte son comunes. Nunca hemos aceptado la forma normal de la naturaleza como es. Por lo tanto, queremos ir en contra de la naturaleza. No queremos ser viejos, enfermos y muertos.

Si aceptamos la verdad de que nacimos, entonces debemos ser viejos, enfermos y muertos. Cuando nacimos, envejecemos, sufrimos. La enfermedad es sufrimiento y la muerte también. Si repetidamente hemos pensado así, la verdad debe aparecer en nuestra mente que hay sólo envejecimiento, enfermedad y muerte. ¿hay algo más que nos puede engañar? Los seres humanos nacieron y deben ser viejas, enfermas y luego mueren. Nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte son nuestro cuerpo. Es nuestra naturaleza.

**P.41 no hay un verdadero yo, sólo fenómeno natural**

## *Considera a los seres como elementos (Dhātu) por sabiduría*

A partir de ahora, hablaré de la verdad para que puedas contemplar que el Dhamma es la verdad y la realidad. Si tratamos de contemplar y entender la verdad, veremos la verdad. Déjame decirte que no creas ni niegas sin contemplar. Usa la sabiduría a considerar las enseñanzas del dhamma, que se explicarán si son verdaderas o no. No creas simplemente porque el monje los explica.

Además, no creas que nosotros mismos ya hemos entendido cosas. No creas tampoco tu mismo ; sino aprovecha la sabiduría para demostrar que lo que estamos aprendiendo es verdad o no. Consideremos causa y resultado. Ahora, hay preguntas. "**¿Es el cuerpo en el que vivimos el nuestro para siempre?**" ¿Confiamos en el cuerpo temporalmente o no? ¿En qué confía el cuerpo? La respuesta es que el cuerpo confía en los cuatro elementos: la tierra, el agua, el fuego y el viento.

## *Considera la verdad con la forma científica*

Confiamos en la composición de los cuatro elementos para ser parte del cuerpo temporalmente y no podemos vivir sin ningún elemento. Por ejemplo, lo que inhalamos y exhalamos es el elemento viento. El agua que tomamos es el elemento agua. Podemos vivir porque confiamos en el elemento Tierra. Comemos el elemento tierra de la comida. La comida está hecha de vegetales o frutas y estas verduras y frutas absorben los fertilizantes que están en la tierra / tierra para convertirse en alimento. Comemos vegetales y frutas y luego se convierten en células del cuerpo, cabello, pelo, uñas, dientes, piel, tendones, huesos, médula, bazo, corazón, hígado, membranas, riñones, pulmones, intestino grueso, pequeños intestinos, alimentos no digeridos, alimentos digeridos, meninges. Por lo tanto, nuestro cuerpo crece completamente del elemento de la tierra. Cuando comemos el elemento tierra, el elemento fuego cumple su función del proceso metabólico que ayuda a digerir los alimentos que comemos para que el cuerpo pueda absorberlos.

Podemos crecer porque confiamos en el elemento tierra para nutrir nuestra vida. Para el elemento agua, una vez que lo bebemos, se convierte en bilis, flema, linfa, sangre, sudor, grasa, lágrimas, grasa de la piel, saliva, moco nasal, líquido sinovial y la orina. El elemento fuego cumple su función de digerir alimentos y agua. El elemento fuego también ayuda a mantener la temperatura del cuerpo caliente, por lo que el cuerpo puede crecer debido al elemento fuego. En resumen, podemos vivir confiando en la tierra, el agua, el fuego y los elementos de viento como viviendas.

Los cuatro elementos pueden existir debido a su causa y efecto. Se puede decir que los cuatro elementos dependen del cuerpo y el cuerpo también depende de ellos. Antes de nacer, venimos del elemento de tierra que se deriva del elemento del padre según los principios científicos. Está unificado con el elemento agua, que es el elemento de la madre. El elemento tierra del padre es el esperma espermático y se cultivará en el útero de la madre. A partir de una pequeña gota de agua, un óvulo se fertiliza, sus células se multiplican, pequeños pedazos comienzan a brotar, que se convierten en brazos, piernas, cabeza. Después de eso, dependen del elemento de agua de la madre, que es la sangre y la linfa de la madre. La sangre y la placenta de la madre mientras crece nutrirán

el elemento de la tierra en el útero de la madre. Al pasar a través del cordón umbilical o la pipa de alimentación, le proporciona comida de la madre al bebé continuamente, crecerá y se convertirá en un feto en el saco amniótico. Cuando esté completamente desarrollado, nacerá un bebé en la fecha prevista del parto.

En el momento inicial del nacimiento, un bebé no tiene ninguna sensación, percepción o pensamiento en absoluto. Es una unidad inocente que un bebé comienza a ser capaz de pensar y reconocer. Después de crecer y estudiar en la escuela, un niño puede comprender y recordar cosas. Se puede decir que un bebé crece y luego comprende completamente las cosas porque el cuerpo se desarrolla.

Sin embargo, una vez que nuestro cuerpo en el que confiamos comienza a envejecer, nuestra capacidad de percibir y recordar cosas (memoria y capacidad de pensamiento) disminuye. Lo que podríamos pensar antes no podemos hacerlo ahora. La capacidad de reconocimiento también se deteriora. Es como si nos convirtiéramos en un niño otra vez. No sabríamos ni recordaríamos cosas, olvidaríamos en cambio. Ya hubiéramos comido pero pensaríamos que no. No podemos recordar a nadie y eventualmente morimos porque el cuerpo revierte y se apaga. Este es el principio de la verdad.



## *El ascenso y la caída de los elementos (dhātu)*

Nos basamos en los cuatro elementos. En otras palabras, nuestro cuerpo está compuesto por los cuatro elementos. Cuando intentemos discernir esta verdad, encontraremos que una vez que la gente muere, el primer elemento que cesará es el elemento viento. El viento termina primero. Dejamos de respirar primero. Tan pronto como nacimos, respiramos para mantenernos vivos. Después de fallecer, la respiración cesa. El elemento fuego que estuvo una vez en el cuerpo será el siguiente.

La simple observación es que después de que las personas mueren, la temperatura corporal desciende. Si uno está muerto por un corto tiempo, el cuerpo aún está caliente. Sin embargo, una vez que el elemento de fuego se extingue por completo durante un período de tiempo, el cuerpo se enfriará. Ahora, sólo quedan dos elementos: el agua y la tierra. Mirando más lejos, discernimos que el agua que solía estar húmeda en nuestro cuerpo se drena del cuerpo hasta que se seque al estado de fluido tal como era antes. Ahora, sólo hay tierra (el cuerpo seco) que eventualmente se desintegrará también en el elemento tierra.

El cadáver puede ser cremado o enterrado, por lo que finalmente vuelve a la tierra. El cadáver estará seco y en descomposición. El cabello, cuerpo-cabello, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos se desintegran y se transforman en tierra. Se convierten en abono y alimento para las plantas. Las plantas absorben nuestros cuerpos. Igualmente, confiamos en las plantas: los seres humanos y los animales comen plantas. Las plantas se convierten en parte del cuerpo de los seres humanos.

Al principio, venimos del elemento tierra del padre. Confiamos en nuestro cuerpo temporalmente y volvemos a ser la tierra como antes. Nos engañan la creencia de pensar que el elemento tierra y la naturaleza de la tierra, el agua, el fuego y los elementos del viento somos nosotros mismos. La tierra sobre la que caminamos, el agua que bebemos, el viento y el aire que soplan no son yo. Es una parte de la naturaleza y es sólo el elemento del viento.

Al mismo tiempo agua también es naturaleza, el agua que está en nuestro cuerpo como sangre, linfa, flema, saliva, sudor y bilis se deriva del elemento agua de la naturaleza. El agua dentro y fuera del cuerpo es la misma agua. ¿Son sangre y linfa los nuestros? Es similar al agua natural. El agua del canal o de un grifo

proviene de la misma agua. Incluso el sudor que se evapora del cuerpo se dispersa, se licuará y podremos volver a beberlo. Se circula así.

P.48

Tenemos ego porque estamos bajo un engaño.

A decir verdad, confiamos en los cuatro elementos.

Los cuatro elementos tienen nada que se puedan adherer.

Inhalar y exhalar son un ciclo. Continuamente repetido, respira en nuestro cuerpo y exhala de lo nuestro. El agua que bebemos y expulsamos será tomada y devuelta. El elemento de la tierra también es el mismo. Se come y se excreta. Luego se convierte en plantas. Los árboles absorben minerales / tierra y comemos vegetales en nuestro cuerpo nuevamente.

La gente muere y se convierte en tierra. Otros comen productos de la tierra para construir el cuerpo de los seres humanos una vez más. No importa si son plantas o animales, todo se derivan del elemento tierra. ¿Qué partes somos nosotros o las nuestras? De hecho, nos derivamos del elemento tierra. Cuando estemos muertos, todo se desmorona. Estamos engañados al creer que existe la presencia del yo. De hecho, confiamos en los cuatro elementos y no tienen nada que se pueda aferrar.

## *Mentalidad / mente (Nāmakhandha) surgiendo y cayendo*

Tenemos cuatro elementos que se componen del cuerpo después de eso tenemos sensación: felicidad e infelicidad que se llama Vedanā. Porque tenemos cuerpo, tenemos percepción que también se llama Saññā. Tenemos cuerpo, tenemos pensamientos mentales o Sankhāra. Tan pronto como tenemos cuerpo, tenemos conciencia que se llama Viññāna. El cuerpo no está bajo nuestro control. Es impermanente / temporal (Anicca). Será viejo, enfermo y morirá. La sensación (Vedanā) también es impermanente. A veces, nos sentimos felices, angustiados o neutrales. La felicidad no estará con nosotros para siempre. El sufrimiento no estará con nosotros para siempre. Tampoco el sentimiento de neutralidad permanece para siempre.

La percepción (Saññā) no es diferente. No siempre recordamos todo. A veces, podemos recordar, pero en otro momento no podemos. En algunas ocasiones, recordamos cosas buenas. A veces, recordamos cosas malas. El estado de la mente conocedora (tua-roo en tailandés) lo sabe al mismo tiempo, pero otro tiempo no. Cuando dormimos, no sabemos nada. Una vez que nos despertamos, lo sabemos. Esta es la naturaleza. Si este cuerpo termina, también los cuatro elementos terminan. El viento, el fuego, el agua y los elementos de la tierra se paran; en consecuencia, Vedanā o sensaciones, percepciones, pensamientos y mente conocedora (tua-roo, en tailandés) también se paran. Ni siquiera hay una sola parte del cuerpo que sea "Yo" de ninguna manera.

*Tua-roo en este contexto es (1) la naturaleza que es la condición de saber, no tiene cuerpo, ni figura*

Como cuestión de hecho, este cuerpo se deriva de los cuatro elementos. Al final solo quedará tierra y finalmente se verá que no es diferente de la tierra en la naturaleza. ¿Quiénes son esas personas que sufren, recuerdan, piensan y conocen? ¿Quiénes somos? Somos quienes? Si no es uno mismo, entonces estamos engañados en qué? De hecho, no estamos separados en materiales (objetos fuera del cuerpo) sino que estamos atraídos hacia el cuerpo que se entiende que somos nosotros mismos. Nos estamos aferrando al cuerpo para ser nuestro.

En realidad, el cuerpo es solo naturaleza y se deriva de los cuatro elementos, también lo hacen la sensación (Vedanā), la percepción (Saññā), la formación /

pensamientos mentales (Sankhāra) y la conciencia (Viññāna). Cuando la naturaleza de estos cuatro elementos termina, la naturaleza de la sensación (Vedanā), la percepción (Saññā) y la forma en que pensamos (Sankhāra) también finaliza. La naturaleza del conocedor (Viññāna) también cesa. ¿Hay algo para ser yo?

Somos de nada, pero confiamos en estos elementos temporalmente. El cuerpo es un refugio temporal, entonces la sensación, la percepción, los pensamientos, la conciencia incluso la mente conocedora que se compone de la atención (sati) y la claridad de la conciencia (sampajañña) permanecerán temporalmente.

Cuando el cuerpo en el que vivimos permanentemente termina, los sufrimientos -que también ocurren temporalmente- también terminan. La percepción cesa. El pensamiento y la mente que está compuesta de atención (sati) y claridad de conciencia (sampajañña) también cesan. Esto se llama 'el final de cinco agregados'. Los cinco agregados son Rūpa (cuerpo), Vedanā (sentimientos), Saññā (percepción), Sankhāra (pensamientos) y Viññāna (conciencia).

Cuando sabemos que no existe uno mismo, no hay nada en los cinco agregados que se adjuntarán. Lo que queda al final es el conocedor que comprende que estos cinco agregados no se pueden aferrar. De todos modos, estamos engañados por la naturaleza de los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y viento. Entendemos mal que esta naturaleza soy yo porque nunca hemos estudiado verdaderamente de dónde viene la naturaleza del cuerpo y la mente.

La naturaleza del cuerpo y la mente se deriva de los cuatro elementos y son tierra, agua, fuego y viento. Estos cuatro elementos son natural y existen incluso antes de que nacióramos en este mundo. Cuando morimos, los cuatro elementos no mueren con nosotros. Ellos permanecen y existen en este mundo. Vedanā (sensación), Saññā (reconocimiento), Sankhāra (formación mental y actividades volitivas) y Viññāna (conciencia) existen en este mundo. Cuando este mundo termina, todo se vuelve a la naturaleza. Por lo tanto, este cuerpo y mente en los que confiamos son la ilusión.

P.53 *Somos de Nada, solo confiamos en lo que tenemos temporalmente*

## *La ilusión de cosas hipotéticas (Sammati; Sammuti)*

Todos somos engañados por formas de pensamiento / convenciones aceptadas. Todo proviene de las convenciones, incluso de nosotros mismos. El cuerpo de las mujeres se deriva de los cuatro elementos, también lo es el cuerpo de los hombres. Todos los fenómenos del cuerpo y la mente en los que confiamos están en los cuatro elementos y el elemento tierra es el elemento principal. Eche un vistazo a las cosas que usamos hoy si hay algo que no esté compuesto por el elemento tierra.

La ropa está hecho de plantas. ¿De dónde vienen las plantas? Ellos crecieron del elemento de la tierra. Joyas u oro también son del elemento tierra. El oro es excavado de la tierra. Se derrite y se echa de la tierra. Diamantes, guijarros, rocas, cemento y arena también provienen de la tierra. Usamos el elemento tierra para construir la casa, la construcción, las casas y el equipo. Cuando son demolidos, finalmente se descomponen y vuelven a la tierra. Los percibimos como cosas preciosas. Dándoles significados. Si los valoramos, nos aferramos a ellos.

Nombramos todo incluso nuestro nombre. Al principio, toda la naturaleza de este mundo no tiene nombre antes. Nosotros designamos todas las cosas para lo que se llamará o llamará. Esto se llama mujer, hombre, etc. El elemento tierra, por su naturaleza, no se llama a sí mismo el elemento Tierra; el agua no se dice que es agua; el fuego no dice que es fuego; y el viento no sabe llamarse a sí mismo que es viento.

Cuando están compuestos en seres humanos, se convierten en el cuerpo de las mujeres, el cuerpo de los hombres, el cuerpo de los niños, el cuerpo de los adultos, aunque todos provienen originalmente de la misma fuente del elemento de la tierra. Ya sea un niño, un adulto, una mujer o un hombre si los incineramos y unimos todas las cenizas, entonces no podemos identificar lo que son los restos de un niño, una mujer, un hombre, porque todos somos derivados de la misma tierra. Las mujeres son del elemento tierra como lo son los hombres. Las palabras que se usan para nombrar mujeres u hombres se reconocen con palabras diferentes en todos los idiomas. Este es el elemento de la tierra para ser llamado mujer, hombre, niño o adulto. Incluso una casa, un automóvil o cualquier cosa se deriva del elemento tierra.

Todos estos son parte de la naturaleza. ¿Qué engaña? La respuesta es que estamos engañados por esta naturaleza. La naturaleza está en la ausencia de uno mismo. Es simplemente naturaleza en la que confiamos, que se deriva de la vacuidad. Este vacío proviene del elemento espacial (ākāsadhātu). El elemento tierra está compuesto del elemento aire, como lo son los elementos de agua, fuego y viento.

*En el Canon Pali, los elementos más básicos generalmente se identifican como 4 en número pero, en ocasiones, otros 2 elementos: elemento espacial (ākāsa-dhātu) y elemento de conciencia (viññāṇa-dhātu) se encuentran*

¿Por qué decimos que el elemento tierra proviene del elemento espacial? Es porque proviene del vacío. El agua se deriva del vacío. El fuego también es como el viento; todos son del vacío. Ellos están mezclados para ser nosotros. Por lo tanto, nuestro cuerpo se deriva del vacío puro. En otras palabras, nuestro cuerpo se deriva del elemento espacial y los cuatro elementos. Por lo tanto, todo lo que dependemos de los cuatro elementos es confiar en el elemento espacial.

Una vez que existe el elemento espacial, hay otro elemento que es el elemento de conciencia o Viññānadhātu. El elemento de conciencia es también uno de los elementos en los que confiamos. Estamos engañados y creemos que los cuatro elementos son nosotros y luego también estamos equivocados por el elemento de conciencia de que sabemos. Finalmente, los cuatro elementos terminan, el elemento espacial finaliza y el elemento de conciencia finaliza. Por último, ¿quién es el conocedor (tua-roo en tailandés)? Se trata de los fenómenos de todos los elementos que se derivan de la vacuidad o del elemento espacial. Por lo tanto, el inframundo / infierno, el mundo humano, el mundo celestial, el mundo de Brahma todavía tienen elementos como vivienda. También se lo conoce como una unidad del mundo (Lokadhātu).

## Engañado por el ciclo de renacimiento (vaṭṭa)

Una unidad del mundo (Lokadhātu) tiene tres esferas: el infierno, el mundo humano y el mundo celestial. Hay elementos como viviendas, por eso se llama mundo. Incluso el mundo celestial tiene elementos pero son elementos más finos. Hay tierra, agua, fuego y viento, estos son partes de la vivienda pero son más finos que aquellos en el mundo humano. El infierno tiene elementos también. El mundo de Brahma (Brahmaloka) también tiene elementos para morada. Incluso el mundo inmaterial (Arūpa) que no tiene forma todavía tiene el elemento llamado elemento de conciencia. La mente que se basa en el elemento de la conciencia nacerá para estar en el estado inmaterial (Arūpa) que no tiene forma pero que tiene el poder del pensamiento como otro tipo de vivienda. el estado inmaterial (Arūpa) no es permanente. Cuando los méritos ya no tengan efecto, los seres en el mundo sin forma deben nacer para ser seres humanos como antes. Todos estos son parte del sistema de mundo (Lokadhātu). Sin embargo, la erradicación de todas las impurezas y sufrimientos (Nibbāna) no tiene ningún elemento para ser viviendas. No tiene el cuerpo y la mente. Es verdaderamente la esfera suprema y feliz.

## *La mente pura es energía*

Todos los seres anteriormente vinieron de la mente pura. No es correcto afirmar que no existe el "yo". Si no hay "yo", ¿cómo es que uno nació? Estrictamente hablando, no existe el yo, pero confiamos en todas las cosas existentes que se llaman palabra convencional (summuti). Luego nos aferramos a la forma de pensar en la forma (Rūpa), el gusto (Rasa), los olores (Gandha), el sonido (Sadda) y el tacto (Phoṭṭhabba) que se encuentran en los cinco placeres sensuales (Kāmaguṇa) para ser uno mismo. Es por eso que corremos detrás o estamos enredados en ellos. Cuando el estado de la forma (Rūpa), el gusto (Rasa), los olores (Gandha), el sonido (Sadda), el tacto (Phoṭṭhabba) y el objeto mental (Dhammārammaṇa) que son los placeres sensuales (Kāmaguṇa) ocurren con frecuencia, creemos que estas cosas nos traen felicidades y estamos esforzándonos por conseguirlos con pasión y dificultades. Lo hacemos porque estamos bajo un engaño que se llama ignorancia (Avidyā).

La ignorancia no es conocer la verdadera naturaleza de los seres. ¿Hay algo al final? El estado mental o el estado de los cinco agregados: forma (Rūpa), sentimientos o sensaciones (Vedanā), percepción (Saññā) y conciencia (Viññāna) son en lo que confiamos. En otras palabras, la mente pura depende de ellos. Al principio, cada uno tiene una mente y esta mente pura no es una mujer, un hombre, un animal o una persona. La mente pura no tiene nada, solo energía. La energía de la mente podrá nacer animal, ir al infierno, nacer humano, ángel, el mundo de Brahma (Brahmaloka), o nacer en cualquier parte.

Esta energía existe dentro del cuerpo. Esta energía fue creada por el cuerpo de la mente, es decir, los cinco agregados. Esta mente pura nunca ha muerto. Esta mente nunca cesa. Cuando cada vida termina es solo el cuerpo de la mente que muere. El cuerpo de la mente son los cuatro elementos y los cinco agregados: forma (Rūpa), sentimiento o sensaciones (Vedanā), percepción (Saññā) y conciencia (Viññāna). Todos estos son llamados el cuerpo de la mente y la mente pura nunca muere porque la mente pura es energía. ¿Cómo se ve la mente pura? el estado mental es solo energía estable pero depende de los cuatro elementos y los cinco agregados que no son consistentes y que subirán y caerán.

La mente pura es como el viento. Cuando el viento sopla las hojas de los árboles, podemos ver que las hojas se balancean debido a la fuerza del viento pero nunca hemos visto viento. Si preguntamos si hay viento, estará allí. Si no sopla el viento, las hojas no se balancearán. Por lo tanto, somos engañados por las



actividades de los cinco agregados. Ellos están activos todo el tiempo. En cualquier momento, podría ser feliz, infeliz o neutral. Esto es similar al movimiento de las hojas de los árboles. Las actividades mentales ocurren debido a la energía de la mente, pero no es la mente pura en sí misma.

Las hojas se mueven por el viento pero las hojas y el viento son distinguibles. La mente y los cinco agregados también se distinguen. Por lo tanto, el estado mental es una dimensión en la que no hay inestabilidad, aumento o caída. Es solo energía. Se basa en las dimensiones de los cinco agregados que son el estado de aumento, caída e inestabilidad. Todos los estados que suben y bajan no son permanentes y son sufrimientos. Al final, se van como se les llama Anattā; no-yo. En otras palabras, todos son el elemento especial. Por lo tanto, el estado de la mente no tiene nada desde el principio. Es la mente en serenidad.

## *La ignorancia (Avidyā) oscurece la mente*

Una vez que la mente se nubla por la ignorancia (Avidyā), los cinco agregados, no podemos ver la mente como realmente es. Es similar cuando las nubes cubren la luna, vemos la luna, pensamos que la luna está triste porque no podemos ver la luna con claridad. Cuando las nubes se separan, vemos que la luna está brillando. Es porque las nubes oscurecen la luna. En otras palabras, la luna nunca ha sido sombrío.

Es lo mismo con el estado de ánimo. Desde el principio, no es triste ni sufre. La mente pura no recuerda ni sabe nada. Nos engaña la idea errónea de que la mente lo sabe todo. En realidad, es solo una sombra de la mente y esta sombra es los cinco agregados. Son partes diferentes. Estamos bajo el engaño de que todo es la mente.

Incluso en la práctica de la meditación, somos engañados en la conciencia (Sati), la concentración (Samādhi) y la sabiduría (Paññā). Los tres también provienen de los cinco agregados. Si no tenemos cinco agregados, tampoco tenemos conciencia, concentración ni sabiduría. Cuando practicamos la meditación, nos unimos a la conciencia. Pensamos que estamos conscientes. Nos aferramos a la concentración y pensamos que tenemos concentración. Nos aferramos a la sabiduría y pensamos que tenemos sabiduría. Finalmente, nos aferramos a las impurezas (Kiliasas): deseo (Raga), ira (Dosa) e ilusión (Moha) y creemos que son nuestras. De hecho, todos ellos son la sombra de la mente.

Incluso el deseo (Rāga) no es permanente. Algunas veces, anhelamos algo y no lo hacemos en otro momento. A veces, estamos enojados (Dosa) y en otro momento no. A veces, tenemos confusión / embotamiento (Moha) y otras veces no. Ninguno de ellos es permanente. Son solo las acciones de los cinco agregados. Si no tenemos los cinco agregados, no tendremos anhelo (Rāga), ira (Dosa) e ilusión (Moha). Cuando no tenemos los cinco agregados, no tenemos conciencia, concentración y sabiduría. El Buda dijo que los cinco agregados están sujetos a aferrarse y los agregados de aferrarse a la existencia están sufriendo. Conciencia, concentración, sabiduría, deseo, ira e ilusión son los cinco agregados.

No importa que nos aferramos al deseo, ira o confusión, esto es aferrarse a los cinco agregados. Y aferrarse a la conciencia, la concentración y la sabiduría, también es aferrarse a los cinco agregados. El estado de la mente que conoce o el estado de la mente que entiende, también se adhiere a los cinco

agregados. Sufrimos debido a los cinco agregados. De hecho, la mente en sí misma no está cargado por nada, porque la mente pura y los cinco agregados son partes diferentes y se mantienen en diferentes dimensiones. La mente pura permanece en la dimensión que no tiene nada. Estamos engañados en la dimensión de las cosas existentes y pensamos que tienen una existencia personal (yo) que es la dimensión de los cuatro elementos: sentimiento (Vedanā), percepción (Saññā), pensamiento (Sankhār) y conciencia (Viññāna). A pesar de que no tienen ninguna parte que tenga existencia real, somos no-ser. En otras palabras, la mente confía temporalmente en estas cosas existentes y volverá al estado de la nada como lo estaba antes.

El Buda dijo que los cinco agregados son causas de aferrarse.

Los cinco agregados (Upādānakkhandha) son el origen del sufrimiento.

## *Regrese a la nada*

Todos los seres de la naturaleza en este mundo no existen desde el principio. Se quedan temporalmente y finalmente vuelven al estado de inexistencia como antes. No podemos llevarnos nada cuando muramos. Tampoco podemos llevar los cuatro elementos con nosotros. La felicidad y la infelicidad cesan junto con los cuatro elementos. Debido a la existencia del cuerpo como un agente de percepción, tenemos sentimientos. Debido a la existencia del cuerpo como medio de memoria y pensamiento a través del cerebro, tenemos memoria y pensamiento. Debido a la existencia del cuerpo a tener en cuenta, tenemos el conocedor (en tailandés; tua-roo). Podemos sentir a través de los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. Por ejemplo, si el ojo conoce la vista, se llamará conciencia ocular (Cakkhu-viññāṇa). Si el sentido del oído conoce el sonido, se llamará conciencia auditiva. Estamos bajo el engaño de que somos conscientes y nos aferramos a esa percepción (Saññā) y entendemos que somos nosotros quienes lo entendemos.

De hecho, toda la naturaleza no tiene nada que valorar realmente y a la que realmente le apetezca. Es lo mismo que un niño que nace. Al principio no sabe nada y el niño sigue siendo inocente. Otros alimentan su percepción (Saññā) para memorizar y conocer todas las cosas hasta que aprende a decir estas cosas. Lo que se aprende se convierte en la percepción. Cuando hemos crecido, usamos percepción todo el tiempo. Estamos engañados en la percepción que proviene de las enseñanzas que han sido designadas. Por ejemplo, nuestro nombre es dicho y memorizamos que este es nuestro nombre.

*Por lo tanto, todas las cosas son un asunto del estado de todos los elementos.* Cuando sentimos algo, efectivamente lo sentimos a través de los cuatro elementos. Cuando recordamos algo, recordamos elementos. Por ejemplo, recordamos la cara de una persona y la cara se deriva de cuatro elementos. Recordamos el sonido y el sonido también se deriva de los cuatro elementos. Recordamos el sabor y el sabor también se deriva de los cuatro elementos. Recordamos el olor y también se deriva de los cuatro elementos. Si echamos de menos a alguien, pensaremos en su rostro y la voz de esa persona que trata sobre elementos. Lo que sabe el conocedor es conocer el estado de los elementos. El conocedor (tua-roo en tailandés) es la conciencia mental (Viññāṇa-dhātu), no es la mente.

## La mente pura es similar al arroz

La mente pura no tiene sufrimiento. Es meramente energía. El estado de la mente se puede explicar con una analogía con el arroz, donde la mente pura es como el arroz blanco. Un grano de arroz está cubierto por la capa exterior o la cáscara. Los granjeros usan arroz sin moler que se puede cultivar. Una vez cosechado el arroz, los granjeros deben poner arroz sin moler en reserva para los años siguientes. De hecho, pueden cultivar arroz todos los años. De manera similar, el renacimiento de todos los seres humanos y de todos los seres de la naturaleza se repite mediante *la ignorancia (Avidyā) que cubre la mente, como la cáscara que cubre el arroz*. Si los granjeros eliminan la cáscara convirtiéndose en arroz molido, el arroz molido no puede crecer.

La ignorancia de la mente es como la sombra de la mente. Esta sombra contiene los cinco agregados. Si se elimina "la capa externa" de la mente, dejando solo la mente pura, no hay nada que renazca. Si nos damos cuenta claramente de qué es realmente la mente pura y cuáles son realmente los cinco agregados, sabremos claramente qué es exactamente la ignorancia. Si nos damos cuenta intuitivamente de los cinco agregados que son impermanentes, sufrientes y carentes de sí mismo, la condición de cinco agregados es, a su vez, no-ser. Entonces, ¿cómo podemos aferrarnos a los cinco agregados para ser nosotros? El Buda enseñó que los cinco agregados no son permanentes, son sufrientes y no son propios. Ellos realmente son. Al final, no hay nada más que sufrimiento. Una vez que cesan, no son uno mismo. Lo que es temporalmente, lo que está sufriendo, y lo que es no-yo, ¿vale la pena que lo aferramos? Adherirse es un sufrimiento.

*La ignorancia (Avidyā) de la mente es similar a la sombra de la mente*

*y la sombra de la mente son los cinco agregados.*

## *Ser engañado por actividades naturales*

Nos obsesionamos con aferrarnos y la forma en que nos aferramos. A pesar de que es temporal, aún estamos confundidos al entender que somos quienes lo vinculamos. Si morimos, la actividad de apego cesará. Nos engañamos de que somos conocedores, que tenemos avaricia, aversión e ilusión. ¿Por qué nos engañamos a nosotros mismos de que somos la persona que nos engaña? ¿A quién se aferra todo? Exactamente a nosotros. ¿Quién nos aferra? Naturaleza. Nos engañan que toda la naturaleza es nosotros u otros. Todos ellos son simplemente actividades naturales o la sombra de la mente. En otras palabras, los cinco agregados no son diferentes de las hojas de árbol temblando por la fuerza del viento.

Estamos engañados por estas actividades y son temporales. Todas estas actividades se llaman condiciones de los cinco agregados. Todas las actividades están compuestas de formación. El cuerpo también es el resultado de la formación: ser mujer u hombre. La sensación (Vedanā) también es el resultado de la formación: sufrimiento, felicidad o neutralidad. La percepción (Saññā) también existe por la formación. Uno recuerda cosas. Del mismo modo, la formación mental (Sankhāra) se convierte en un pensamiento. La conciencia (Viññāna) es la formación para percibir. Todas estas formaciones se pueden llamar las actividades del grupo de formación y son temporales. *Sabbe Sankhāra Anicca*. Todas las formaciones son transitorias.

*Estamos confundidos por actividades naturales*

*Y todos son transitorias.*

*Todas las actividades se llaman condiciones de agregados.*

## *Ser engañado en la condición de la naturaleza (Sabhāva-Dhamma)*

La condición en la que estamos engañados se llama 'una ilusión de la condición de la naturaleza'. ¿Cuál es la condición de la naturaleza? La condición de la naturaleza es la naturaleza. Esta naturaleza se clasifica en meritoria e inmerecida, así como en buena y mala. Lo bueno ha existido en este mundo, también lo malo. Somos derivados de la naturaleza y estamos afectados por la naturaleza. Esta naturaleza es Dhamma. Eso es lo que el Buda enseñó "Sabbe Dhamma Anattā- todos los seres de la naturaleza son no-yo". Incluso las prácticas de dhamma, no podemos apegarnos al dhamma. Dhamma también se conoce como Dhammadhātu, Realidad Absoluta.

Dhammadhātu también se ve como el elemento espacial (Ākāsa-dhātu) en el sentido de la nada. El dhamma proviene del vacío. Sin embargo, no significa no tener nada. Los elementos todavía están allí. Cuando aprendemos las prácticas de Dhamma, no es necesario tomar nada. Simplemente no debemos apegarnos a lo que sea, entonces no estamos agobiados por nada. Sufrimos porque nos apegamos a todo. Nos aferramos a cualquier cosa para ser nuestra o la de ellos. Es un engaño. Debe llamarse la ignorancia (Avidyā).

Avidyā es la paja de arroz. Una vez que se retira la capa externa del arroz, el arroz molido no puede crecer. Si uno intenta pegar la cáscara con un grano de arroz molido, aún no podrá crecer. De manera similar, una vez que los cinco agregados se separan de la mente, se comprende claramente que son entidades separadas o dimensiones diferentes. ¿Qué se puede hacer para renacer? Aunque los cinco agregados y la mente siguen funcionando juntos, el vínculo entre la ignorancia y la mente se despegó. En otras palabras, la mente ya no se ve afectada por la ignorancia.

La razón por la que hemos estado en el ciclo interminable de renacimiento es porque somos engañados por los cinco agregados y elementos. Todo se trata de la condición de los elementos. Tres mundos ( Lokadhātu: kāmadhātu , rupadhātu , arupadhātu) tienen elementos. El nirvana (Nibbāna) es la no existencia de elementos y la nada, pero puede afirmar que existe el nirvana (Nibbāna). Solo la mente pura vale el nirvana.

¿Por qué nos engañamos por lo que se conoce como vacío? ¿Por qué nos aferramos a la condición de la naturaleza que se eleva y cesa? Es siempre cambiante todo el tiempo. Estamos engañados por la existencia de todo para ser

nosotros u otros. La persona que tiene el engaño está persiguiendo o huyendo de todas las cosas. Tenemos anhelo de existencia o anhelo de no existencia, dependiendo de la condición de la naturaleza. Perseguimos lo que es bueno y escapamos lo malo. Si estamos libres de tal naturaleza, no nos afecta la naturaleza que es siempre cambiante. Todos los seres de la naturaleza serán simplemente ordinarios. A este punto, tendremos una idea completa de lo bueno o lo malo que sube y baja.

Un ejemplo simple es la naturaleza de la felicidad (lo bueno) y la de la infelicidad (lo malo). Si aprendemos que la naturaleza se eleva y cae, veremos que la felicidad aumenta, se mantiene y desaparece, y así también la infelicidad. Considera todo como naturaleza. Cuando observamos el día y la noche, brillante y oscuro sucesivamente. Es lo que es. Es la naturaleza.

El día y la noche son natural. ¿Alguna vez hemos sufrido de día y de noche si es brillante u oscuro? Rara vez nos preocupamos por eso, porque generalmente aceptamos natural. Si también observamos la felicidad y el sufrimiento dentro del cuerpo y la mente como naturaleza, ¿deberíamos ser afectados por esta naturaleza?

Todo lo de arriba es un guía para practicar Dhamma. Por favor ánimo a ser observador. Dhamma tiene que ver con las prácticas mediante la observación de cualquier actividad o fenómeno. Esto se considera haciendo un enfoque científico donde observamos y analizamos la condición cambiante del sujeto experimental para ver sus fenómenos naturales. De hecho, tendremos una verdadera percepción del sujeto experimental como lo es. ¿Por qué nos cansamos de ir contra la naturaleza?



## *Sufrir por huir de la verdad*

Todas las personas nacieron con sufrimiento. ¿Podemos escaparnos del sufrimiento? El sufrimiento es como la sombra de cada uno. Está garantizado que el sufrimiento sucede, permanece y termina. Hay sólo poco o mucho sufrimiento. Pero nos estamos escapando de la verdad. No importa cuán duro tratemos de escapar del sufrimiento, no se puede hacer. Es similar a una persona que intenta escapar de su sombra. Nunca tendrá éxito.

Por una parte, estamos persiguiendo la felicidad y estamos tratando de aferrarnos a la felicidad, que en realidad no hay felicidad en este mundo. Cuando intentamos perseguir la felicidad, es como si intentáramos captar el aire. No importa cuánto esfuerzo usemos, no podemos captar el aire. Por lo tanto, quienquiera que intente escapar de su sombra e intente captar el aire al mismo tiempo se puede llamar una persona estúpida y loca. Nos cansamos por hacerlo. Nos agotamos porque estamos escapando de la verdad y atrapando cosas falsas. En otras palabras, estamos intentando hacer lo que es imposible.

El Buda nos enseñó a dejar de anhelar para dejar de sufrir. Deja de anhelar ir en contra de la naturaleza, deja de anhelar huir de la sombra, y deja de anhelar tomar el aire, nos pondremos más relajados.

*Solo dejamos de anhelar resistirse a la naturaleza. nos pondremos más relajados*

## *El punto de partida de desprendimiento (dejar ir)*

Aunque nos damos cuenta de que todo es no-yo, se percibirá la existencia temporal, que no está bajo el control, de "nosotros" para ser nosotros o para ser otros ocasionalmente. Como resultado, estamos tentados de manejar la naturaleza para hacerlo aún más caótico. Nos afecta lo que ya está arreglado por naturaleza; por ejemplo, estamos influenciados por lo bueno. Estamos perturbados por sonidos agradables o desagradables. Se puede concluir que estamos tentados por la satisfacción. Lo que estamos persiguiendo todos los días es correr tras la felicidad. Lo que nos causa tantos problemas es la felicidad o la satisfacción, a pesar de no existir.

Los sonidos provienen de los cuatro elementos sin importar si son sonidos agradables o desagradables. Los cuatro elementos no son propios, entonces, ¿por qué nos sentimos tentados por sonidos agradables o desagradables? El cuerpo, no importa si es bueno o malo, viene de cuatro elementos. Y ¿por qué nos agotamos para huir de los elementos? Anhelamos oír sonidos agradables, ver buenas formas, oler olores fragantes, tomar buenos sabores, ser acariciado y sentir sensaciones relajantes. Sin embargo, no podemos escaparnos de la verdad que todo se crea en pares, dhamma inseparable.

Hay dos lados para todo en el mundo. No siempre podemos tener solo un lado. Si somos libres de ambos lados: lo bueno y lo malo, y dejamos que cada uno siga su naturaleza, ninguna cosa nos cargará. Podemos vivir en el medio; ser neutral.

No nos afectan los sonidos agradables porque nos damos cuenta de que los sonidos son un subproducto de los elementos, también son verdaderos para los sonidos desagradables. Los sonidos son variables e impermanentes de acuerdo con su naturaleza. No nos molestan muchos tipos de sonidos, pero de repente nos causan sufrimiento las habladurías. Todos los sonidos son naturales. El agente mental para la conciencia auditiva proviene del elemento de conciencia (Viññāna-dhātu). Nada es nuestro ser al final. Pero estamos satisfechos o insatisfechos por la forma, el gusto, los olores, los sonidos, el tacto y las sensaciones mentales. Somos afectados por ambos lados de los fenómenos de la naturaleza. Al hacerlo, estamos tratando de escapar de la sombra e intentamos captar el aire solo para servir a nuestros deseos.

*Hay dos dhamma, cosas, estados; fenómenos - (1) Lokiya-dhamma: los estados mundanos son todos aquellos estados de conciencia y factores mentales que surgen en lo mundano, así como en el Noble, que no están asociados con los caminos supramundanos y los frutos de sotāpatti, etc. (2) Lokuttara-dhamma: los estados supramundanos son la verdad que está por encima de los estados del mundo, tales como los cuatro caminos supramundanos (magga), los cuatro placeres supramundanos (phala) y la extinción (Nibbāna).*

## *Cese el deseo*

El Buda nos enseñó a cesar la causa del sufrimiento -el origen del sufrimiento (Samudaya) que está anhelando (Taṇhā) como Kāma-taṇhā o anhelar placeres sensuales, Bhava-taṇhā o ansia de existencia, y Vibhava -taṇhā o ansia de no existencia. Debemos cesar el anhelo (Taṇhā), que es "un deseo de tener y un deseo de no tener". Es la raíz del sufrimiento. Debemos terminar con el anhelo. Todos nosotros nunca hemos dejado de anhelar, sino más bien anhelando que se detenga. Además, anhelamos detener la naturaleza, permanecer de cierta manera.

Estamos en problemas todos los días. Es causado por nada más que ir en contra de la naturaleza. Si dejamos la naturaleza a su manera, seremos naturales. cuando dejemos que toda la naturaleza sea libre, seremos libres. Sólo déjalo ser como es, no hay nada de lo que involucrarse.

La naturaleza de los cinco agregados sube y baja repetidamente. Es la naturaleza. Y la naturaleza de la mente no es nada y su naturaleza es normal. Es solo energía. Comparando con la potencia eléctrica de las baterías, si las baterías se utilizan para encender una linterna, brillará una luz brillante. En el caso de la mente, si esta mente se pone en un animal, será un animal. Si se pone en un bestia infernal, será un bestia infernal. Del mismo modo, cuando se pone en un ser humano, ser celestial, ser del cielo superior (Brahma), tendrá la forma de un ser humano, ser celestial o ser Brahma. Cualquier forma es separada de la mente.

Todos sufren si tienen 4 elementos, no importa qué tipo de existencia sea . El cuerpo (Rupa), el sentimiento o los sensaciones (Vedanā), la memoria (Saññā), los pensamientos (Sankhāra) y la conciencia (Viññāna) son sufrimientos. Este cuerpo es un sufrimiento seguro, ya que está ligado con el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y el muerte. Del mismo modo a las sensaciones, cuando se siente algo, se agrega al sufrimiento. Si memorizamos cualquier asunto, también sufriremos debido a la percepción. Si pensamos en algún tema, nuevamente estaremos sufriendo debido a los pensamientos. Si percibimos algo, inevitablemente tendremos sufrimiento debido a la conciencia. Nada puede darnos verdadera felicidad.

## *Desapego de los agregados (Khandha) por la visión correcta (Sammādiṭṭi)*

En el pasado, hemos hablado de los cuatro elementos y los cinco agregados porque ellos se convierten en el cuerpo que necesita nuestro cuidado. Lo llevamos a comer, dormir, excretar todo el tiempo. Cuando estamos enfermos, debemos llevar el cuerpo al hospital. Lo tomamos una ducha. Cuando queremos sentir una fragancia buena, la huelo. Cuando queremos ver algo agradable, lo vemos. Cuando deseamos buena ropa, la compramos. Tomamos el cuidado bueno de nuestro cuerpo sin parar.

¿Finalmente obedece lo que decimos? Lo decimos que no envejece, es joven. Lo decimos que no esté enfermo, está enfermo. Lo decimos que no muera, muere finalmente. ¿Todavía queremos estar con él? ¿Todavía queremos vivir juntos con él? ¿Queremos quedarnos con él a pesar de que nos agobia en todo momento? Se afirma en el verso: 'Bhā-rā-ha-vē-pan-chak-khan-dhā.'. Los cinco agregados son cargas pesadas.

Estamos en el ciclo de renacimiento debido a los cinco agregados. En realidad, somos pacíficos, pero nos aferramos a lo que es nada. Todos son impermanentes (Anicca), sufrimientos (Dukha) y no-ser (Anattā). Si alguien nos dice que los cinco agregados son permanentes, ¿creemos? Si alguien nos dice que ellos tienen muchas felicidades, ¿creemos? Si alguien también nos dice que ellos son seres, ¿creemos?

Nuestros pensamientos aferrados a todas las cosas se llaman visión equivocada (Mic-chā-diṭṭhi) y adjuntamos puntos de vista erróneos a los cinco agregados, pensando que son permanentes, buenos y seres. ¿Deberíamos creer en la verdad o en nosotros mismos? Tenemos que creer en la verdad, ¿no? Debemos creer en la verdad y vivir según la verdad. Esta verdad se llama la Noble Verdad (Ariyasacca) que es ver la verdad, vivir con la verdad y aceptar la verdad.

Estamos engañados por la vista equivocada (Mic-chā-diṭṭhi) todo el tiempo. Es una comprensión incorrecta que siempre hemos colgado. Si alguien puede ver la verdad de que todo es impermanente / temporal (Anicca), sufriente (Dukha) y no-ser (Anattā), uno tendrá el ojo de la verdad o el ojo de la sabiduría (Dhammacakkhu). También se llama Sammādiṭṭi, que es la correcta visión / comprensión correcta de la Noble Verdad (Ariyasacca). Cuando uno tiene la visión correcta, deja la verdad también. Dejemos que la verdad correcta sea sí misma. Nos paramos a la verdad sin interrupciones. Lo aceptemos completamente como es y vivimos en serenidad. Al hacerlo, somos libres.

Cuando vemos que todo no es nuestro, no hay nada en este mundo en el que podamos aferrarnos a él. Previamente, nos conectamos con nuestro cuerpo y otros para unos mismos, somos tontos? Esto nos causa todos los sufrimientos. No nos agobiamos con los cinco agregados. Somos de la inexistencia. Sólo confiamos en toda la naturaleza, pero creemos mal que es nuestra. Eventualmente, morimos de todos ellos y regresamos a la condición de no existencia como antes.

## *Dejar los agregados (Khandha) como dejar el barco*

Imagina que remamos un bote con fugas hasta llegar a la orilla. Debemos apresurarnos a abandonar el barco porque si todavía estamos en el barco, nos hundiremos junto con el barco. De manera similar, imagine que el barco tiene cinco agujeros con fugas que se llaman formas (Rūpa), los sentimientos o sensaciones (Vedanā), las percepciones (Saññā), las formaciones / pensamientos mentales (Sankhāra) y la conciencia (Viññāna). Cada uno de ellos se está cayendo gradualmente. Confiamos en el barco con fugas y lo remamos desde el océano hasta la orilla. Cuando lleguemos a la orilla, ¿Todavía tenemos una piedad de este barco?

Confiamos en los cinco agregados para coleccionar la perfección (Pārami) y alcanzar la "orilla" de la extinción de todas las impurezas y sufrimientos (Nibbāna). Después de llegar a la orilla, tenemos que abandonar el barco: los cinco agregados. No te apayas de ello. Si tomamos una lastima, nos volveremos a ahogar por un largo tiempo porque los cinco agregados son los hipotéticos y debemos devolverlos a la naturaleza a su debido tiempo. Se puede decir que todo se trata de la forma hipotética. Todo lo anterior es la verdad.

## *Todos los Iluminados enseñaron las mismas cosas*

Las verdades que el Buda enseñó a los budistas durante más de 2,000 años son el asunto de los cuatro elementos, los cinco agregados y las cuatro nobles verdades (Ariyasacca). Cuando el Buda predicó sus sermones durante su época, un gran número de devotos laicos y devotas mujeres habían alcanzado el ojo del dhamma (el ojo de la sabiduría). Esto fue porque él reveló las verdades a todos. No importa cuánto tiempo haya pasado, las enseñanzas de Buda todavía son sagradas.

En el futuro, Maitreya alcanzará la iluminación y se convertirá en el Buda. Dará el mismo concepto que los antiguos iluminados. La materia de los cuatro elementos, los cinco agregados y las cuatro nobles verdades se enseñarán a todos. Incluso el Individualmente Iluminado, se dará cuenta de la verdad del asunto de los cuatro elementos, los cinco agregados y las cuatro nobles verdades también. Estas son la santidad de las enseñanzas de Buda y las verdades del Dhamma. Estas verdades son las verdades eternas (sacca). Quien ve las verdades, él o ella verá el ojo del dhamma (el ojo de la sabiduría).

*Quien sea Buda, predicará el asunto de los Cuatro Elementos,  
los cinco agregados y las Cuatro Nobles Verdades (Ariyasacca)*



## *Cierra los ojos pero no puedes cerrar la mente*

Nadie puede cerrar nuestros oídos, ojos y mente. Aunque nuestros oídos y ojos están cerrados, no podemos cerrar nuestra mente. Una vez que vemos las verdades de que todas las cosas son impermanentes (Anicca), sufrimiento (Dukha) y no-yo (Anattā), nadie puede cerrar nuestra mente. Sin embargo, han creído mal hace mucho tiempo que muchas cosas son permanentes y hay un yo. Esto es felicidad. No debemos creer en ellos y destruir el apego a todos los seres mediante el uso de la sabiduría trascendental (Vidyā) para destruir la ignorancia (Avidyā).

Cuando se produce la sabiduría trascendental (Vijjā: *Vijjā-charana-sampanno*), en nuestra mente, la ignorancia (Avijjā) cesará. La ignorancia es no saber la verdad. Por lo tanto, las cuatro nobles verdades (Ariyasacca) surgen en la mente de cualquiera, la ignorancia cesa inmediatamente. Estamos engañados por los cuatro elementos y los cinco agregados. Una vez que nos damos cuenta de que ellos son impermanentes, nos quedamos con ellos temporalmente. El Buda dijo que los cinco agregados son impermanentes, sufrientes y no-yo.

## *Vivir con la verdad absoluta en el estado mental (Vihāra-dhamma)*

Vivir con los cinco agregados sin sufrir todavía necesita cuerpo. Aunque nos damos cuenta de que los cinco agregados no son propios, tenemos que cuidarlos porque tenemos cuerpo. Necesitamos comer y beber. Si no, sufriremos. Además, podemos hacer uso del cuerpo para hacer cosas buenas. Además, debemos cuidar la mente también. Para aclarar, la mente en este contexto no es lo mismo que la mente pura. La mente consiste en sentimientos o sensaciones (Vedanā), percepción (Saññā), formaciones / pensamientos mentales (Sankhāra) y conciencia (Viññāna) que también pueden conocerse como los cuatro factores mentales (nāma).

Cuidar la mente es practicar la atención plena (Sati), la meditación (samādhi) y la sabiduría (paññā). Al hacerlo, es vivir dentro de la morada de dhamma. Una vez que la mente está consciente, no nos encontramos en una situación gravosa porque vivimos con atención para cuidar la mente. Cuando la mente está concentrada, la mente no está distraída. Una vez que la mente es perspicaz, la mente no está bajo delirio. Esto es la forma de cuidar la mente. Si no vivimos con atención plena, concentración y sabiduría, la mente se encuentra en dificultades en las que vive con impurezas como la lujuria (Rāga), el odio (Dosa) y el engaño (Moha). Son las naturalezas que nos hacen tener problemas. Son ardientes. Son impurezas (Kilesas).

Las impurezas son también naturaleza. Pero tomamos la naturaleza del Dhamma para desarraigar la naturaleza de las impurezas para que no nos afecten. La naturaleza de las cinco agregaciones nos afecta al colocarnos en situaciones agobiantes; por lo tanto, necesitamos vivir con dhamma para aliviar situaciones. En otras palabras, tenemos que vivir con la conciencia correcta (Sammāsati), la concentración correcta (Sammāsamādhi) y la visión correcta (Sammādiṭṭhi) para que los cinco agregados no nos causen muchos problemas. Dhamma es como un alojamiento en el que podemos vivir, en otra palabra se llama Vihāra-dhamma. Se puede comparar con una casa amueblada. Tenemos que cuidar y limpiar la casa todos los días para mantenerla ordenada.

Tenemos cuerpo. Tenemos los cinco agregados. Somos responsables de cuidarlos para mantenerlos "limpios". Cuidar los cinco agregados es evitar que nos causen problemas. Significa vivir con atención plena, concentración y sabiduría, cuidar de ellos y hacernos vivir cómodamente. Si somos conscientes, la conciencia nos ayuda a cuidarnos. Si nos concentramos, la concentración nos

ayuda a cuidarnos. Si somos perspicaces, la sabiduría también nos ayuda a cuidarnos. ¿Cómo se practica la sabiduría? Es observar y analizar el cuerpo y la mente. Contempla la verdadera naturaleza de ellos como impermanentes (Anicca), sufrimiento (Dukha) y no-ser (Anattā). Así es practicar la sabiduría.

Percibe y siente que la verdadera naturaleza de todo es impermanente (Anicca), sufrimiento (Dukha) y no ser (Anattā). Ver toda la verdad es impermanente (Anicca), sufriente (Dukha) y no uno mismo (Anattā). Darse cuenta de la verdad constantemente enseña la mente, guiandola a aprender la verdad del cuerpo y la mente. Esto es fundamental.

## *Revelar algo al revés*

### **Iluminar en la oscuridad**

Abrir el ojo interno es abrir la mente para ver que todos los seres de la naturaleza son no-yo. Es similar a la luz en la oscuridad. Es como si algo al revés se abriera. Entonces podemos ver la verdad de ser no-yo. Es la primera verdad. Sin embargo, la verdad presente es que la existencia del yo todavía se observa pero existe temporalmente. Por lo tanto, es necesario cuidar este ser transitorio para que coexista en armonía con el mundo convencional. El mundo convencional continúa existiendo como lo que ha sido. ¿Cómo hacemos para vivir en el mundo convencional sin sufrimiento? La respuesta es que tenemos que enseñar regularmente a la mente a no aferrarse a nada. Debemos fortalecer el poder de la mente. El principio fundamental es dejar de anhelar. Para desarraigar el adjunto es dejar de anhelar.

Ahora entendemos que el sufrimiento es causado por el anhelo de algo: anhelar huir de tu propia sombra o perseguir el aire es un sufrimiento total porque es un intento de hacer algo imposible. Es como si perderíamos algo e intentaríamos desesperadamente buscarlo. No importa cuánto esfuerzo se hace para buscarlo, no se encuentra. ¿Persistimos en buscarlo? Debemos dejar de buscarlo. Del mismo modo, no podemos escapar de nuestra propia sombra. ¿Por qué trabajamos duro sin ninguna razón para huir de ella? Solo acepta que existe la sombra. Solo acepta que hay sufrimiento. ¡Eso es!

Podría decirse que nuestro nacimiento es como estar preso esperando la pena de muerte. Todos nosotros estamos en la misma situación. Nuestro nacimiento es como poner a una persona en la cárcel. Estamos pasando tiempo en la cárcel, es decir, la cárcel del ciclo de nacimiento y muerte (Vaṭṭa), las cárceles del envejecimiento, de la enfermedad, de la muerte. Una vez que nacemos, ¿qué deberíamos hacer para no sufrir el envejecimiento, la enfermedad y la muerte? Es no volver a la cárcel. Es que no habrá más renacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte. No estaremos sufriendo nunca más.

La razón por la que repetimos el error de renacimiento es que estamos equivocados por los cinco agregados: cuerpo / corporeidad / forma (Rūpa), sensación (Vedanā), percepción (Saññā), formaciones mentales / pensamientos (Sankhāra) y conciencia (Viññāna). Como resultado, estamos apegados a ellos. Somos engañados por la sombra de la mente. Su sombra es impermanente,

sufriente y no ser. Son actividades mentales que se derivan de los cuatro elementos. La forma se deriva de los elementos. La sensación (Vedanā) se deriva de los elementos. La percepción (Saññā) se deriva de los elementos. Los pensamientos (Sankhāra) se derivan de los elementos, y la conciencia (Viññāna) también se deriva de los elementos.

Todos los seres de la naturaleza se derivan del elemento aire. El conocedor (Tua-roo, en tailandés) aún se deriva del elemento aire porque es el elemento de conciencia (Viññāna-dhātu) o el elemento de conocimiento. En realidad, no hay conocedor ni comprendedor. Somos engañados por ser alguien que sabe, ser alguien que comprende y ser alguien que está bajo un engaño. Eventualmente, cuando estamos Muertos, ¿queda alguien? ¿El engañado se queda? ¿El conocedor se queda? ¿El con un antojo (Rāga) se queda? ¿El con mala voluntad (Dosa) se queda? ¿El que está bajo un engaño (Moha) se queda? ¿El que es consciente, concentrado o perspicaz todavía se queda? Somos engañados por todos.

Cuando hay un yo, se percibirá que todo es nuestro. Será engañado en todo siendo nuestro. De hecho, no existe tal yo. Cuando existo, existen ellos. La verdad es que no hay yo o ellos. Si erradicamos la existencia del "yo", ¿el sufrimiento pertenece a quién? No hay tal persona que se vea afectada. Si nadie se ve afectado, la felicidad no pertenece a nadie porque no hay nadie. El sufrimiento es causado por ser uno mismo.

## *Sufrimiento debido a la existencia de uno mismo*

Cuando tenemos algo, nos aferramos a eso. Tenemos un hijo, entonces un niño es nuestro. Tenemos un esposo y luego un marido es nuestro. Tenemos riqueza, entonces es nuestra riqueza. Todo lo que hacemos es hacer, por nosotros mismos. Si desarmamos todo, ¿para quién tenemos que hacerlo? Dejando atrás la hipótesis, no le pertenece a nadie. Cuando hay sufrimiento, no se sabe a quién pertenece el sufrimiento porque no existe. Estamos agobiados por ser uno mismo. El Buda nos enseñó a erradicar a ser uno mismo (attā). Es desarraigarnos de nosotros mismos por completo. Cuando hay no-yo, no hay más apego a uno mismo. No hay ninguna palabra que sea nosotros o que seamos ellos. Esto es para seguir el camino hacia el final del sufrimiento.

Cuando no es uno mismo, no hay más sufrimiento porque no hay nadie para renacer. Si el yo está completamente desarraigado y la mente no es engañada por uno mismo, solo existe la mente pura que no puede tomar nada para renacer. La única razón para estar agobiado es que hay uno mismo. Destruirnos cesará todo. Pero según las convenciones aún hay nosotros. Es auto-temporal y es necesario para mantener la condición de uno mismo para mantener el equilibrio, sin causar ningún problema.

Por ejemplo, se presume que nos encontramos en el centro de un cruce de carreteras donde todos los semáforos de los cuatro lados son verdes. Un automóvil de cada lado de la carretera llega simultáneamente al cruce donde nos encontramos. ¿Cómo hacemos para evitar ser golpeados por todos los autos? No hay ningún lugar para escapar de este accidente automovilístico. Por eso, nos matamos. Si nos consideramos como las condiciones de los cuatro elementos, no hay yo. ¿Quién será atropellado por los autos?

Hay sufrimientos todos los días porque hay un yo. Los problemas provienen de cuatro direcciones, si no hay uno mismo, ¿Quién se meterá en problemas? Enseñe a la mente con regularidad que no existe el yo. Recuérdese a sí mismo y enséñese a sí mismo que no existe el yo. La existencia del yo es impermanente (Anicca). La existencia del yo es sufriente (Dukha). La existencia del yo no es propia (Anattā). ¿Hay algo más para adjuntar? ¿Hay algo que pueda ser engañado? ¿Hay algo más que tomar? En general, somos de lo que no existe.

## *Dejarlo, no es tirarlo*

Realmente no es nuestro mismo pero no es tirarlo o ignorarlo. El Buda nos enseñó que el desapego de todos los seres se hace con sabiduría, no es simplemente arrojarlo o ignorarlo, sino es dejarlo y aceptarlo con sus causas y efectos. Cualquier cosa hipotética es, que sea como antes, no tirarlo porque todo está relacionado con la naturaleza. Si vivimos en una vida familiar, hacemos nuestro mejor esfuerzo con la vida familiar. Si vivimos la vida ascética, nos mantenemos en el curso ascético. No debemos vivir nuestras vidas en dificultad o causar problemas a otros.

Este mundo es un teatro. Los guiones están escritos para que juguemos nuestro papel. Sin embargo, no debemos aferrarnos a los personajes porque sabemos la verdad de que todo solamente existe en su camino. Finalmente un día moriremos de ellos. Considere con la sabiduría perspicaz si hubiéramos existido antes de nuestro nacimiento. Usa esta sabiduría para contemplar la verdad regularmente. Cuando estamos muertos, ¿hay una existencia del yo para ser nosotros o no? Debemos enseñar nuestra mente así.

Mientras existimos temporalmente, ¿sufrimos? Cuando hay sufrimiento, ¿por qué nos aferramos a él? Enseña a nuestra mente que no te aferres al pasado, el presente y el futuro. Esto es sabiduría iluminadora (Paññā-Ñāṇa). Tenemos que conocer todo: el pasado, el presente incluso el futuro. Conocer todos los aspectos de la verdadera naturaleza es la sabiduría iluminadora (Paññā-Ñāṇa).

La causa que vivimos se basa en la percepción (Saññā) y la verdad convencional. Es necesario que arranquemos la percepción (Saññā) y la verdad convencional, dándonos cuenta de que son impermanentes (Anicca), sufrientes (Dukha) y no-yo (Anattā). Lo que aprendemos y entendemos ahora no es una sabiduría perspicaz, sino que son percepciones. Podemos entender el lenguaje porque lo usamos comúnmente aceptados. Los idiomas son la verdad convencional. Los idiomas comúnmente aceptados se llaman percepciones.

Según la sabiduría verdadera, la sabiduría del Buda es la sabiduría pura que es la liberación a través de la sabiduría (Paññāvimutti). Al principio, por la naturaleza de la mente, no hay nada en lo que aferrarse. Es similar a las condiciones mentales de un bebé. Es la mente iluminada, pura e inocente. Podemos observar cuando un bebé mira algo, lo mira pero no sabe lo que ve, simplemente lo ve.

Cuando el bebé crece, se lo educa para que lo memorice o reconozca todas las cosas y luego sufrirá, debido al reconocimiento del sufrimiento y la felicidad. Si hacemos lo mismo que el niño, según las enseñanzas del Buda: solo ver, solo oír, solo saber. Entonces no hay nada que sufrir. Que sea como es. En realidad, no tenemos nada que ser o poseer porque lo que somos o lo que tenemos no son nosotros. Se trata de la naturaleza por completo. Toda la naturaleza es impermanente / temporal (Anicca), sufriente (Dukha) y no-yo (Anattā). Para este mundo, esto es todo.

**PhraAjahnChanon Chayanantho**



## *Sobre el Autor...*

PhraAjahn Chanon Chayanantho, su viejo nombre es Somjai Trisuwan. Nació el 10 de noviembre de 1959, en la provincia de Chachoengsao, Tailandia. Él tiene diez hermanos y hermanas en su familia; dos hermanas mayores, cinco hermanas menores y dos hermanos mayores. Él es el tercer hijo. Ahora, él es el abad de Wat Pah Charoen Dhamma, Tambon KasetSuwan, Amphoe Borthong, Chonburi. Los devotos le dieron la tierra en Chonburi para hacer templos: Wat Pah Aang Nam Yen, Wat Pah Khao Chong Caeb, así como Wat Pah Nong Sarai.

Antes de alojarse en Wat Pah Charoen Dhamma, buscó el Dhamma aprendiendo la verdad de los maestros de la región central y el noreste de Tailandia. Porque tenía una pregunta desde que era un niño, "¿por qué nacimos? ¿por qué nacemos para morir?" Además, tenía miedo a la muerte, la pérdida y la separación que lo impulsaban a comenzar a buscar un camino de escape para no sufrir. Observó el sufrimiento y descubrió que el sufrimiento se manifiesta persistentemente en el cuerpo y la mente. Lo empuja a encontrar un camino hacia la final del sufrimiento. Buscó pautas y prácticas de los libros de Dhamma. Comenzó con la meditación sentada, siguiendo las pautas que se encuentran en los libros de Dhamma, y experimentando de muchas maneras. Encontró tranquilidad de vez en cuando y se sintió más sereno y feliz que antes. Con el progreso que hizo, supo que estaba en el camino correcto. Entendió que cuanto más se sentía en paz, más feliz. Cuanto más feliz se sentía, más cerca se sentía de su objetivo. Él se esforzó cada vez más difícil. Comió menos, durmió menos para fortalecerse y no tener miedo a la muerte. Lo practicó con valentía. Llegó a un punto en el que, a pesar de sus esfuerzos, su nivel de tranquilidad no podía aumentar porque sólo había deseo de ser pacífico durante la meditación. Así que se dio cuenta de que no lo fue. Después, ajustó el método y experimentó a sí mismo que no debería haber deseo de meditar, sino neutralizar la mente. Cuando la mente fue neutralizada, era pacífico y no reconocía su respiración, y su cuerpo era ligero. No había nada más que vacío.

En ese momento, preguntó por qué no podía sentir que estoy en un cuerpo. A pesar de que parecía alcanzar el objetivo de su viaje al dhamma, recuperó el sufrimiento. Porque no podía llegar a la raíz del Dhamma y estuvo atrapado en ese estado durante casi treinta años. Experimentando la sensación de que el cuerpo no existía, la mente que se había vuelto intrépida, se volvió temerosa una vez más. La mente pensó que si no podía sentir su cuerpo, tal vez la mente nunca regresaría al cuerpo y él moriría. Debido a pensar en esta manera, se obligó a la

mente a no salir del cuerpo. Cuando meditó, se dio cuenta de que la sensación de su cuerpo se desvaneció, trató de mover los brazos y las piernas para sentir su existencia. Repitió esto, ya que no tenía maestros para aconsejarlo.

Mientras todavía tenía miedo de alcanzar la meditación profunda, hizo un esfuerzo moderado para mantener su mente neutral. Él pensó que todo sería espontáneo. Durante esos días, él siempre sufrió. Sufrió por un anhelo de estar libre de sufrimiento. Hizo su esfuerzo por practicar la meditación pero nunca había contemplado la verdad del cuerpo. Él creía que la sabiduría surgirá cuando la mente esté tranquila. Durante varios años, todavía no llegó a ninguna parte. Lo único que ganaba cada vez más era sufrir por un ansia de liberarse del sufrimiento. Mientras más practicaba, más sufrimiento ganaba. No pudo encontrar la salida del sufrimiento y todavía no sabía qué hacer. Trató de considerar cómo logró el Sagrado la iluminación durante la vida del Buda? Leyó y probó muchos métodos pero no tuvo ningún progreso adicional. Se sentía muy desalentado y no sabía qué hacer para avanzar en las prácticas de dhamma. No conocía a ninguna persona a la que pudiera preguntar o con la que pudiera hablar. Era como buscar una aguja en un pajar. No pudo encontrar la salida. En ese momento, sufrió mucho. Sufrió y sus lágrimas cayeron en todo momento cuando pensó que lo que había pasado y lo que continuaría era agotador. Mientras sufría, desesperadamente siguió buscando maestros a los que otros contaron o escucharon para poder preguntar sobre el método correcto de las prácticas de dhamma. No le contó a ningún maestro sobre su experiencia en la meditación profunda que causó la desaparición del cuerpo. Se guardó eso para sí mismo.

A través del ensayo y el error, ha tratado de encontrar el camino correcto para liberarse del sufrimiento. Le tomó casi 30 años. Por lo tanto, él no quiere que nadie pierda el tiempo tanto como lo hizo. Se convirtió en monje y aprendió la práctica del dhamma a la edad de 21 años en 1980. Finalmente, se dio cuenta de la Verdad y alcanzó la esencia de la Verdad el 27 de diciembre de 2006, entre las 13.20 y las 14.00 p.m a la edad de 47 años. Ese día, él percibió que los tres mundos se abrieron. El Buda, las enseñanzas de Buda (Dhamma) y el noble monje (Saṅgha) se unificaron. Fue un momento milagroso en la mente que reveló una idea de la verdad de que no hay nada en este mundo que cumplir, por lo que la mente fue desarraigada de los cinco agregados. Estaba más allá de los cinco agregados. Fue libertad y vacío. Se dio cuenta de que no hay los cinco agregados, ni la mente. El dhamma es solo el fenómeno de la naturaleza que es ordinario. No hay uno mismo para aferrarse. Es la forma normal. Es el estado que surge y

desaparece. Es solo la verdad de la naturaleza (dhamma) y esta verdad es no-yo (Anattā). Una visión milagrosa de la mente fue que 'sabbe-dhamma-anatta' - todos los fenómenos son no-yo. Una vez que se reveló una idea del Dhamma, los sentimientos de alivio y deleite se manifestaron en su mente. Sus ojos alegremente se llenaron de lágrimas. No pudo contener las lágrimas de alegría más. Se dio cuenta de la gracia del Buda, por lo que se inclinó y le dio respeto con agradecimiento al Buda. Tanto su mente como su cuerpo son leales al Buda y tuvo la intención de dedicarlos como una adoración budista porque se dio cuenta de que las enseñanzas del Buda son la verdad, la limpieza y la pureza. Nada es equivalente al Dhamma. Él de todo corazón admiraba al Buda por el Dhamma. Él se preguntaba "¿cómo podría el Buda conocer esa maravillosa verdad (dhamma)?"

En ese momento, la mente se unificó con el Buda, las enseñanzas de Buda (Dhamma) y los nobles monjes (Saṅgha) : los tres objetos mentales (Dhammāyatana). Todos prominentemente se convirtieron en uno. Estaba más allá de los cinco agregados. Fue libre y claro. Indudablemente, se dio cuenta de que no tenía necesidad de viajar entre los tres mundos (Lokadhātu). Finalmente tuvo éxito después de innumerables contratiempos durante casi toda su vida. Aunque dudaba de que ganara, lo dominó (aunque ganó la primera vez y sólo una vez), la victoria fue magnífico. Luego, permaneció en ese estado de naturaleza por varios días y noches. Le tomó un tiempo aprender gradualmente a adaptarse para vivir con este estado natural. Aparentemente olvidando días y noches, esta mente ha despertado y ha sido completamente descansada y vivida dentro del verdadero estado natural.

Después de darse cuenta de la Verdad suprema, consideró su camino de prueba y error en el pasado como una pérdida de tiempo durante varios años. Fue porque no entendía el método correcto y no encontró el despertar de alguien que tenía conocimiento y experiencias para superar esta ruta y podía mostrarle el camino correcto. Por lo tanto, fue muy difícil para él entender. Era diferente de la vida del Buda que conocía el método y la estrategia correctos para revelar una idea de la verdad que aparecía en la mente del oyente y liberar la mente del agarre del apego. Hoy en día, el Buda no está en el mundo para verlo cara a cara. El legado de las enseñanzas de Buda es solo lo que dejó para todos los seres. El tiempo ha pasado. Aquellos que no entendieron profundamente las enseñanzas de Buda enseñaron a otros por su propia comprensión, no la verdad de las enseñanzas de Buda. En consecuencia, los practicantes budistas no pueden alcanzar el

objetivo final. Los lleva a practicar por ensayo y error y no alcanzar la verdad del dhamma. Por lo tanto, PhraAjahnChanon Chayanantho tiene la intención de enseñar el Dhamma apuntando a los cinco agregados, que es el camino correcto según el principio de los cuatro Fundamentos de la Atención Plena (Mahah Satipaṭṭhān 4). Son el corazón de terminar con el sufrimiento y de estar libre del sufrimiento. Él les enseña a los practicantes budistas a comprender este camino para que ninguno pierda el tiempo como lo hizo.

PhraAjahnChanon Chayanuntho