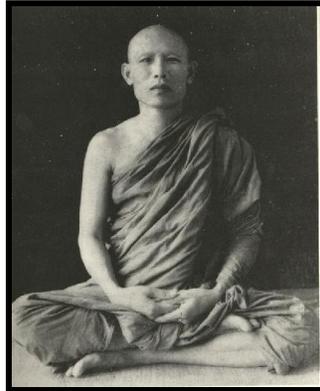


# Manual Para el Alivio del Sufrimiento

Tres Ensayos por [Ajaan Lee Dhammadharo](#)  
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)



Traducido del tailandés al inglés por [Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido del inglés al español para 'Acharia' por Yin Zhi Shakya, [OHY](#)  
Corregido gramaticalmente por Fa Chão Shakya, OHY

## Introducción

**Ajaan Lee** compuso los siguientes **tres** cortos ensayos cuando fue hospitalizado a finales de 1959, un poco más de un año antes de su muerte. El estilo de presentación—perfiles que apenas se han desarrollado, son típicos de sus últimos escritos. Parece que tuvo la intención de que los ensayos se dieran a los pacientes de hospital, como reflexión para ellos meditaran mientras estaban recibiendo tratamiento. Aunque la presentación es ecuménica, los puntos básicos son verdaderamente budistas. La explicación de los dos tipos de enfermedad en el **primer ensayo** sigue uno de los discernimientos centrales de Despertar de Buda: la comprensión de que los eventos en el presente son condicionados tanto por karma pasado (acciones intencionales) y por el karma presente. Los cuatro principios de valores humanos, presentados en el **segundo** ensayo corresponden a los cuatro **agatis**, o tipos de perjuicio sobre los que el Buda advirtió: perjuicio basado en (1) gustos y deseos (2) aversiones y enojo, (3) el engaño y (4) el miedo o temor.

El tercer ensayo, "**El Camino Budista**", es un breve resumen de las enseñanzas del Buda basado en la sinopsis del **Ovada Patimokkha**, un discurso que el Buda dio al comienzo de su carrera a 1.250 arahants-discípulos antes de difundir la enseñanza; y el análisis de uno de los conceptos básicos budistas, ese análisis de la palabra **sankhara**<sup>1</sup>, **que significa fuerza, modo o cosa compuesta**. En su forma, el análisis de dos tipos de **sankharas**—los que están en el nivel del mundo y los que están en el nivel de Dhamma—es original de Ajaan Lee y está basado en una lectura tailandesa de dos palabras Pali: **sankhara-loka** y **sankhara-dhamma**. Desde el punto de vista de la gramática de Pali, **sankhara o fuerza o modo** como adjetivo en cada uno de estas combinaciones de dos palabras compuestas: la **primera se refiere al mundo de las cosas compuestas, la segunda se refiere a las cosas compuestas, como fenómenos en sí mismos y por sí solos**. Las dos frases compuestas se tomaron directamente del tailandés, pero porque el tailandés coloca sus adjetivos después los sustantivos que modifican, Ajaan Lee ha interpretado loka (Mundo) y Dhamma (fenómenos) como adjetivos modificando el sustantivo **sankhara**, y así llega a su propia interpretación nueva de los términos: '**las cosas compuestas en el mundo y las cosas compuestas como fenómenos**' .

Su comprensión del agregado de la **conciencia**, el quinto agregado, también es interesante en que difiere de las interpretaciones más académicas. De lo contrario, el contenido de su análisis es estándar, y los puntos que hace forman un resumen práctico de enseñanzas budistas Pali.

---

## Parte I: Para el Alivio del Sufrimiento

Hay dos formas en que pueden surgir las enfermedades en nuestros cuerpos:

- 1. De causas físicas (dhatu-samutthana).**
- 2. De causas kámmicas (kamma-samutthana).**

1. **Causas Físicas:** las enfermedades que provienen de causas físicas son aquellas que llegan a través de trastornos o desordenes en las cinco propiedades físicas (**dhatu**):

---

<sup>1</sup> **Sankhara** se refiere generalmente a los fenómenos condicionados pero específicamente a todas las "disposiciones" mentales. Las cosas compuestas, impermanentes. Se refiere a la **facultad de la mente** de crear la forma, a menudo descrita como "volitiva" o "intencional".



**a. Tierra:** las partes sólidas del cuerpo, como los huesos, los músculos, la piel, etc.

**b. Agua:** las partes líquidas, tales como la saliva, moco, sangre, etc.

**c. Fuego:** el calor del cuerpo.

**d. Viento:** fuerzas que avanzan y retroceden a través del cuerpo, tales como la respiración.

**e. Espacio:** los espacios vacíos que se encuentran en todo el cuerpo, a través del cual los distintos elementos del cuerpo se mezclan e interactúan. Estos incluyen cosas tales como el canal auditivo, las fosas nasales, la boca, los poros de la piel, etc.

Cuando estas propiedades se alteran o desequilibran, ellas presentan una especie de apertura para que la enfermedad surja y a eso se le llama **dhatu-samutthana**.

**2. Causas Kámmicas:** Las enfermedades Kámmicas son aquellas que surgen del **kamma-citta**, o actos de la mente, en los que la mente deviene preocupada por varios temas que la **perturba/altera o que no desea**. A medida que pensamos cada vez más de esas cosas, nuestra energía mental se debilita y perturba/desequilibra, y en última instancia la enfermedad puede surgir.

Hay **dos** formas de curar la enfermedad—pero antes de tratar nuestras enfermedades, primero deberíamos examinarnos a nosotros mismos para ver cómo esas enfermedades vinieron, y así estaremos en una mejor posición para curarlas.

Las dos formas de curar las enfermedades son a través de:

**1. Medicamentos farmacéuticos:** medicamentos que están compuestos de varios ingredientes químicos que traerán las propiedades de nuestro cuerpo de nuevo al equilibrio y así nuestro dolor y enfermedades disminuirá o desaparecerá.

**2. La medicina del Dhamma:** dependiendo de nosotros mismos para mejorarnos a nosotros mismos, haciendo que nuestras mentes se ocupen—o piensen—en temas que sean buenos, que valgan la pena y sean prudentes y sensatos. Por ejemplo, podríamos hacer una promesa para hacer buenos en

3



cualquier número de formas, como la donación de alimentos a los monjes en tal y tal manera, ordenarse y observar los preceptos de tal y tal clase, patrocinar la realización de una imagen de Buda de tal o cual variedad, o recitar mantras y meditar de tal o cual manera. En algunos casos, cuando una buena intención surge en el corazón y nos sentimos felices y abiertos, eso da energía al corazón y fuerza interior al cuerpo, a través de lo cual podemos aliviar cualquier enfermedad que haya surgido.

### **Algún alimento adicional para el pensamiento y la reflexión de las personas enfermas y los médicos que las tratan:**

Nuestro deber cuando estamos enfermos es examinarnos a nosotros mismos para averiguar las causas de la enfermedad. Si no somos capaces de conocernos a nosotros mismos, debemos buscar a aquellos que nos pueden dar o nos darán asesoramiento. Por ejemplo, puede que nos digan que el tipo de enfermedad que tenemos debe tratarse con medicina farmacéutica. Entonces deberíamos contactar con un médico para que él o ella tengan la oportunidad de aliviar nuestro dolor. Una vez que hemos recibido consejos del médico, tenemos dos deberes:

**1. Seguir las instrucciones del médico.**

**2. Darle al médico completa libertad para que nos trate como él o ella crea apropiado.**

No debemos preocuparnos acerca de que si nos podemos recuperar o morir. Esa es la responsabilidad del doctor. **Es nuestra responsabilidad cuidar nuestra mente**—para liberar nuestra mente de la enfermedad y convertir nuestros pensamientos a temas buenos y hábiles para fortalecer nuestra moral como una forma de ayudar al médico que está cuidando de nuestra enfermedad. Cuando de este modo el médico y paciente se ayudan mutuamente, no será una carga para ninguno de los dos. El doctor tendrá la libertad en el tratamiento de nuestro cuerpo; y nosotros tenemos la libertad en el área de la mente, y así tendremos una oportunidad para aliviar nuestros sufrimientos. Incluso si morimos, tanto nosotros como el doctor habremos estado trabajando en la medida de nuestras capacidades, el médico cuidar nuestro cuerpo mientras nos preocupamos de la mente. Incluso si morimos, no perderemos; sino que llevaremos nuestra propia bondad interior junto con nosotros.

Por lo tanto, cuando tratamos nuestra enfermedad de esa manera, podemos decir que tenemos dos tipos de medicina que trabajan para nosotros: medicamentos farmacéuticos, que son el asunto del médico; y la medicina del Dharma, que es nuestro asunto. De esta manera, nosotros y nuestro



médico podremos ayudarnos mutuamente en la búsqueda por una vida de calidad. Estas son las obligaciones de las personas enfermas

Ahora en cuanto a los deberes del médico: como médicos, deberíamos nosotros mismos informar las causas de la enfermedad. Si sabemos que una enfermedad en particular proviene de causas físicas, deberíamos recetar los medicamentos adecuados. Si vemos que la enfermedad proviene de causas kármicas, debemos utilizar otros métodos para mejorar la moral de nuestros pacientes. Por ejemplo, podemos utilizar formas agradables de comunicarnos con el paciente que se encuentra en cama, o conseguir él o ella se sienta en mejor disposición hacia hacer méritos, alentándole a donar alimentos a los monjes, a meditar o cantar, hacer una promesa para ordenarse en un período de tiempo, etc., todo eso como un medio de desviarle los pensamientos hacia la dirección adecuada. A esto se le llama la medicina del Dharma.

En algunos casos, una enfermedad que normalmente requiere una gran cantidad de medicina va a desaparecer después de usar sólo un poco de ella. Los médicos experimentados están seguros de que se han encontrado casos como este. Por ejemplo, un paciente está gravemente enfermo, pero si podemos encontrar una forma de consolarle y subirle su moral, los síntomas, en lugar de empeorar como normalmente se espera o podrían—se hacen menos graves; y en lugar de morir hoy mismo, el paciente puede vivir una semana o un mes más. Algunas personas, cuando han pisado una espina, creen que han sido mordidos por una serpiente, y eso puede causar un dolor, inmediatamente, más intenso. Otras personas, cuando han sido mordidos por un ciempiés venenoso, creen que han pisado una espina, y esto puede evitar que el veneno de los ciempiés cause un dolor mucho mayor. Si luego van a un médico experimentado que les dice que han sido mordidos por un ciempiés, entonces puede que el ligero malestar que sentían se convierta en un gran dolor. Casos como todos estos ofrecen las pruebas del papel que juega el kamma en causar la enfermedad.

### **La palabra 'kamma' se refiere a dos cosas:**

1. **Kamma vipaka**, o los resultados de las acciones realizadas en el pasado que pueden afectar el cuerpo en el presente, perturbar las propiedades físicas y dar lugar a la enfermedad. A veces incluso cuando tratamos dichas enfermedades correctamente de acuerdo con los principios médicos, no desaparecen. Cuando le llegue el momento, al paciente, éste puede beber incluso sólo un trago de agua purificada y desaparecer. Esto, en parte, es una cuestión de la moral del paciente. Este tipo de enfermedad es el resultado de un viejo kamma. A veces el viejo kamma puede diseminarse y

5



afectar a la mente, provocando el malestar del paciente y esto causa a su vez, que la enfermedad física se empeore. A veces, el caso es desesperante, pero el paciente se recupera. A veces hay esperanza, pero el paciente muere. En casos como este, debemos concluir que la enfermedad viene del Kamma viejo. Si queremos aliviar el dolor de la enfermedad tendremos que tratar las causas físicas y las mentales, las causas kammáticas.

2. A veces pueden surgir enfermedades de nuevos actos mentales. A esto se llama **kamma-citta**. Por ejemplo, cuando nos sentimos extremadamente encolerizados y cuando sentimos odio, o amor, o inquietud, la mente se agita completamente en su totalidad y las corrupciones que la envuelven se riegan en el cuerpo, donde se mezclan con las distintas propiedades de él—por ejemplo en la sangre, que fluye a las diferentes partes del cuerpo, causando debilidad y fatiga. Si la sangre de este tipo se estanca en una parte determinada del cuerpo, la enfermedad surgirá allí. Cuando la mente se vuelve turbia, las propiedades del cuerpo son turbias. Por lo menos, no nos sentiremos bien. Y si no nos damos prisa para encontrar una forma de corregir la situación, la enfermedad surgirá.

**Aquí podemos hacer una analogía:** la mente es como un pez en un estanque. Si una persona revuelve el agua con un palo, los peces tendrán que nadar alrededor en círculos y la mucosidad que cubre su cuerpo se disolverá en el agua. El lodo en el fondo del estanque se revolverá haciendo que el agua se enturbie y los peces no serán capaces de ver. Después de un rato la mucosidad de los peces se pegará a las partículas en el agua, suministrando alimentos para las algas. A medida que las algas se multiplican el agua se corromperá, y será impropia para su uso o sea, no será potable. De la misma forma, cuando las corrupciones mentales retoñan en su fuerza completa, la energía de tales actos mentales puede diseminarse y causar enfermedades en el cuerpo. Si las propiedades del cuerpo empeoran al mismo tiempo que la mente, la enfermedad será difícil de tratar—o si es fácil tratar, se irá lentamente.

Por lo tanto, las enfermedades del kamma en algunos casos se presentan primero en el cuerpo y después se diseminan para afectar la mente. A esto se le llama kamma vipaka. Algunas veces ellas se presentan primero en la mente y se diseminan para afectar el cuerpo. A esto se le llama kamma-citta. Cuando una enfermedad del kamma se presenta o surge y sabemos claramente que ha surgido del cuerpo o de la mente, debemos tratarla con las dos clases de medicina mencionadas arriba, que proporcionarán los medios eficaces para aliviar nuestro sufrimiento.

Yo mismo he experimentado la verdad de estos puntos, pero documentar mis experiencias completamente sería un asunto o un proceso muy largo. Así que esto lo dejo al discernimiento de las personas, para que consideren estas cosas por sí mismos.

### **arogya parama labha**

“La “liberación de la enfermedad es la mayor de las fortunas”.

### **pañca-mare jine natho**

### **patto sambodhim-uttamam**

### **araham buddho itipi so bhagava namamiham**

“Derrotando las cinco formas de tentación nuestro apoyo y ancla principal (el Buddha) logró el despertar último. Él es digno, despierto, y por lo tanto bendecido. Yo le rindo homenaje”.

Cante esto a diario cuando esté enfermo en cama.

---

---

## **Parte II: Los Valores Humanos**

Todos en el mundo desean la justicia. Para dar justicia al mundo, nosotros todos—no importa a qué la raza o la nacionalidad nosotros pertenezcamos—necesitamos tener valores humanos en nuestros corazones. Los valores humanos no son un credo o una religión. Cuando las personas nacen en el mundo, por su naturaleza intrínseca, ellos quieren justicia. Algunas veces ellos la reciben, a veces no. Esto es, porque hay tiempos en los que ellos dejan que los valores inhumanos interfieran con los valores humanos. Cuando éste es el caso, esos valores inhumanos evitan o previenen el recibir la justicia que desean.

Por esa razón me gustaría indicar una forma que pueda ayudar a las personas, a través del mundo, a mantener sus mentes conforme a los valores humanos. Aunque de vez en cuando podamos tener lapsos, todavía podemos estar haciéndolo bien mientras mantengamos largos intervalos entre los lapsos.

**1.** Tenga un sentido de moderación en sus gustos y amores hacia las personas y los objetos. No se deje llevar al punto de la obsesión o la pasión, causando que su comportamiento con respecto a la personas y a los objetos se salga de los límites. Tropezar de esta manera—a nivel de conducta—lastima su reputación. A nivel mental, puede que le cause equivocación y

7



engaño. Los resultados que coseche serán dolorosos y afligirán su corazón, y todo por carecer del valor humano de la **moderación**.

2. En vuestra interacción con las personas y los objetos, no se deje llevar por la cólera. Aunque las personas se comporten de formas desagradables, o si los objetos que llegan a hacer contacto con usted no son lo que había esperado, todavía debe considerar que esas personas tienen por lo menos algo bueno, y los objetos todavía puede que tengan algo útil para usted. Cuando pueda mantener chequeando su mente de esta manera, usted aflojará y soltará el apretón de la cólera y el descontento, de modo que los pensamientos de buena voluntad puedan surgir en usted en lugar de los otros. El resultado será que esas personas devendrán vuestros amigos y aliados; y los objetos que obtenga podrán servirle de otras formas. Por ejemplo, suponga que usted desea un cincel pero usted consigue un clavo. Esto significa que sus esperanzas no están satisfechas, pero sin embargo el clavo puede que le sea útil de otro modo en el futuro. Además, los pensamientos de buena voluntad pueden fomentar la calma y la paz duraderas de la mente. Éste, entonces, es un valor humano que debe ser la base o fundamento de nuestras comunicaciones mutuas a través del mundo.

3. Sea vertical/derecho y correcto en todas sus comunicaciones y conexiones, comportándose por detrás de las personas de la misma forma que usted se comportaría frente a ellas. Incluso cuando se enfrente o confronte una intimidación aterradora, usted debe animar su corazón al grado apropiado. Demasiado audacia puede causar daño, y lo mismo es cierto con ser demasiado tímido. Por ejemplo, si usted se deja intimidar en sus actividades comerciales, su negocio sufrirá. Si usted es demasiado imprudente o audaz, eso puede conducir también a errores en su trabajo. Por lo tanto, usted debe tener un sentido de la moderación y proporción, de modo que sus relaciones con las personas y los diferentes objetos en el mundo funcionen correctamente. Solamente entonces usted será contado entre los que tienen valores humanos.

4. Antes de que usted haga cualquier cosa en pensamiento, palabra, o acción, en cuanto a las personas o de los objetos en el mundo, debe primero examinar vuestras motivaciones. Solamente si son sanas y razonables usted debe escucharlas y actuar conforme a ellas. Esto le guardará de pasar bajo la influencia del engaño. Usted tiene que estar dotado con los valores humanos de la atención prudente y del discernimiento razonable. Los que pueden comportarse de esa forma tendrán amigos, no importa a qué grupo social se unan. Ellos ayudarán al crecimiento y desarrollo de los varios objetos con los que tratan, y contribuirán a su progreso y al de la sociedad en general—que es algo que todos y cada uno de nosotros desea.

8



El mundo en que vivimos ha estado aquí desde que mucho antes de que cualquiera de nosotros naciera. Incluso nuestros credos y religiones todos llegaron a ser gradualmente mucho después que el mundo. La historia del mundo humano es que el mundo está avanzado a veces en los términos materiales y espirituales, conduciendo al bienestar para todos; la humanidad es a veces tan degenerada en ambos términos, material y espiritual que prácticamente se hunde en el fondo del océano. Algunas veces el lado espiritual avanza, con las personas viviendo en paz y seguridad, mientras que el lado material está subdesarrollado.

Cuando los seres humanos tienen valores humanos en sus corazones, el progreso material puede traer felicidad y bienestar a todos. Cuando las personas carecen de valores humanos—cuando ellas pisotean los valores bajo sus pies, a través del exceso en el ejercicio de su poder e influencia—el progreso material puede destruir la paz y el bienestar de los seres humanos a través del mundo. Hay una verdad básica que cuando las personas son malas, incluso los objetos buenos materiales pueden causar daños a las personas eventualmente en toda su extensión; si las personas son morales y justas, incluso los objetos dañinos pueden llegar a ser beneficiosos.

Cuando todas las personas en el mundo se establezcan firmemente en los valores humanos, entonces eso sería como si todos fuésemos amigos y parientes. Si las personas no tienen valores humanos en sus corazones, incluso las familias se separan y los amigos devienen enemigos—y cuando las relaciones son de esta forma, incluso en pequeña escala, la guerra en gran escala será inevitable. ¿Cómo podremos escapar de esto?

Consecuentemente, todos y cada uno en el mundo, debemos desarrollar los valores humanos de modo que podamos vernos los unos a los otros como amigos, expresando en nuestro comportamiento una actitud de buena voluntad y de amabilidad por el bien de la justicia y la imparcialidad en el mundo.

Los puntos a los que me he referido hasta ahora, son principios de la naturaleza, comunes al mundo entero. Incluso las personas devotas de diversas religiones deben ayudarse los unos a los otros. Debemos recordar nuestra humanidad común y ayudarnos mutuamente en el nivel humano. El Buddha elogió a los que ayudan a los demás sobre la base de una humanidad común; en cuanto a otras religiones, yo mismo he conocido un gran número de católicos romanos y protestantes cristianos que, cuando han llegado a nuestro país, su comportamiento ha sido excelente, eran muy educados, y poseían grandes y fuertes valores humanos. Por ejemplo,

9



algunos de ellos han ayudado a donar el dinero para construir templos y monasterios. Esto me dio curiosidad en cuanto a su religión, y cuando les pregunté acerca eso, dijeron que eran cristianos. Sentí que sus corazones tenían en una medida completa los valores humanos, y es por eso que han progresado en la vida

En cuanto a las enseñanzas budistas, hay un punto donde el Buddha enseñó que cuando tratamos de las personas fuera de la religión, debemos tener en el pensamiento nuestra humanidad común y no hacer de la religión un obstáculo. De lo contrario, causará daño.

Cuando éste es el caso, las personas que están bien-versadas en los valores humanos pueden encajar perfectamente en cualquier sociedad y crear fuertes lazos de amistad entre las diferentes comunidades.

Por lo tanto, les pido a todos que lean esto para considerar el asunto usando vuestro propio discernimiento.

---

---

### **Parte III: El Camino Budista**

Lo que sigue es una discusión a la manera budista, una forma descubierta por un **ser humano** que una gran cantidad de personas ha respetado y elogiado como siendo **un ser digno**, y que también nos ha demostrado el camino. Cuando estudiamos sus enseñanzas, a medida que vemos que ellas ajustan a las situaciones, estamos libres de creerlas o no; el hombre que las descubrió nunca planteó ninguna regla que nos forzara o persuadiera en ninguna forma a seguirlas.

Cuando un grupo de personas considera que una doctrina puede conducirlo a ser bueno y le concede a esa doctrina su respecto y adherencia, se dice que esa es su religión. En cuanto a la religión o doctrina del Buddha, se puede resumir en tres puntos.

1. Debemos refrenarnos en pensamiento, palabra, o acción, de hacer cualquier cosa que sea malvada o destructiva, que nos cause sufrimiento a nosotros mismos o a los demás. Aunque nos encontremos haciendo tales cosas, debemos hacer un esfuerzo de no seguir adelante en eso.

2. Debemos desarrollar en nuestro interior todas las cualidades que sabemos son buenas y virtuosas, manteniendo las virtudes que ya tenemos—a esto se le llama **arakkha-sampada**—y constantemente teniendo como objetivo desarrollar las virtudes que todavía no hemos podido adquirir.

3. Cualesquier actividad que emprendamos, debemos hacerla con pureza de corazón. Debemos hacer nuestros corazones puros y limpios. Si no podemos mantenerlos de esa forma constantemente, todavía estamos haciendo bien si podemos hacerlos puros de vez en cuando.

Todos estos tres puntos son las metas y aspiraciones de las Enseñanzas del Buda.

El Buddha enseñó conforme a la naturaleza verdadera del mundo. Él dijo: **“Khaya-vaya-dhamma sankhara, appamadena sampadetha”**, que significa, “todos los sankharas, una vez que hayan surgido o se hayan presentado, decaen por su propia naturaleza. No sean negligentes o complacientes. Esté completamente atento y totalmente alerta, y logrará paz y seguridad”.

Lo que esto significa es lo siguiente: Todas las cosas que aparecen en el mundo y surgen de las acciones (kamma) se llaman sankharas—formaciones, modas o maneras, cosas compuestas. Los Sankharas, por su naturaleza, son de dos clases—los sankharas a nivel del mundo y de sankharas a nivel del Dhamma.

**1.** “Sankharas a nivel del mundo” se refiere a las ocho maneras del mundo: **estatus, fortuna, alabanza, y placer**, que son cosas a las que nosotros todos aspiramos, pero—siendo los sankharas como son, inestable e inconstante—resultados de otra clase pueden interferir: teniendo estatus, podemos perderlo. Teniendo fortuna, podemos perderla. Siendo elogiados, podemos ser criticados. Habiendo probando el placer que viene de la abundancia material, podemos devenir necesitados y pobres, afligido con el sufrimiento y el dolor. Por lo tanto el Buda nos enseñó no ser negligentes en cuanto a ser engañados por esas cosas. Si no podemos tener este punto siempre presente, estamos seguros de que sufriremos.

**2.** “Sankharas a nivel del Dhamma” se refiere a las características o propiedades (**dhatu**s), a los agregados (**khandha**s), y a los medios sensoriales (**ayatana**s) que yacen dentro en nuestro interior y que resultan de un desconocimiento o desatención y de los sankharas, tramas e ilusiones inventados por la mente, que dan surgimiento a los dhammas—sankharas en el nivel externo.

a. **Dhatu:** Las características o propiedades que se forman o crean en el sankhara del nivel del Dhamma son seis:

(1) Los componentes sólidos o densos del cuerpo, tales como los huesos, los músculos, y la piel, a eso se le se llaman las propiedades de la tierra.

(2) El aspecto líquido, tal como la sangre, impregnando a través de todas las partes del cuerpo, a eso se le llama la característica del agua.

(3) Las fuerzas, tales como la inhalación y la exhalación de la respiración, que fluye a través del cuerpo, a eso se llama la característica del viento.

(4) El aspecto que da el calor a todas las partes del cuerpo se le llama la característica del fuego.

(5) Los espacios vacíos en el cuerpo, donde las otras características o propiedades pueden moverse, entrar, salir, los pasajes que permiten que el aire entre y se vaya, y nos permiten mover—tales como el canal de oído, las fosas nasales, y boca, hasta el final de los poros—a esos se le llaman la característica del espacio.

(6) Estos varios aspectos del cuerpo, si no hay consciencia que los supervises, son como una batería muerta de una linterna que no puede producir el poder o la energía para hacer surgir la brillantez o el movimiento. Mientras la consciencia sea responsable, puede hacer que las varias calidades y partes del cuerpo de los seres vivientes estén en uso. La bondad y la maldad, el mérito y el demérito pueden presentarse o surgir, solamente si la consciencia está dando las órdenes. Por lo tanto, lo bueno y lo malo, surgen y llegan en última instancia de la atención en sí. A esto se le llama la característica de la consciencia.

Todas estas seis características o propiedades son una clase de sankharas en el nivel del Dhamma.

b. **Khandha:** A las varias categorías de las cosas que experimentamos se le llaman los cinco agregados:

(1) **Forma:** A toda la información o data sensorial visibles, dentro y fuera de nosotros, se les llama el agregado de la forma.

(2) **Sensación/sentimientos:** las sensaciones o sentimientos de placer, dolor, o no-placer, no-dolor que resultan cuando las consciencias y la data

sensorial se ponen en contacto unas con las otras, a esto se le llama el agregado de la sensación.

**(3) Percepción:** El acto de etiquetar e identificar a las personas y a las cosas, interior y exteriormente, se le llama el agregado de la percepción.

**(4) Formaciones:** Los pensamientos y las construcciones mentales que se presentan o surgen de la mente—bueno, malo, correcto, incorrecto, conforme a la naturaleza común todo de todo pensamiento—se le llama el agregado de formaciones.

**(5) Consciencia:** La atención individual en términos de suposiciones convencionales—por ejemplo, cuando el ojo ve un objeto visual, el oído oye un sonido, un olor llega a la nariz, un gusto llega a la lengua, una sensación táctil llega al cuerpo, o una idea surge en el intelecto—estando claramente atento a través de cualquiera de los sentidos que “esto es bueno, que es malo, que es sutil, que está muy bien”: Ser capaz de saber de esta forma se le llama el agregado de la consciencia.

Todos estos cinco agregados terminan siendo el cuerpo y la mente. Son los sankharas en el nivel del Dhamma que se presentan o surge de la inatención.

**c. Ayatana:** Este término significa literalmente la “base” o el “medio” de todo lo bueno y lo malo. En conjunto hay seis sentidos mediáticos: 1. los sentidos de la visión, 2. de la audición, 3. del olor, 4. del gusto, 5. de la sensación o sentimiento, y 6. de la ideación/imaginación/fantasía/invención.

Todas estas cosas son sankharas en el nivel o al nivel del Dhamma. Se presentan o surgen como resultado del desconocimiento o la inconsciencia, es decir, el conocimiento que no penetra en la verdad.

Por lo tanto, tenemos sankharas al nivel del mundo y sankharas al nivel del Dhamma. El Buda enseñó que todos estos sankharas son poco confiables, efímeros, e inestables. Ellos aparecen, permanecen por un momento, y después se disuelven. Entonces aparecen circundando en círculos. Esto es inestabilidad y tensión o estrés. Ya sean buenos o malos, todos los sankharas tienen que comportarse de esta manera. **No podemos forzarlos a obedecer nuestros deseos.** Por lo tanto el Buda enseñó que ellos no son uno mismo, que no tienen una sustancia verdadera. Una vez que hayamos desarrollado los poderes exactos del discernimiento, seremos capaces gradualmente de aflojar nuestros apegos a esos sankharas. Y cuando hayamos estabilizado nuestras mentes al punto de la concentración correcta, la destreza y habilidad cognoscitiva o cognitiva serena surgirá en nuestro



interior. Veremos claramente la verdad de los sankharas en el nivel del mundo y en el nivel del Dhamma, y los arrancaremos de nuestros corazones. Entonces, nuestros corazones ganarán la liberación de todos los sankharas y alcanzarán la felicidad más noble, independientemente de todos los objetos físicos y mentales, según lo que el Buda enseñó.

Aunque esta discusión de estos dos tópicos ha sido breve, puede incluir y abarcar todos los aspectos de las enseñanzas del Buda.

Para resumir: La Atención, la Vigilancia, la Autocomplacencia. No ponga su confianza en ninguno de estos sankharas. Intente desarrollar en su interior cualquiera de las virtudes que deben adquirirse y lograrse. Eso es lo que significa no ser negligente, descuidado o imprudente.

---

---

Provenance: ©1995 Metta Forest Monastery. Transcribed from a file provided by the translator. This Access to Insight edition is ©1995–2011.

Procedencia: Monasterio del bosque Metta ©1995. Transcrito de un archivo proporcionado por el traductor. Este archivo de Acceso al Discernimiento es de ©1995-2011.

Terms of use: You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available free of charge; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. For additional information about this license, see the FAQ.

How to cite this document (one suggested style): "Handbook for the Relief of Suffering: Three Essays", by Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 7 June 2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/handbook.html>

Terminado de traducir para [Acharia](#) el 29 de septiembre de 2012

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/handbook.html>

