

# **ANGUTTARA NIKAYA**

## **Discursos del Buda**

**Nyanaponika Thera**

- **Enseñanzas del Buda.**
- **Cuatro verdades, tres sellos y liberación.**

Habiendo obtenido la iluminación suprema, proporcionó la Enseñanza a los demás, mostrando las Cuatro Nobles Verdades (la del Sufrimiento, la del Origen del Sufrimiento, la de la Cesación del Sufrimiento y la del Camino que conduce a la Cesación del Sufrimiento); las tres características de la existencia (insatisfactoriedad, insustancialidad y transitoriedad) y los métodos prácticos más solventes para alcanzar la liberación, poniendo de este modo término a la ignorancia, al apego y al miedo, así como al odio y otros impedimentos de la mente, lo que es posible a través de la sublime experiencia conocida como Nirvana, inaccesible, por supuesto, a cualquier tipo de razonamiento.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 13.

- **Enseñanza del Buda.**
- **El Ti-pitaka.**

La enseñanza del Buda se fue fielmente recogiendo, tras su muerte, en los más antiguos textos budistas, integrados en tres vastas colecciones denominadas *Ti-pitaka* (Tres Cestas), que representan el Canon Pali. Son el *Vinaya Pitaka* o Colección de la Disciplina, el *Sutta Pitaka* o Colección de los Sermones y el *Abhidamma Pitaka* o Colección Filosófica.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 14-15.

- **Adiestrar la mente: sufrimiento y felicidad.**
- **Necesidad de...**

No conozco, monjes, ninguna otra cosa que proporcione tanto sufrimiento como una mente no cultivada y no desarrollada. En verdad que una mente no cultivada y no desarrollada proporciona sufrimiento.

No conozco, monjes, ninguna otra cosa que proporcione tanta felicidad como una mente cultivada y desarrollada. En verdad que una mente cultivada y desarrollada proporciona felicidad.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 21.

- **Naturaleza de la mente luminosa.**
- **Se contamina por adventicias.**

La mente, monjes, es luminosa. Se contamina con las corrupciones adventicias.  
La mente, monjes, es luminosa. Está libre de corrupciones adventicias.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 22.

- **Estado de la iluminación.**
- **Desarrollo máximo de la persona.**

Monjes, en el mundo surge una persona única, sin par, sin igual, incomparable, inigualable, inmejorable, inconmensurable, el mejor de los humanos. ¿Quién es esa persona? Un Tathagata, un Arahant, un Plenamente Iluminado. Esta, monjes es la persona.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 25.

- **Visión correcta e ignorancia.**
- **Impermanencia, insatisfacción e insustancial.**

Es imposible, monjes, no puede ser, que una persona que tenga Visión (Recta) considere permanente ninguna formación. Pero es posible para un profano considerar permanente una formación.

Es imposible, monjes, no puede ser, que una persona que tenga Visión (Recta) considere que una formación puede dar felicidad.

Es imposible, monjes, no puede ser, que una persona que tenga Visión (Recta) considere que alguna cosa es su propio ser. Pero es posible para un profano considerar que alguna cosa es su propio ser.

(I, xv, I-3)

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 26.

- **Atención al cuerpo.**
- **Base de una visión clara.**

Hay una cosa, monjes, que si se cultiva y se practica con frecuencia conduce a una profunda motivación de la mente, a la obtención de un gran beneficio, de la máxima seguridad, de la atención y la clara comprensión; a la obtención de la visión y del conocimiento, a una vida feliz, a la realización del fruto del conocimiento y la liberación. ¿Cuál es esa cosa? La contemplación atenta del cuerpo...

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 27.



- **Contemplar el cuerpo.**
- **Ilusión del “yo” y trabas.**

Monjes, hay una cosa que si se cultiva y se practica con frecuencia hace que se abandone la ignorancia, que surja la sabiduría, que se descarte la ilusión de un «yo», que se desechen las tendencias perjudiciales y que se eliminen las trabas.

¿Cuál es esa cosa? La contemplación atenta del cuerpo.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 28.

- **Esfuerzo del adiestramiento.**
- **Buda en la Iluminación.**

¡Aunque se seque la carne y la sangre del cuerpo! ¡Aun así, no cejaré en el empeño hasta que no se haya obtenido lo que se puede lograr con fortaleza férrea, energía férrea, esfuerzo férreo!, también vosotros, monjes, cumpliréis en poco tiempo, aquí y ahora, y por vuestro propio esfuerzo, la meta de la vida santa por la que los hijos de buena familia parten de casa para llevar una vida sin hogar, y entrando en ella, en ella moraréis.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 32.

- **Base del conocimiento supremo.**
- **Visión y tranquilidad.**

Monjes, hay dos cosas que forman parte del conocimiento supremo. ¿Cuáles son? La tranquilidad y la Visión Cabal.

Si se desarrolla la Tranquilidad, ¿qué beneficio se obtiene? El desarrollo de la mente. ¿Y cuál es el beneficio de una mente cultivada? El abandono de toda pasión.

Si se desarrolla la Visión Cabal, ¿qué beneficio se obtiene? El desarrollo de la sabiduría. ¿Y cuál es el beneficio de una sabiduría cultivada? El abandono de toda ignorancia.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 34.

- **Buda y la conducta.**
- **Las acciones del sabio y el necio.**

#### **14. El necio y el sabio**

Monjes su acción denota el necio, su acción denota al sabio. La sabiduría resplandece en el comportamiento.

Tres son las cosas que evidencian al necio: su mala conducta de obra, de palabra y de pensamiento.

Tres son las cosas que evidencian al sabio: sus buenas obras, palabras y pensamientos.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 37.

- **Tres mentalidades.**
- **O tipos de personas.**

Monjes, hay tres tipos de personas en el mundo. ¿Cuáles son?

Hay uno cuya mente es como una llaga abierta; uno cuya mente es como un relámpago, uno cuya mente es como un diamante.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 43.

- **Corrupciones mentales.**
- **Son cuatro tipos diferentes.**

*Asava*, «influjos», manchas, lacras. Hay tres: la corrupción del deseo sensorial, del deseo de existencias continuadas y la corrupción de la ignorancia. En algunos textos se añade una cuarta: la corrupción de las opiniones erróneas.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 44.

- **Entrenamiento de liberación budista.**
- **No hay “yo” ni “mío”.**

Siendo así, Sariputta, el entrenamiento debe hacerse de esta manera: «No habrá con respecto a este cuerpo con su conciencia presunciones imaginarias de un “Yo” y “Mío” ni tendencias de ese tipo. No debe haber presunciones imaginarias y tendencias de “mío” con respecto a ningún objeto externo». Así moraremos en la obtención de la liberación del corazón y en la liberación por la sabiduría, y mientras así moremos no habrá para nosotros ninguna presunción imaginaria ni tendencias de “yo” y “mío”. Así es como debe hacerse el entrenamiento.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 45.

- **Los tres venenos (pali).**
- **Codicia, odio, ofuscación.**

Monjes, hay tres causas por las que se originan las acciones. ¿Cuáles son? Codicia, Odio y Ofuscación<sup>10</sup>.

Una acción hecha con codicia, nacida de la codicia, causada por la codicia, que surja de la codicia, tal acción madurará donde quiera que renazca el individuo y allá donde madure la acción el individuo experimentará los frutos (*vipaka*) de esa acción, ya sea en esta vida, en la próxima vida o en vidas futuras.

<sup>10</sup> *Lobba, dosa, moha*, llamadas generalmente «raíces de lo perjudicial». El término «codicia» abarca todos los grados de lo atractivo, desde la traza más leve de apego hasta las formas más burdas de deseo y egoísmo. El término «odio» abarca todos los grados de aversión, desde el más ligero atisbo de mal humor hasta las formas más violentas de cólera y venganza.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 46.



- **Budismo y dormir bien.**
- **Lujuria, odio y ofuscación.**

El Santo, aquel que es totalmente libre  
y no está corrompido por deseos lujuriosos,  
sereno y libre de apegos,  
aquel que, cortando minuciosamente todas las cadenas  
ha eliminado todos los resquemores del corazón,  
siempre duerme bien.

(III, 34)

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 51.

- **Los tres mensajes divinos.**
- **1ª la vejez.**

Entonces el rey Yama le dice: «Buen hombre, ¿nunca se te ocurrió a ti, que eres lo bastante mayor que inteligente: «Yo también estoy sujeto a la vejez y no puedo escapar a ella. Realizaré buenas acciones con mis hechos, palabras y mente?»  
«No señor, no lo hice. Fui negligente».

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 53.

- **Los tres mensajes divinos.**
- **2ª la enfermedad.**

«No, señor, no lo vi».

«Pero, buen hombre, ¿no viste que entre la gente a una mujer o a un hombre aquejado de dolores, seriamente enfermo, caído sobre sus propias inmundicias que ha tenido que ser levantado por otros y por otros llevado a la cama?».

«Sí, señor, lo he visto».

«Y dime, buen hombre, ¿nunca se te ocurrió a ti que eres lo bastante mayor e inteligente: Yo también estoy sujeto a la enfermedad y no puedo escapar a ella. Realizaré buenas acciones con mis obras, palabras y mente?»

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 53-54.

- **Los tres mensajes divinos.**
- **3º. la muerte.**

«Buen hombre, ¿no viste al tercer mensajero que apareció entre la gente?»

«No, señor, no lo vi».

«Pero, buen hombre, ¿no viste entre la gente a un hombre o a una mujer que hubiesen muerto uno, dos o tres días antes y cuyo cuerpo estuviese hinchado, lívido y putrefacto?»

«Sí, señor, lo he visto».

«Y dime, buen hombre, ¿nunca se te ocurrió a ti, que eres lo bastante mayor e inteligente: “Yo también estoy sujeto a la muerte y no puedo escapar a ella. Realizaré buenas acciones con mis obras, palabras y mente?»».

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 54.

- **Condicionado e incondicionado.**
- **Origen/ cambio/ desaparición.**

Monjes, las características de lo condicionado (la existencia) son tres. ¿Cuáles? Su origen es aparente, su desaparición es aparente y el cambio mientras persiste es aparente. Estas son las tres marcas de lo condicionado.

Monjes, tres son las características de lo incondicionado. ¿Cuáles? La no-origenación es aparente, la no-desaparición es aparente y el no-cambio mientras persiste es aparente. Estas son las tres no-características de lo incondicionado.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 58.

- **Los tres... cotidianos.**
- **Necesidad de refugio.**

«Brahmines, este mundo es barrido por la vejez, la enfermedad y la muerte. Aunque el mundo es barrido por la vejez, la enfermedad y la muerte, el autocontrol de los actos, el autocontrol de las palabras y el autocontrol de los pensamientos proveerán al que parte (de este mundo) de cobijo y seguridad. Serán una isla de refugio y Socorro».

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 59.

- **Autocontrol mental.**
- **Enfrentar la muerte.**

«Este mundo, brahmines, arde incendiado por la vejez, la enfermedad y la muerte. Aunque esté ardiendo, el que parte de él será provisto de cobijo y seguridad. una isla en la que refugiarse, por el autocontrol de sus actos, palabras y pensamientos.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 60.

- **El Dharma cotidiano.**
- **Es un acto de aquí y ahora.**

»Pero cuando ha abandonado la lujuria, no piensa (ni planea) en perjuicio propio, ni en perjuicio ajeno ni en perjuicio propio y ajeno y su mente no sufre ni se aflige. No llevará una vida mala en obras, palabras ni pensamientos y comprenderá cuál es realmente su propio bienestar, el bienestar ajeno y el bienestar propio y ajeno. Esta es la forma, brahmin, en la que el Dharma es visible aquí y ahora.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 61.



- **Cinco impedimentos al Nirvana.**
- **Definición de cada uno.**

Él, (el de virtud perfecta) ha abandonado cinco cualidades y posee otras cinco. ¿Cuáles son las cinco cualidades que ha abandonado? Ha abandonado el deseo sensual, ha abandonado el odio, ha abandonado la pereza y la apatía, el desasosiego y la ansiedad y la duda escéptica<sup>19</sup>. Estas son las cinco que ha abandonado.

<sup>19</sup> Los cinco impedimentos (*nirvana*)

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 63.

- **Las cinco cualidades del perfecto.**
- **Definición de cada una.**

»¿Cuáles son las cinco cualidades que posee? Posee la virtud de que es perfecto en el Entrenamiento: la concentración, sabiduría, liberación, conocimiento y visión del que es perfecto en el Entrenamiento. Estas son las 5 que posee.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 64.

- **Tres tipos de milagros.**
- **Magia, adivina e instrucción.**

«Brahmin, hay tres clases de milagros. ¿Cuáles son? El milagro de la magia, el milagro de la adivinación del pensamiento y el milagro de la instrucción.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 66.

- **Desarrollo del Dharma.**
- **Ver en la oscuridad.**

«¡Excelente, Maestro Gotama! ¡Es admirable, Maestro Gotama! Es como si se pusiese boca arriba lo que estaba boca abajo, o se revelara lo que estaba oculto, o se indicara el camino a quién estuviera perdido, o se mantuviera una lámpara encendida en medio de la oscuridad para que vean aquellos que tengan ojos. Así es como el Dharma ha sido explicado de diversas maneras por el Maestro Gotama.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 70-71.

- **Los tres dogmas sectarios: inacción.**
- **Karma, dios y no-causa.**

¿Cuáles son esos tres dogmas?

Monjes algunos ascetas y brahmines enseñan y mantienen esta opinión: Cualquier cosa que una persona experimente, ya sea felicidad, dolor o una sensación neutra, es causada por las acciones pretéritas. Otros enseñan y mantienen la opinión de que cualquier cosa que una persona que experimente, ya sea felicidad, dolor o una sensación neutra, es causada por obra de dios. Y hay también ascetas y brahmines que enseñan y mantienen la opinión de que cualquier cosa que una persona experimente... no tiene causa ni motivo.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 71.

- **El Dharma del Buda.**
- **Los seis sentidos y Cuatro Nobles Verdades.**

Ahora bien, monjes, el Dharma que yo enseñé no es refutado, desprestigiado, recriminado ni censurado por los ascetas y brahmínes inteligentes. ¿Cuál es este Dharma?  
«Hay seis elementos». Este es el Dharma que yo enseñé y que no es refutado...  
«Hay seis esferas de los sentidos...» «Dieciocho actitudes...» «Cuatro Nobles Verdades». Este es el Dharma que yo enseñé y que no es refutado, desprestigiado, recriminado ni censurado por ascetas y brahmines inteligentes.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 74.

- **Los cuatro elementos físicos y**
- **24 fenómenos derivados secundarios.**

El espacio es uno de los 24 fenómenos corpóreos secundarios llamados en su conjunto “materialidad derivada” y que se deriva de los cuatro elementos físicos primarios. Estos 24 fenómenos son: los cinco sentidos físicos, la forma, el sonido, el olor, el tacto, la femineidad, la virilidad, la base física de la mente, la expresión corporal, la expresión verbal, la vida física, el espacio, la agilidad física, la elasticidad, adaptabilidad, crecimiento, continuidad, decrepitud, impermanencia y nutrimento. (N de la T).

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 75.

- **Las 18 actividades mentales:**
- **Órgano – contacto - conciencia.**

¿Por qué razón se dijo que las «dieciocho actitudes mentales» son el Dharma que yo enseño? Estas son las dieciocho actitudes mentales: al ver el ojo una forma visible, el objeto visual entra en contacto con el ojo, la toma de contacto del ojo con el objeto visual puede ocasionar alegría, tristeza, o indiferencia. Al oír un sonido con el oído... al oler un olor con la nariz... gustar un sabor con la lengua... al sentir una sensación táctil con el cuerpo... al conocer un objeto con la mente... la toma de contacto con el objeto respectivo puede ocasionar alegría, tristeza o indiferencia. Estas son las dieciocho actitudes mentales.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 76.



- **Los siete tipos de sufrimiento**
- **Descritos uno a uno.**

¿Cuál es, monjes, la Noble Verdad del Sufrimiento? Nacer es sufrimiento, envejecer es sufrimiento, la enfermedad, la muerte, la pena y el lamento, el dolor, la aflicción y la desesperación son sufrimiento. Estar unido a lo que no se quiere es sufrimiento, la separación de lo que se quiere es sufrimiento, no obtener lo que se quiere es sufrimiento. En suma, los cinco agregados del apego son sufrimiento.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 77.

- **2ª Noble Verdad.**
- **Base de las doce “cadenas”.**

Condicionadas por la ignorancia surgen las formaciones kármicas. Condicionada por las formaciones kármicas surge la conciencia. Condicionada por la conciencia surge la estructura físico-mental. Condicionada por la estructura físico-mental surgen las seis bases sensoriales. Condicionadas por las seis bases sensoriales surgen las impresiones sensoriales. Condicionada por las impresiones sensoriales surge la sensación. Condicionada por la sensación surge la codicia. Condicionado por la codicia surge el apego. Condicionado por el apego surge el proceso del devenir. Condicionado por el proceso del devenir surge el renacimiento. Condicionados por el renacimiento surgen la decrepitud y la muerte, la pena y el lamento, el dolor la aflicción y la desesperación. Así es cómo surge toda la masa de sufrimiento.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 77-78.

- **3ª Noble Verdad.**
- **La cesación del sufrimiento.**

Por medio de la total y completa desaparición y extinción de la ignorancia se extinguen las formaciones kármicas. Con la extinción de las formaciones kármicas se extingue la conciencia. Con la extinción de la conciencia se extingue la estructura físico-mental. Con la extinción de la estructura físico-mental se extinguen las seis bases sensoriales. Con la extinción de las seis bases sensoriales se extinguen las impresiones sensoriales. Con la extinción de las impresiones sensoriales se extingue la sensación. Con la extinción de la sensación se extingue la codicia. Con la extinción de la codicia se extingue el apego. Con la extinción del apego se extingue el proceso del devenir. Con la extinción del proceso del devenir se extingue el renacimiento. Con la extinción del renacimiento se extingue la decrepitud y la muerte, la pena y el lamento, el dolor, la aflicción y la desesperación.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 78.

- **Las tres raíces de acción negativa.**
- **Apetito sexual, odio y ofuscación.**

«Monjes, si los ascetas errantes que tienen otros criterios os preguntasen: “Amigos, hay tres cualidades: apetito sexual<sup>31</sup>, odio y ofuscación. Decidme, amigos, cuál es su significado diferencial? Si os preguntasen eso, monjes, ¿cómo se lo explicaríais a los ascetas errantes que tienen otros criterios?»

<sup>31</sup> Por lo general, cuando se trata, como aquí, de las tres raíces de la acción perjudicial, el término que se utiliza no es *raga* —apetito sexual— sino codicia, *lobba*.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 79.

- **Surgimiento del apetito sexual.**
- **Tres venenos.**

»Amigos, ¿cuál es la causa, cuál es la razón de que surja la *lascivia* que aún no ha surgido y del crecimiento y desarrollo de la *lascivia* que ya ha surgido?

»"Un objeto hermoso", sería la respuesta. Surgirá la *lascivia* que aún no haya surgido y la *lascivia* que ya ha surgido crecerá y se desarrollará en aquel que presta atención desatinada a un objeto hermoso.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 81.

- **Surge el odio.**
- **Tres venenos.**

»Amigos, ¿cuál es la causa, cuál es la razón de que surja el *odio* que aún no ha surgido y del incremento y desarrollo del odio que ya ha surgido?

»"Un objeto repulsivo", sería la respuesta. Surgirá el odio que aún no haya surgido y el odio que ya ha surgido crecerá y se desarrollará en aquel que presta atención desatinada a un objeto repulsivo.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 81.

- **Surge la ignorancia.**
- **Tres venenos.**

»Amigos, ¿y cuál es la causa, cuál es la razón de que surja la *ofuscación* que aún no ha surgido y del crecimiento y desarrollo de la ofuscación que ya haya surgido?

»"La atención desatinada", sería la respuesta. Surgirá la ofuscación que aún no haya surgido, y la ofuscación que ya ha surgido crecerá y se desarrollará en aquel que presta atención desatinada.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 81.

- **Proceso del devenir.**
- **Karma – sensaciones - conciencia.**

«Así pues, Ananda, el karma (la acción) es el terreno, la conciencia es la semilla y la codicia (*tanha*) es la humedad. La conciencia de los seres trabados por la ignorancia y encadenados por la codicia se ve atrapada en una esfera interior. Por eso hay en el futuro un nuevo devenir, un renacimiento.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 83.



- **Adiestrar la mente.**
- **Nivel básico.**

Monjes, es semejante el caso de un monje dedicado al adiestramiento mental más alto. En él hay impurezas burdas que son la conducta errónea en obras, palabras y pensamientos. El monje abandona, desecha y pone fin a esa conducta de nuevo.

Después de abandonarla, siguen adheridas al monje dedicado al adiestramiento mental más alto impurezas moderadas que son los pensamientos sensuales, coléricos y violentos. El monje abandona, desecha y pone fin a esos pensamientos y no permite que se produzcan de nuevo.

Cuando los ha abandonado, siguen adheridas al monje dedicado al adiestramiento mental más alto algunas impurezas sutiles que son pensamientos sobre su familia, su país (casa) y su fama.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 85.

- **Adiestrar la mente.**
- **Nivel alto: concentración, esfuerzo y ecuanimidad.**

Un monje dedicado al adiestramiento mental más alto debe, de vez en cuando, prestar atención a tres cosas. Debe, de vez en cuando, prestar atención a la concentración; de vez en cuando al esfuerzo energético y de vez en cuando a la ecuanimidad.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 86.

- **Sufrimiento y felicidad.**
- **El desarrollo de la liberación.**

Monjes, antes de mi Iluminación, cuando aún era un bodhisattva, se me ocurrió este pensamiento: «¿Qué es disfrute del mundo? ¿Qué es desdicha del mundo? ¿Cuál es la escapatoria del mundo?» Entonces pensé: “El disfrute del mundo es todo aquello que causa felicidad y satisfacción en el mundo. La desdicha del mundo es (el hecho de) que el mundo sea impermanente, esté cargado de dolor y sujeto a cambio. La escapatoria del mundo es la eliminación, el abandono del deseo y de la pasión por el mundo.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 88.

- **Visión del mundo del Buda.**
- **Disfrute, desdicha y la salida.**

Monjes, si no hubiera disfrute en el mundo, los seres no se apegarían al mundo. Pero como hay disfrute en el mundo, los seres se apegan a él.

Si no hubiera desdicha en el mundo, los seres no repudiarían el mundo. Pero como hay desdicha en el mundo, los seres lo repudian.

Si no hubiera una escapatoria del mundo, los seres no podrían zafarse del mundo. Pero como hay una escapatoria del mundo, los seres pueden zafarse de él...

(III, 102)

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 90.

- **Los tres sellos de la realidad.**
- **Enseñanza que sacude al mundo.**

Aparezcan o no los Tathagatas en el mundo, sigue habiendo un hecho, una condición firme y necesaria de la existencia, y es que todas las formaciones son impermanentes... que todas las formaciones están sujetas al sufrimiento... que todas las cosas están vacías de mismidad.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 91.

- **Oraciones para un retiro.**
- **Mañana, tarde y noche.**

Monjes, aquellos seres cuyo comportamiento de obra, palabra y pensamiento sea virtuoso por la mañana, pasarán una mañana feliz.

Monjes, aquellos seres cuyo comportamiento de obra, palabra y pensamiento sea virtuoso por la tarde, pasarán una tarde feliz.

Monjes, aquellos seres cuyo comportamiento de obra, palabra y pensamiento sea virtuoso por la noche, pasarán una noche feliz.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 92-93.

- **Cuatro tipos de persona.**
- **Metáfora del río: corriente.**

Monjes, en el mundo hay cuatro clases de personas. ¿Cuáles son?

La persona que va a favor de la corriente, la que va contra la corriente, la que se mantiene firme y la que cruza, llega a la otra orilla y se yergue en tierra firme: el santo.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 95.

- **Los cuatro grandes esfuerzos.**
- **Adiestrar la mente.**

Monjes, hay cuatro esfuerzos rectos. ¿Cuáles son?

He aquí que un monje ejercita su voluntad para no permitir el surgimiento de los estados insanos y perjudiciales que aún no hayan surgido, abandonar los estados insanos y perjudiciales que hayan surgido, suscitar los estados provechosos que aún no hayan surgido y mantener los estados provechosos que hayan surgido sin permitir que desaparezcan. Se esfuerza, fomenta su energía, fortalece su mente y se afana.

(IV, 13)

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 98-99.



- **Las Cuatro Nobles Verdades.**
- **Desde la visión del Tathagata.**

Monjes, un Tathagata comprende el mundo. Un Tathagata se libera del mundo.

Un Tathagata comprende a la perfección el origen del mundo. Un Tathagata abandona el origen del mundo.

Un Tathagata comprende a la perfección la cesación del mundo. Un Tathagata realiza la cesación del mundo.

Un Tathagata comprende a la perfección el Sendero que conduce a la cesación del mundo; un Tathagata ha encontrado y mostrado el Sendero que conduce a la cesación del mundo.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 99.

- **El rugido del león (Tathagata).**
- **Y los tres sellos de la realidad.**

...se paralizan de miedo y terror al oír la enseñanza del Dhamma del Tathagata, y exclaman: ¡Nosotros que creíamos ser permanentes, somos impermanentes! ¡Nosotros que creíamos estar a salvo, no lo estamos! ¡Nosotros que creíamos ser eternos, no lo somos! En verdad que somos impermanentes, inseguros y no-eternos y estamos dentro del grupo de la personalidad.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 101.

- **Buda en meditación.**
- **Calma y adiestramiento.**

Entonces Dona, el brahmin, siguiendo las pisadas del Buda, lo vio sentado bajo un árbol, con aspecto agradable, inspirando confianza, con un porte tranquilo y la mente en calma; con una compostura y equilibrio perfectos, controlado y comedido como un elefante bien entrenado.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 105.

- **El Buda como loto.**
- **Metáfora de la pureza.**

»Brahmín, igual que un loto azul, rojo o blanco, aunque ha nacido y crecido en el agua, se eleva por encima del agua y se yergue sin que el agua lo salpique, de la misma forma, brahmín, aunque nacido y crecido en el mundo, habiendo superado el mundo, moro sin que el mundo me salpique. Considérame un Buda, Brahmín».

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 106-107.

- **Fin del mundo.**
- **Como fin del samsara.**

«¿Es posible, Señor, que viajando se pueda conocer, ver o alcanzar el fin del mundo, donde ya no hay nacimiento ni envejecimiento, ni muerte, ni desaparición ni resurgimiento?»

«Amigo, declaro que no es posible que, viajando, se pueda conocer, ver o alcanzar el fin del mundo, donde ya no hay nacimiento, ni envejecimiento, ni muerte, ni desaparición, ni resurgimiento.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 107.

- **Fin del mundo para el Buda.**
- **Cuatro Nobles Verdades universales.**

»¡Es maravilloso, Señor! ¡Es admirable, Señor, cuán bien ha expresado el Bendito que, viajando, no es posible conocer, ver o alcanzar el fin del mundo, donde ya no hay nacimiento, ni envejecimiento, ni muerte, ni desaparición, ni resurgimiento.»

«Amigo, en verdad que así lo declaró. Pero no digo que se pueda poner fin al sufrimiento sin haber llegado al fin del mundo. Y aún más, amigo, proclamo que en este cuerpo de una braza de largo con sus percepciones y pensamientos, se halla el mundo, el origen del mundo, el final del mundo y el Sendero que conduce al final del mundo.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 108.

- **Cuatro distorsiones de la visión.**
- **Percepción – pensamiento - opinión.**

Afirmar que hay permanencia en lo impermanente es una distorsión de la percepción, del pensamiento y de la opinión.

Afirmar que hay felicidad en el sufrimiento, es una distorsión de la percepción, del pensamiento y de la opinión.

Afirmar que hay un ego en el no-ego, es una distorsión de la percepción, del pensamiento y de la opinión.

Afirmar que hay pureza en lo impuro, es una distorsión de la percepción, del pensamiento y de la opinión.

Monjes, estos son los cuatro tipos de distorsión de la percepción, del pensamiento y de la opinión.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 109-110.

- **Cuatro tipos de personas.**
- **Según lo que se busca.**

### **57. En beneficio propio y ajeno**

Monjes, en el mundo hay estos cuatro tipos de personas: El que vive buscando el beneficio propio, pero no el ajeno. El que vive buscando el beneficio ajeno, pero no el propio. El que no busca el beneficio propio ni el ajeno. El que busca tanto su propio beneficio como el ajeno.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 117.



- **La diligencia budista.**
- **Obra, palabra, mente y opinión.**

Si un monje ha abandonado la mala conducta de obra, palabra y pensamiento, si ha abandonado las opiniones erróneas y ha cultivado las opiniones correctas, no ha de temer a la muerte en una existencia futura.

(IV. 116)

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 122.

- **Los cuatro abandonos-venenos.**
- **Odio, codicia, ilusión y orgullo.**

Monjes, cuando la mente de un monje no alberga codicia por los objetos que inducen a codicia porque él está libre de codicia:

— cuando su mente no alberga odio hacia objetos que inducen al odio porque él está libre de odio;

— cuando su mente no alberga ilusión sobre nada que induzca a ilusión porque él está libre de ilusión;

— cuando su mente no esté envanecida por nada que induzca a envanecimiento porque él esté exento de vanidad: entonces ese monje no vacilará, ni flaqueará, ni temblará; no sucumbirá al miedo ni adoptará las opiniones de otros ascetas.

(IV, 117)

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 123-124.

- **Práctica de purificación.**
- **Reconocer y práctica de dominio.**

«En verdad, hermana, que os ha vencido una trasgresión haciéndoos actuar insensata, necia y equivocadamente. Pero como habéis reconocido vuestra falta y os habéis propuesto enmendaros según manda la regla, lo aceptamos. Es un signo de crecimiento en la disciplina del Santo el reconocimiento de la falta, el propósito de enmienda según la regla y practicar el autodomínio de ahora en adelante.»

(IV, 159)

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 129.

- **Las cuatro vías del comportamiento.**

- 

Monjes, hay cuatro vías (de comportamiento). ¿Cuáles son? La vía de la impaciencia, la vía de la paciencia, la vía del control y la vía del calmar.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 129.

- **La vía del control.**
- **De los seis sentidos**

¿Y cuál es la vía del control? He aquí que un monje, al ver un objeto visible con el ojo, no se fija en su aspecto general ni en sus detalles porque si deja desprotegida su facultad visual pueden invadirle estados nocivos y perjudiciales de codicia y de aflicción. Por tanto, se aplica al autodomínio (de la facultad visual), la protege y logra su control. Al oír un sonido con el oído... al percibir un olor con la nariz... al gustar un sabor con la lengua... al tocar un objeto táctil con el cuerpo... al conocer un objeto mental con la mente no se fija en su aspecto general ni en sus detalles, porque, si deja desprotegida su facultad mental, puede ser invadido por estados nocivos y perjudiciales de codicia y aflicción.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 130.

- **Obtener estado de Arahant.**
- **Con Samatha y Vipassana.**

»Hermanos, he aquí que un monje cultiva la Visión Cabal precedida de la Tranquilidad, y mientras cultiva la visión cabal precedida de la tranquilidad, nace en él (la obtención de) el Sendero. Ahora cultiva, desarrolla y fortalece (la obtención de) ese Sendero y, mientras lo hace, las trabas son abandonadas y las tendencias (hacia la contaminación) llegan a su fin.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 131.

- **Sufrimiento por volición: la ignorancia.**
- **Cuerpo/ palabra/ mente.**

Monjes, cuando hay un cuerpo, surgen el placer y el dolor causados por la volición expresada corporalmente. Cuando hay palabras, surgen el placer y el dolor causados por la volición expresada verbalmente. Cuando hay mente, surgen el placer y el dolor causados por la volición expresada mentalmente. Todo ello está condicionado por la ignorancia. Esas formaciones kármicas expresadas corporalmente y por las cuales surgen el placer y el dolor, o bien son producidas por uno mismo o bien se es inducido por otros.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 133.

- **Las cuatro....**
- **No hay seguridad.**

Monjes, hay cuatro cosas contra las que nadie, sea asceta, brahmín, deva o Mara, o cualquier otro ser en el mundo, tiene garantía. ¿Cuáles son esas cuatro cosas?

— Que lo que está sujeto a decadencia no decaiga.

— Que lo que está sujeto a enfermedad no enferme.

— Que lo que está sujeto a la muerte no muera.

— Que no se produzcan los frutos de los actos perjudiciales realizados previamente y que son contaminantes, productores de renacimiento, temibles, producen resultados dolorosos y conducen a un nacimiento futuro, decadencia y muerte.

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 135.



- **Los ocho intereses mundanos.**
- **Base del movimiento humano.**

«Así es la vida en este mundo. Así hay que asumir la existencia individual: que las ocho vicisitudes mundanas —ganancias y pérdidas, fama y descrédito, elogio y censura, felicidad e infelicidad— mantienen al mundo en movimiento y el mundo mantiene en movimiento a las ocho vicisitudes mundanas. (No tomando esto en consideración).

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 141-142.

- **Cuatro factores de la sabiduría.**
- **Escuchar, reflexionar, nobleza y coherencia.**

Monjes, estas cuatro cosas conducen al crecimiento de la sabiduría. ¿Cuáles son?  
La asociación con las personas de mente noble, el escuchar el Dhamma, la reflexión sabia y llevar una vida en concordancia con el Dhamma.  
Estas cuatro cosas son (también) de gran ayuda para aquel que ha adquirido la condición de humano.

(IV, 246)

Anguttara Nikaya. Nyanaponika Thera. Editorial EDAF, 1999. España. Pág. 144.