

Sen

SEN #7 • Junio • Julio • Agosto 2022

sigamos
caminando

let's keep
walking

ÍNDICE

index

04

NOTA EDITORIAL
Editorial Note
Enrique Dianti

08

LA VIDA DE BUDA - PARTE I
Buda's life - Part I

18

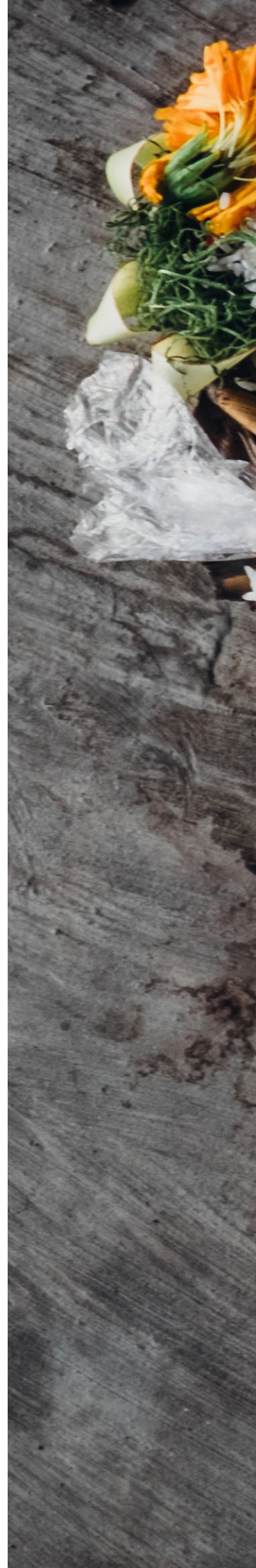
ENTREVISTA
Interview
Anagārikā Dakkhiṇā

28

JATAKA
Kalakani Jataka (83)

34

SOBRE LAS SEN
About Sen lines





LOS TIEMPOS QUE CORREN

De golpe, tuvimos que frenar a cero.
Sin aviso. De golpe tuvimos que dejar todo lo que hacíamos.
Sin aviso, tuvimos que aprender formas nuevas de hacer lo
que hicimos siempre.
O ya tuvimos que dejar de hacerlo.

Tuvimos que aprender a hacer las compras por internet.
Tuvimos que aprender a ir a clase por internet.
Tuvimos que visitar a nuestras familias y amigos por internet. Por whatsapp...
Tuvimos que aprender a cuidarnos. A cuidarnos más...

Todo cambió.
Todo cambió...


TIME IS RUNNING

Suddenly, we had to stop to zero.
Without warning. Suddenly we had to leave aside everything we did.
Without warning, we had to learn new ways of doing what we always did.
Or we had to stop doing it.

We had to learn to shop online.
We had to learn to go to class online.
We had to visit our families and friends online. Via Whatsapp...
We had to learn to take care of ourselves. To take more care of ourselves ...

Everything changed.
Everything changed...





La condición humana está dirigida por la mente, predomina en ella la mente, está hecha de mente. Si uno habla o actúa con mente perversa, el malestar (dukkha) lo sigue como la rueda de la carreta sigue los pasos del buey.

Dhammapada. Traducción del pali, introducción y notas de Carmen Dragonetti.

Mi profesor vive, principalmente, en Tailandia. La vez pasada hablaba con él sobre el virus y la pandemia, sobre cómo haríamos ahora. Ahora que todo había cambiado.

Mi profesor es un asceta, es un practicante tradicional desde hace ya muchos años.

Para mí, tiene un nivel de sabiduría y de comprensión de la realidad muy elevado. Mucho más elevado que el mío, por lo que siempre me es muy interesante conocer sus opiniones y puntos de vista.

La vez pasada, hablando con él sobre el virus y la pandemia, sobre cómo haríamos ahora que todo cambió me dijo, simplemente, nada cambió.

El hecho de que no seamos conscientes de la proximidad de la muerte, del cambio constante, permanente, de los conflictos nuestros y de los demás, no implica que la muerte no esté próxima, ni que haya una cosa que no esté cambiando todo el tiempo, ni que haya alguien libre de conflictos, sea consciente de ellos o no, les dedique atención o no.

Lo que ocurre ahora es que simplemente somos más conscientes porque nos toca de cerca, nos pasa a nosotros, con toda claridad.

Es una gran oportunidad para tomar conciencia de cuánta atención ponemos en nuestra mente, en nuestras opiniones, en nuestros conceptos.

Es una gran oportunidad para que nos demos cuenta de la urgencia en ampliar nuestra comprensión de la realidad, para que limpiemos y aclaremos nuestra visión.


Es una gran oportunidad para que evaluemos nuestras opiniones.

Podemos poner nuestra atención en nuestra mente, en arreglar lo que no nos guste de ella, en descartar aquello con lo que ya no estamos de acuerdo.

Podemos dedicar nuestro tiempo a nuestras relaciones valiosas. Podemos evaluar la importancia de nuestros deseos.

Podemos aprovechar esta gran oportunidad para elevar nuestra mente a un nivel superior; será todo lo que tengamos en el momento de dejar esta experiencia. En ese momento, será lo único.

El tiempo corre.



The human condition is directed by the mind, the mind predominates in it, it is made of mind. If one speaks or acts with a perverse mind, discomfort (dukkha) follows as the wheel of the carriage follows the steps of the ox.

Dhammapada. Pali translation, introduction and notes by Carmen Dragonetti to Spanish.

My teacher lives mainly in Thailand. Last time I was talking to him about the virus and the pandemic, about how we would do now. Now that everything had changed. My teacher is an ascetic, he has been a traditional practitioner for many years now. For me, he has a very high level of wisdom and understanding of reality. Much higher than mine, so it is always very interesting to know his opinions and points of view.

Last time, talking to him about the virus and the pandemic, about how we would do now that everything changed, he simply said, nothing changed.

The fact that we are not aware of the proximity of death, of constant, permanent change, of our own conflicts and the conflicts of others, does not imply that death is not close, nor that there is something that is not changing all the time, nor that there is someone free of conflicts, whether he is aware of them or not or if he pays attention to them or not.

What happens now is that we are simply more aware because it touches us closely, it happens to us, with all clarity. It is a great opportunity to become aware of how much attention we pay to our mind, to our opinions, to our concepts. It is a great opportunity for us to realize the urgency to broaden our understanding of


reality, to cleanse and clarify our vision. It is a great opportunity for us to evaluate our opinions.

We can put our attention in our mind, in fixing what we do not like about it, in discarding what we no longer agree with. We can dedicate our time to our valuable relationships. We can evaluate the importance of our wishes. We can take this great opportunity to raise our mind to a higher level; It will be all we have at the time of leaving this experience. At that time, it will be the only thing.

Time is Running.

LA VIDA DE BUDA - PT.I
The life of the Buddha - PT.I





Siddhartha Gautama, más conocido como Buda Gautama, o Sakyamuni fue un asceta cuyas enseñanzas se conocen como el Buddhadhamma. Nació en la ya desaparecida república Sakya¹ en las estribaciones del Himalaya y enseñó principalmente en el noroeste de la India.

Debido a ciertas interpretaciones erróneas muy comunes, debe enfatizarse que Buda Gautama no es un dios ni el único ni primer buda, lo que fue dicho por el mismo Siddhartha Gautama.

El Buda enseñó el camino medio entre la complacencia sensual y el ascetismo estricto, común a esta región de la India. Más adelante enseñaría a lo largo de las regiones del este de esta nación, tales como Magadha y Kosala.

Es la figura central del Buddhadhamma, y sus relatos, discursos y reglas monásticas después de su muerte, fueron resumidas.

La palabra buda puede ser traducida como «**el despierto**» o «**el iluminado**».

Siddhartha Gautama, better known as Gautama Buddha, or Sakyamuni was an ascetic whose teachings are known as the Buddhadhamma.

He was born in the now defunct Sakya¹ republic in the foothills of the Himalayas and taught mainly in northwestern India.

Due to very common misinterpretations, it must be emphasized that Gautama Buddha is not a god, neither the only nor the first Buddha, which was said by Siddhartha Gautama himself.

The Buddha taught the middle way between sensual pleasures and strict asceticism, common to this region of India. Later he would teach throughout the eastern regions of this nation, such as Magadha and Kosala.

He is the central figure of the Buddhadhamma, and his stories, speeches, and monastic rules after his death were summarized.

The word buddha can be translated as «**the awakened one**» or «**the enlightened one**».

1- Los Sakyas formaron un estado republicano independiente conocido como Sakya Gana-rajya. Su capital fue Kapilavastu, que se encuentra cerca de la frontera entre el actual Nepal y el estado de Uttar Pradesh, India.

1- The Sakyas formed an independent republican state known as Sakya Gana-rajya. Its capital was Kapilavastu, which is located near the border between present-day Nepal and the state of Uttar Pradesh, India.



CONCEPCIÓN Y NACIMIENTO

El Sakyamuni nació en Lumbini en un día de luna llena en el mes de Vesak (entre abril y mayo), como un chatria². Hijo de Suddhodana, el elegido jefe de la nación Sakya, cuya capital era Kapilavastu. Gautama era el apellido de Siddharta. Su madre fue la reina Mayadevi, esposa de Suddhodana.

La leyenda cuenta que en la noche en la que Siddharta fue concebido, la reina Maya soñó que un elefante blanco con seis colmillos blancos entraba por su costado derecho, y diez meses lunares más tarde nació Siddharta. De acuerdo a la tradición sakya, la reina Maya debía dar a luz en el reino de su padre, así que cuando se acercaba el día de la concepción dejó Kapilavastu. Sin embargo estaba dicho que su hijo nacería en un jardín en el camino entre Kapilavastu y Lumbini, bajo un árbol sala.

El día del nacimiento del Buda es ampliamente celebrado en los países de tradición theravada, y a dicha celebración se le conoce como Vesak. El niño recibió el nombre de Siddharta, que significa «el que logra su propósito». Durante las celebraciones del nacimiento, el ermitaño Ásita³ descendió

desde su residencia en la montaña y anunció que el niño se convertiría en un gran rey o en un gran monje asceta. Según los relatos tradicionales, esta profecía fue pronunciada después de que Siddharta puso sus pies en el cabello de Ásita y este último examinó sus marcas de nacimiento.

Al quinto día después del nacimiento de Siddharta, Suddhodana celebró una ceremonia de imposición de nombre e invitó a ocho eruditos [brahmanes](#) para que predijeran el futuro de su hijo. Todos dieron una doble predicción: o que el bebé se convertiría en un gran rey o bien llegaría a ser un gran hombre santo.

2- Los chatrias, kshatriyas, o kṣatriyas forman una de las castas del hinduismo, la casta política y guerrera. El rey y la reina de una región debían ser de la casta de los chatrias.

3- Según la leyenda contada en el Tipitaka, Asita —también conocido como Kanjasiri (Kanha Siri)— era un sabio que vivía en los bosques del país Sakya. Al ser un maestro en lakkhana mantra (el arte de los signos corporales), Asita examinó al bebé y notó en su cuerpo los 32 signos de un gran hombre.



CONCEPTION AND BIRTH

The Sakyamuni was born in Lumbini on a full moon day in the month of Vesak (between April and May), as a chatria². Son of Suddhodana, the elected head of the Sakya nation, whose capital was Kapilavastu. Gautama was the last name of Siddhartha. His mother was Queen Mayadevi, wife of Suddhodana.

Legend has it that on the night Siddhartha was conceived, Queen Maya dreamed that a white elephant with six white tusks entered her right side, and ten lunar months later Siddhartha was born. According to Sakya tradition, Queen Maya was supposed to give birth in her father's kingdom, so when the day of conception approached, she left Kapilavastu. However, it was said that her son would be born in a garden on the road between Kapilavastu and Lumbini, under a sal tree.

The day of the Buddha's birth is widely celebrated in countries of Theravada tradition, and this celebration is known as Vesak. The boy was given the name Siddhartha, which means "he who achieves his purpose." During the birth celebrations, the hermit Ásita³ descended from his mountain residence and

announced that the child would become a great king or a great ascetic monk. According to traditional accounts, this prophecy was uttered after Siddhartha put his feet in Ásita's hair and the latter examined his birthmarks.

On the fifth day after Siddhartha's birth, Suddhodana held a naming ceremony and invited eight [Brahmin](#) scholars to predict his son's future. They all gave a double prediction: either that the baby would become a great king or he would become a great holy man.

2- The chatrias, kshatriyas, or kṣatriyas form one of the castes of Hinduism, the political and warrior caste. The king and queen of a region had to be of the chatria caste.

3- According to the legend told in the Tipitaka, Asita - also known as Kanjasiri (Kanha Siri) - was a sage who lived in the forests of the Sakya country. Being a master in lakkhana mantra (the art of bodily signs), Asita examined the baby and noticed on his body the 32 signs of a great man.



PRIMEROS AÑOS DE VIDA Y MATRIMONIO

Siddharta fue criado por su tía materna más joven Mahapajapati Gotami. El rey Suddhodana, su padre, deseaba que su hijo se convirtiese en un gran rey y lo protegió de las enseñanzas religiosas y del conocimiento de la existencia del sufrimiento (Dukkha).

Cuando llegó a la edad de 16 años, según se narra, su padre arregló su matrimonio con Yasodharā, quien dio a luz al unigénito llamado Rahula.

Siddharta vivió como príncipe en Kapilavastu hasta el incidente de los «cuatro encuentros». Aunque su padre se aseguró de proveerle todo lo que podía necesitar o desear, el Buddhadhamma cuenta que el futuro Buda sintió que la riqueza material no era el objetivo final de la vida.

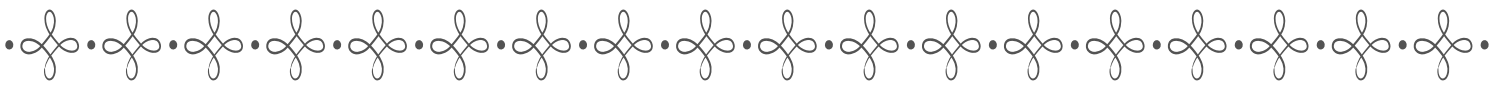
FIRST YEARS OF LIFE AND MARRIAGE

Siddhartha was raised by his younger maternal aunt Mahapajapati Gotami. King Suddhodana, his father, wanted his son to become a great king and protected him from religious teachings, from the knowledge of the existence of suffering (Dukkha).

When he reached the age of 16, as it is narrated, his father arranged his marriage with Yasodharā, who gave birth to their only son named Rahula.

Siddhartha lived as a prince in Kapilavastu until the incident of the “four divine messengers”. Although his father made sure to provide him with everything he could need or want, the Buddhadhamma says that the future Buddha felt that material wealth was not the ultimate goal of life.







EL CAMINO HACIA LA RENUNCIA

Los “cuatro encuentros”.

Pese a los esfuerzos de su padre para ocultar el sufrimiento; el Sakyamuni dejó el palacio para reunirse con sus súbditos en Kapilavastu, y durante su recorrido vio por primera vez, a un hombre viejo, a lo que su cochero, Chana, le explicó que todas las personas envejecen.

Siguiendo el recorrido, se cruzó con un hombre enfermo, un cadáver en su funeral, y un asceta. Siendo estas también las primeras veces que Siddharta tenía estos encuentros en su vida, fue también Chana quien le explicó de qué se trataba en cada uno de ellos.

Estos «cuatro encuentros» deprimieron a Siddharta Gautama, por lo que salió en busca de la forma de vencer al envejecimiento, la enfermedad y la muerte llevando la vida de un asceta.

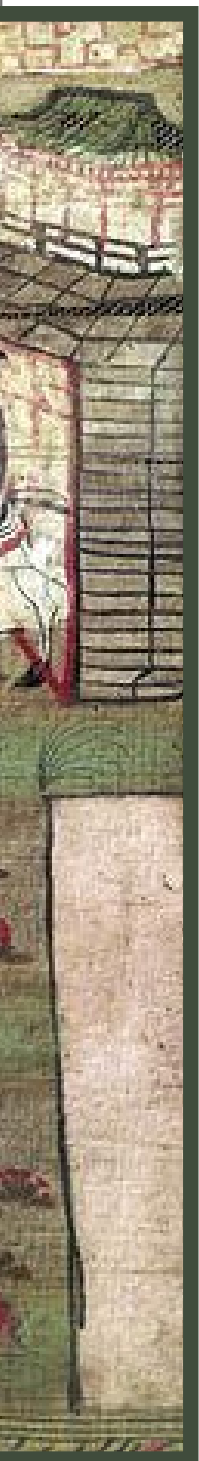
THE WAY TO RENUNCIATION

The “four divine messenger”.

Despite his father’s efforts to hide suffering; the Sakyamuni left the palace to meet his subjects in Kapilavastu, and during his tour he saw an old man for the first time, to which his coachman, Chana, explained that all people grow old.

Following the tour, he came across a sick man, a corpse at his funeral, and an ascetic. Being the first time that Siddhartha had these encounters in his life as well, it was also Chana who explained to him what each of them was about.

These “four divine messengers” depressed Siddhartha Gautama, so he went out in search of a way to defeat aging, disease and death by leading the life of an ascetic.





La “gran renuncia” y la vida ascética.

Acompañado por Chana y montando su caballo Kantaka, Gautama renunció a su palacio y se dedicó a llevar una vida mendicante. Se dice que, «el sonido de los cascos del caballo fue apagado por los dioses» para evitar que los guardias notasen su partida.

Inicialmente, Gautama fue a Rajagaha (actual Rajgir, en el estado indio de Bihar) e inició su vida ascética pidiendo limosna en las calles. A este incidente se le conoce como la «Gran Renuncia». Después, los hombres del rey Bimbisara, del gran reino de Magadja, reconocen a Siddharta y lo llevan ante él, siendo así como se entera de la búsqueda en la que se encuentra. Bimbisara ofrece el trono a Siddharta, pero este rechaza la oferta, prometiendo regresar una vez haya alcanzado la iluminación.

Gautama deja Rajagaha y practica la meditación yoga bajo la tutela de dos maestros anacoretas⁴. Después de que llega a dominar las enseñanzas impartidas por el maestro Arada Kalama, los kalamas le invitan a suceder al maestro. Sin embargo, Gautama se siente insatisfecho por este logro en la práctica del yoga y se desplaza hasta donde está el maestro Udaka Ramaputta, convirtiéndose en su alumno. Y una vez más se le preguntó si quería tomar el lugar de su maestro, a lo que nuevamente se negó, volviendo a partir para continuar su búsqueda.

Siddharta y cinco de sus compañeros se disponen a endurecer aún más la austeridad que

practicaban. Intentaron lograr la iluminación mediante la privación del uso de todo bien material, incluidos los alimentos, y la práctica de la mortificación. Llegó a estar esquelético a causa de no ingerir prácticamente ningún alimento, con excepción de una hoja o una nuez por día. Estando en ello, recuerda su infancia donde ve a su padre arando el campo y logra un estado concentrado y atento que era dichoso y refrescante.

En esta etapa Gautama se da cuenta de dos cosas de suma importancia: primero, que el ascetismo extremo no conducía a la liberación total, sino que era preciso algo más; y segundo, que, alcanzado cierto punto, ningún maestro era capaz de enseñar nada más. Entonces partió decidido a no seguir buscando fuentes externas de sabiduría, sino a encontrarlas dentro de sí mismo, despidiéndose de sus compañeros ascetas y dejando dicha práctica tan fuerte.

4- La palabra anacoreta procede del latín anachorēta, y este del término griego ἀναχωρητής, compuesto por ἀνα y χωρέω, que significa ‘retirarse’ (del mundo). La definición del concepto puede tener varios matices, si bien interrelacionados: el de aquel que vive aislado de la comunidad o también para referirse a quienes rehúsan los bienes materiales, y el de alguien que se retira a un lugar solitario para entregarse a la oración y a la penitencia.



The “going forth” and the ascetic life.

Accompanied by Chana and riding his horse Kantaka, Gautama renounced his palace and dedicated himself to leading a mendicant life. It is said that “the sound of the horse’s hooves was muffled by the gods” to prevent the guards from noticing his departure.

Initially, Gautama went to Rajagaha (present-day Rajgir, in the Indian state of Bihar) and began his ascetic life by begging in the streets. This incident is known as the “going forth”. Later, the men of King Bimbisara, of the great kingdom of Magadja, recognize Siddhartha and bring him before him, thus learning about the search in which he is. Bimbisara offers the throne to Siddhartha, but he rejects the offer, promising to return once he has achieved enlightenment.

Gautama leaves Rajagaha and practices yoga meditation under the tutelage of two anchorite⁴ teachers. After he masters the teachings given by Master Arada Kalama, the kalamas invite him to succeed the master; but Gautama feels dissatisfied by this achievement in the practice of yoga and travels to where the teacher Udaka Ramaputta was, becoming his student. And once again he was asked if he wanted to take the place of his teacher, to which he again refused, leaving again to continue his search.

Siddhartha and five of his companions set out to further toughen their austerity. They tried to achieve enlightenment by depriving

the use of all material goods, including food, and by practicing mortification. He became skeletal from ingesting virtually no food, except for one leaf or one nut per day. While at it, he remembers his childhood where he sees his father plowing the field and achieves a focused and mindful state that was blissful and refreshing.

At this stage Gautama realizes two things of utmost importance: first, that extreme asceticism did not lead to total liberation, but that something more was necessary; and second, that, at a certain point, no teacher was capable of teaching anything else. So he left, determined not to continue looking for external sources of wisdom, but to find them within himself, saying goodbye to his fellow ascetics and leaving this such strong practice.

4- The word anchorite comes from the Latin *anachorēta*, and this from the Greek term *ἀναχωρητής*, composed of *ἀνα* and *χωρέω*, which means ‘to withdraw’ (from the world). The definition of the concept can have several nuances, although interrelated: that of someone who lives isolated from the community or also to refer to those who refuse material goods, and that of someone who retires to a solitary place to devote himself to prayer and penance.





Pasaron años de la anterior edición de la revista, y con el paso del tiempo muchos de quienes dedicaron tiempo y esfuerzo en hacerla posible, quienes han transitado y compartido en la Escuela, han tomado diferentes rumbos... una de estas personas es Anagārikā Dakkhiṇā, a quien tuvimos el gusto de poder hacerle una entrevista, con la intención de acercarle a los lectores su testimonio, que es para nosotros, además de un ser que queremos mucho, una fuente de inspiración.

Al preguntarle si gustaría de responder algunas preguntas, además de acceder, también nos dice que:

“Para mí lo más importante es que esto trascienda de mi historia. Cuando te acercas a una persona como Khru Enrique, o José García, más allá de sus formas y personalidades, lo más interesante de ellos es lo que está detrás, el mensaje que está más allá del puente; como lo es en este caso, el Dharma. Esta bueno entrelazarlo con mi historia personal tal vez para despertar alguna arista al respecto, así que adelante”.

It's been years since the previous edition of the magazine, and while the time passed by, many of those who have dedicated time and effort to make it possible, those who have walked through and shared in the School, have taken different directions... one of these people is Anagārikā Dakkhiṇā, whom we had the pleasure to interview, with the intention of bringing her testimony closer to the readers, that is for us, apart from her being someone we love very much, a source of inspiration.

When we asked if she would like to answer some questions, besides agreeing to it, she also says:

“For me the most important thing is that this transcends my story. When you approach a person like Khru Enrique¹, or José García², beyond their forms and personalities, the most interesting thing about them is what is behind, the message that is beyond the bridge; as it is in this case, the Dharma. It is good to intertwine it with my personal story perhaps to awaken some edge about it, so go ahead”.

1- Khru (guru en Pali) significa profesor en Tailandés. Enrique Dianti es el profesor de la [Escuela Nuad Thai](#).

2- José García es un practicante del Buddha-Dharma en Buenos Aires, da charlas sobre Dharma y tiene su canal, [Samsara Exit](#) en youtube, en el cual traduce enseñanzas y documentales al idioma español.

1- Khru (guru in Pali) means teacher in Thai. Enrique Dianti is the teacher of the [Escuela Nuad Thai](#).

2- José García is a Buddha-Dharma practitioner in Buenos Aires, he gives talks about Dharma and has his YouTube channel, [Samsara Exit](#), in which he translates teachings and documentaries into the Spanish language.

La condición humana está dirigida por la mente, predomina en ella la mente, está hecha de mente. Si uno habla o actúa con mente pura, la felicidad lo sigue como su sombra, que nunca lo abandona.

*Dhammapada. Traducción del pali, introducción y notas de
Carmen Dragonetti.*

P: ¿Dónde estás viviendo actualmente? Sería lindo que nos cuentes un poco sobre tu cotidianidad.

R: “Estoy viviendo en el sur de Tailandia, este ya es mi tercer año acá. La mayor parte del tiempo estuve viviendo en templos en el norte y en el centro del país, pero este último año intercalé el tiempo vivido en el Templo Khok Piew (วัดโคกเขี้ยว) con la universidad donde estudio, ambos en la provincia de Songkhla. Estoy estudiando en el International Buddhist College un máster en Estudios Buddhistas, son dos años de estudio y ya terminé el primero. Paso gran parte de la semana en la Universidad donde las clases son en inglés y desde ya que nadie habla nuestro idioma. Lo interesante del máster es que ofrece una manera ordenada y amplia de entender los distintos sistemas filosóficos y escuelas del Buddhismo.”

P: ¿Qué te motivó a tomar la decisión de vivir allá?

R: “Lo que me llevó a tomar la decisión de venir a vivir acá no fue algo puntual en el tiempo, ni fue una decisión de un momento a otro, sino que más bien fue parte de un proceso. El proceso, si así lo pudiera explicar, fue de acercarme y escuchar las enseñanzas, de reflexión y de meditación, de hacer preguntas, incursionar e investigar; acercándome a maestros, leyendo libros y a través de prácticas; lo cual en su conjunto y con el paso del tiempo, me llevó a ver los resultados y la verdad que en ella existía. Esto a su vez me motivó a querer estar cerca de esa fuente que me traía confianza y calma: los maestros y las enseñanzas.

Desde ya, esto no implica que no podamos acceder a ellos desde Argentina, pero acá tal vez es más accesible el Buddhismo que se puede encontrar y es una brecha más corta entre la vida cotidiana y la práctica en sí. Tailandia es un país muy rico en Buddhismo, desde ya que hay un montón de templos, monjes y practicantes por todos lados, y esto es fuente de inspiración constante para muchos.”

The human condition is directed by the mind, the mind predominates in it, it is made of mind. If one speaks or acts with a pure mind, happiness follows like one's shadow, never leaving.

*Dhammapada. Pali translation, introduction and notes by
Carmen Dragonetti to Spanish.*

Q: Where are you currently living? It would be nice if you tell us a little about your daily life.

A: “I am living in the south of Thailand, this is already my third year here. Most of the time I was living in temples in the north and in the center of the country, but this last year I interspersed the time spent in the Khok Piew Temple (วัดโคกเปี้ยว) with the university where I study, both in Songkhla province. I am studying a master's degree in Buddhist Studies at the International Buddhist College, which lasts two years and I already finished the first one. I spend a large part of the week at the University where the classes are in English and, of course, no one speaks our language. The interesting thing about the master is that it offers an organized and broadened way of understanding the different philosophical systems and schools of Buddhism.”

Q: What motivated you to make the decision to live there?

A: “What led me to make the decision to come and live here was not some specific thing in time, nor was it a decision from one moment to another, but rather it was part of a process. The process, if I could explain it some way, was of coming closer and listen to the teachings, of reflection and meditation, of asking questions, making incursions and investigating; reaching out to teachers, reading books, and through practices; which as a whole and with the passage of time, led me to see the results and the truth that existed in it. At the same time, this motivated me to want to be close to this source that brought me confidence and calm: the teachers and the teachings.

Of course, this does not imply that we cannot access them from Argentina, but here perhaps the Buddhism that can be found is more accessible and there is a shorter gap between daily life and the practice itself. Thailand is a very rich country in Buddhism, since there are a lot of temples, monks and practitioners everywhere, and this is a source of constant inspiration for many”.

P: En mi mente, imagino que vivir del otro lado del océano, en una cultura totalmente diferente, con otras costumbres y códigos, con un idioma que tiene sus complejidades ha de traer muchos cambios internos. Si bien nuestra percepción es algo que cambia constantemente, ¿Cómo crees que afectó a tu percepción el haberte mudado de continente? ¿Cómo se siente estar sumergiéndote en la práctica cada día un poco más?

R: “La práctica en el contexto del Buddha-Dharma es la familiarización con una percepción más acertada de la naturaleza de la realidad. Lo que se intenta a través de ella es poder reconocer y entender ciertas tendencias que uno tiene. Una vez que las vemos, analizamos y comprendemos desde otro punto de vista, uno puede decidir qué dejar a un lado y qué otras tratar de incrementar. De persistir en este ejercicio mental esto ofrece estados más estables.


Algunos aspectos que ayudan a esto según el Buddha-Dharma son de la índole de la ética y conducta, y la perseverancia y la constancia en el tiempo. No quisiera parecer que me encuentro bajo esas etiquetas, mas bien me gustaría aclarar que me fui y sigo ajustando a ellos a paso de hormiga, pero corazón de elefante.

Por otro lado, estar un poco más apartado y en un entorno en contacto con la naturaleza, creo que también colaboran. Desde ya que no es excluyente y hasta es muy valioso el poder de adaptación; pero ahora donde vivo, es en un templo frente a un lago, en una isla, y si bien somos como cien personas viviendo acá, al estar en este contexto, se percibe una atmósfera apacible. Y esto a su vez, desde ya que ayuda, no

a la hora de la práctica, sino en que no pase hora sin que no sea parte de la práctica. ¿Qué práctica? La de familiarizarnos con una mejor percepción de la naturaleza de la realidad, sea cual sea el método.

La vida en el templo desde temprano hasta la noche es un recordatorio constante. Es más bien un estilo de vida, donde uno no piensa “bueno me siento a meditar y ahora practico” sino que el recordatorio de las virtudes del Buddha, el Dharma y la Saṅgha están en la atmósfera todo el tiempo. Siendo sincera el año pasado tal vez estaba más dedicada al cuidado del templo, a recibir a las personas, etc., pero este año estoy más abocada al estudio principalmente.

Lo lindo de este cambio es que me permitió acentuar mi creencia en la importancia del estudio, principalmente en poder enriquecer esta percepción de la que venimos hablando. Tener los conceptos claros, y estar familiarizados con el ‘mapa del camino’ al que queremos llegar, es de gran ayuda a la hora de transitar el sendero. A veces el estudio, visto desde lejos pudiera entenderse como algo difícil, innecesario o incluso separado; pero yo creo que vale la pena intentar nutrirse lo más posible. Tal vez uno se sorprenda de la dulzura y sinceridad de sus frutos.”



Q: In my mind, I imagine that living on the other side of the ocean, in a totally different culture, with other traditions and codes, with a language that has its complexities, has to bring many internal changes. Although our perception is something that changes constantly, how do you think that having moved to another continent affected your perception? How does it feel to be immersing yourself in the practice a little more everyday?

A: “Practice in the context of Buddha-Dharma is familiarization with a more accurate perception of the nature of reality. What is tried through it is to be able to recognize and understand certain tendencies that one has. Once we see, analyze and understand them from another point of view, we can decide what to put aside and which others to try to increase. To persist in this mental exercise offers more stable states.

Some aspects that help this according to the Buddha-Dharma are of the nature of ethics and conduct, and perseverance and constancy in time. I do not want to seem that I am under those labels, rather I would like to clarify that I began and continue to adjust to them at the step of an ant, but the heart of an elephant.

On the other hand, being a little more secluded and in an environment in contact with nature, I think also collaborates. Of course, it is not exclusive and even the power of adaptation is very valuable; but where I live now, is in a temple in front of a lake, on an island, and although we are like a hundred people living here, being in this context, a peaceful atmosphere is perceived. Also, of course this helps, not at the time of the practice, but in

the fact that not an hour goes by without it not being part of the practice. What practice? That of familiarizing ourselves with a better perception of the nature of reality, whatever the method.

Life in the temple from early to late at night is a constant reminder. It is rather a way of life, where one does not think “well I sit down to meditate and now I practice” but the reminder of the virtues of the Buddha, the Dharma and the Saṅgha are in the atmosphere all the time. To be honest, last year maybe I was more dedicated to the care of the temple, to receiving people, etc., but this year I am more dedicated to studying mainly.

The beauty of this change is that it allowed me to accentuate my belief in the importance of study, mainly in being able to enrich this perception that we have been talking about. Having clear concepts, and being familiar with the ‘road map’ we want to reach, is of great help when walking the path. Sometimes the study, seen from afar, could be understood as something difficult, unnecessary or even separate; but I think it’s worth trying to nourish yourself as much as possible. Perhaps one may be surprised with the sweetness and sincerity of its fruits”.

P: ¿Te gustaría contarnos sobre alguna celebración que te guste y hayas vivido estando allá?

R: “No hay una en particular, hay muchas celebraciones y cada una tiene su motivo, pero también su adaptación a la sociedad de hoy en día. Y es a través de este tipo de celebraciones donde salen más a la luz y se pueden apreciar mejor los principios Buddhistas en los que se fundamentan, acentuando la importancia de la ética y la moral.

Esto podría parecer abstracto o efímero, pero a la hora identificarlo en el trato mismo de las personas, en el respeto a los mayores, hacia las tradiciones, se puede apreciar un orden interno, por así decirlo, donde cada uno conoce su rol, su función. No quiero generalizar tanto, porque luego depende de cada uno, pero es algo que está muy presente en la cultura tailandesa, y es en las ceremonias en donde salen a relucir más claramente. En algunas de ellas en cierta parte se reconocen las posibles faltas realizadas hacia los padres, maestros y ancestros, por ejemplo, en lo que es la conocida celebración del agua. Dentro del templo, se vierte un poco de agua con un cuenco en cada monje, sentado de mayor a menor en rango, como muestra de querer limpiar cualquier tipo de ofensa que se haya cometido, y reforzar a la vez la *adhiṭṭhāna*, esta palabra en Pali que quiere decir determinación, aspiración, intención; que es tan importante a la hora de encarar cualquier proyecto, ya que es la motivación y convicción para perseguir y alcanzar nuestras metas, no importa el tiempo que lleve.”

P: “¿Qué quiere decir *anagārikā* y qué implica ese rol?

R: “*Anagārikā* es un término que significa “sin hogar.” Para las personas que deciden tornar su vida hacia los principios Buddhistas, es que se utiliza este término, resonando con las prácticas ascéticas de abandono del hogar, sus quehaceres y responsabilidades en torno a ello, en pos del encuentro con las enseñanzas del Buddha desde una experiencia más vívida por así decirlo, de la que tanto se menciona en las mismas enseñanzas budhistas.

En cierto modo se podría entender esta categorización como un punto intermedio entre los monjes y monjas, y las personas laicas, en cuanto al estilo de vida y prácticas que mantienen. Porque si bien se encuentran dentro de la categoría de laicos, tienen ciertos compromisos tal vez que los diferencian. La cantidad de preceptos que observan varían así como también pueden o no vivir en los templos, pero mayormente dedican su tiempo a la práctica, el estudio, o ayuda hacia la comunidad Buddhista. Por ejemplo en los templos en Tailandia muchas veces se pueden ver a hombres o mujeres, vistiendo blanco, recibiendo el nombre de ‘Pa Khao’ los hombres y ‘Mae Chi’ las mujeres.

A su vez, puede ser que trabajen o no, dependiendo principalmente de donde estén asentados y como se ve adaptado este rol a dicha sociedad, pero en caso de recibir soporte de la comunidad para sus requisitos básicos, también de ellos se esperaría que respondan a la comunidad, estando a su disposición respecto al Dharma. En ese caso, sería menester por su parte la dedicación a la comprensión de las enseñanzas con responsabilidad, tratando de entenderlo lo mejor posible, para mantenerlo, y llegado el caso, poder acercarlo a otros.”

**Gracias Dakkhinā por tu tiempo, y por compartirnos un poco sobre tus experiencias.
Que estés muy bien y goces de felicidad.**

Q: Would you like to tell us about a celebration that you like and have experienced while there?

A: “There is not one in particular, there are many celebrations and each one has its motive, but also its adaptation to today’s society. And it is through these types of celebrations that the Buddhist principles on which they are based are more visible and can be better appreciated, emphasizing the importance of ethics and morals.

This could seem abstract or ephemeral, but when it comes to identifying it in the very treatment of people, in the respect for the elderly, towards traditions, an internal order can be appreciated, so to speak, where each one knows their role, their function. I do not want to generalize so much, because then it depends on each one, but it is something that is very present in Thai culture, and it is in the ceremonies where they come out most clearly. In some of them, in a certain part, possible faults made towards parents, teachers and ancestors are recognized, for example, in what is the well-known celebration of water. Inside the temple, a little water is poured with a bowl on each monk, seated from highest to lowest in rank, as a sign of wanting to cleanse any type of offense that has been committed, and at the same time reinforce the *adhiṭṭhāna*, this word in Pali which means determination, aspiration, intention; that is so important when facing any project, since it is the motivation and conviction to pursue and achieve our goals, no matter how long it takes”.

Q: “What does *anagārikā* mean and what does that role imply?

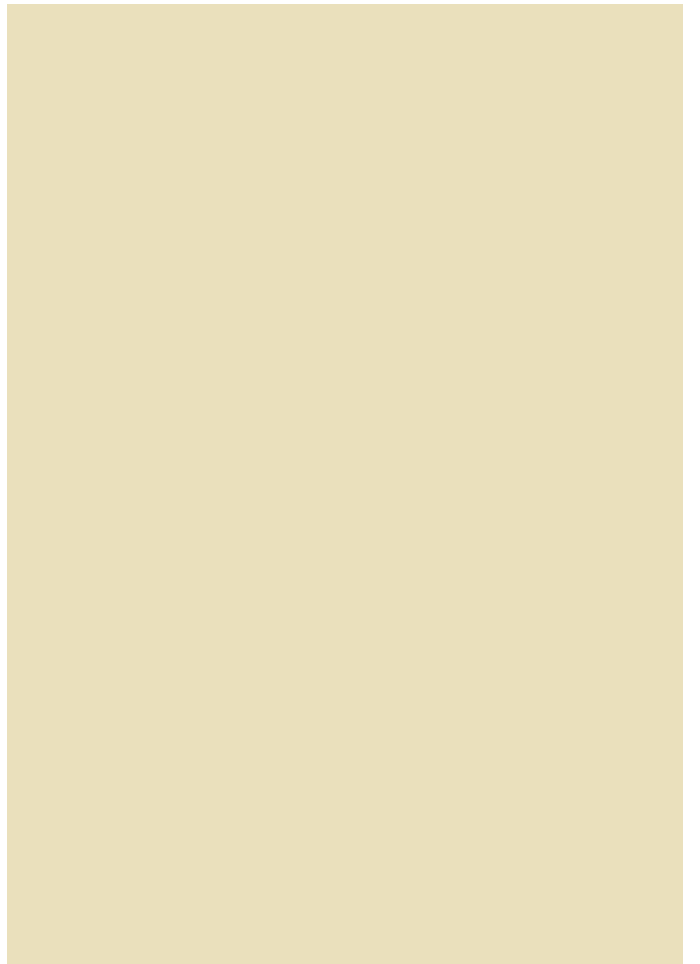
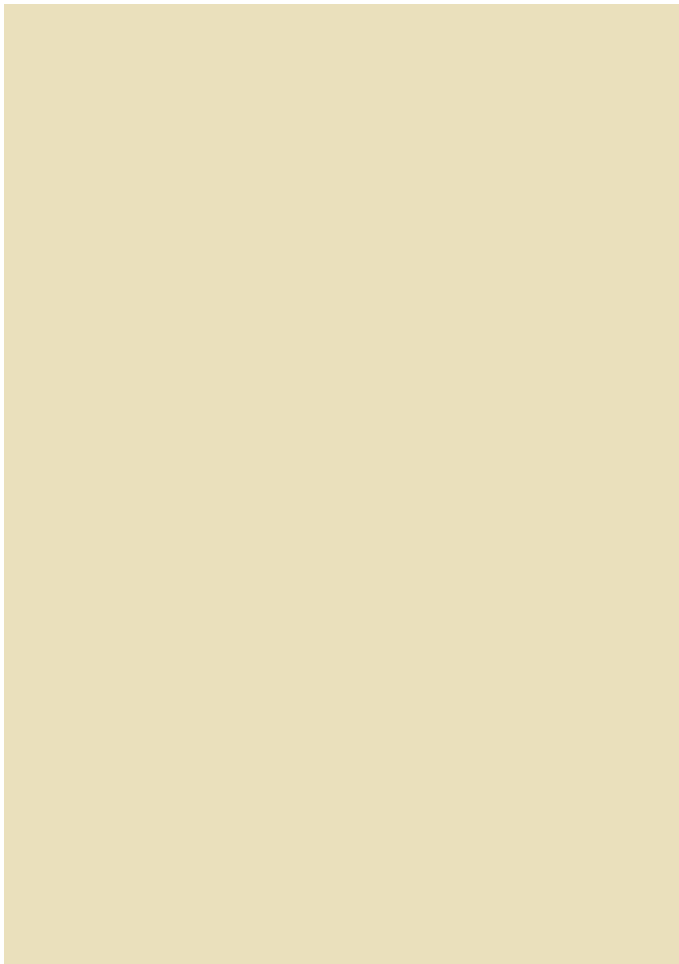
A: “*Anagārikā* is a term that means “without home”. For people who decide to turn their lives towards Buddhist principles, this term is used, resonating with the ascetic practices of leaving the home, their chores and responsibilities around it, in pursuit of the encounter with the Buddha’s teachings from a more vivid experience, so to speak, of which so much is mentioned in the Buddhist teachings.

In a way, this categorization could be understood as an intermediate point between monks and nuns and lay people, in terms of the lifestyle and practices they maintain. Because, although they are within the category of lay people, they have certain commitments that perhaps differentiate them. The amount of precepts they observe varies as well as the fact that they may or may not live in the temples, but mostly they dedicate their time to practice, study, or help towards the Buddhist community. For example, in temples in Thailand, many times you can see men or women, wearing white, receiving the names ‘Pa Khao’ for men and ‘Mae Chi’ for women.

Also, they may or may not work, depending mainly on where they are settled and how this role is adapted to that society, but if they receive support from the community, for their basic requirements, they would also be expected to respond to the community, being at their disposal regarding the Dharma. In that case, it would be necessary on their part, dedication to understanding the teachings with responsibility, trying to understand it as best as possible, to maintain it, and if necessary, to be able to bring it closer to others. “

**Thank you Dakkhinā for your time, and for sharing a bit about your experiences with us.
May you be very well and happy.**





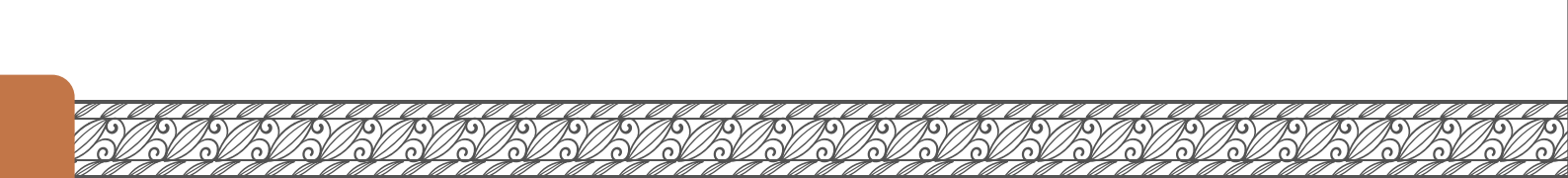
¿QUÉ HAY EN UN NOMBRE? WHAT'S IN A NAME?

El Buda contó esta historia mientras estaba en Jetavana, sobre uno de los amigos de Anathapindika, un hombre llamado “Maldición”. Los dos habían jugado juntos de niños y habían ido a la misma escuela. Sin embargo, a medida que pasaban los años, el amigo se volvió extremadamente pobre y no podía ganarse la vida sin importar lo que hiciera. Desesperado, se acercó a Anathapindika, quien lo recibió amablemente y lo contrató para cuidar su propiedad y administrar todos sus negocios por él. A partir de ese momento, fue algo común escuchar a alguien gritar: “¡Maldición!” cada vez que un miembro de la casa le hablaba.

The Buddha told this story while at Jetavana, about one of Anathapindika's friends, a man named “Curse.” The two had played together as children and had gone to the same school. As the years passed, however, the friend became extremely poor and could not make a living for himself no matter what he did. In desperation, he approached Anathapindika, who welcomed him kindly and employed him to look after his property and to manage all of his business for him. From that time on, it was a common thing to hear someone shouting, “Curse!” each time a member of the household spoke to him.








Un día, algunos de los amigos y conocidos de Anathapindika vinieron y dijeron: “Tesorero, ¡no permita que este tipo de cosas sucedan en su casa! Es suficiente para asustar a un ogro al escuchar un discurso tan desfavorable como ‘Ven aquí, Maldición’ ‘Siéntate, Maldición’ o ‘Ten la cena, Maldición’. El hombre es un desgraciado miserable, perseguido por la desgracia. No es tu igual social. ¿Por qué tienes algo que ver con él?” “Tonterías”, respondió Anathapindika, rechazando firmemente su consejo. “Un nombre sólo denota a un hombre. Los sabios no miden a un hombre por su nombre. Es inútil ser supersticioso acerca de los meros sonidos. Nunca abandonaré al amigo con el que hice pasteles de barro cuando era niño, simplemente por su nombre.”

No mucho después de eso, Anathapindika fue con muchos de sus sirvientes a visitar una aldea de la que era jefe. Dejó a su viejo amigo a cargo. Al enterarse de su partida, una banda de ladrones decidió irrumpir en la casa. Esa noche, se armaron hasta los dientes y la rodearon.

Maldición sospechaba que los ladrones podrían intentar algo, así que se mantuvo despierto. Tan pronto como supo que los ladrones estaban afuera, corrió ruidosamente como si estuviera despertando a toda la casa. Gritó a una persona que hiciera sonar la caracola y a otra que tocara el tambor. Pronto pareció que la casa contenía todo un ejército de sirvientes.

Cuando los ladrones oyeron el estruendo, se dijeron unos a otros: “La casa no está tan vacía como pensamos que estaría. Después de todo, el amo debe estar todavía en casa”. Arrojaron sus garrotes y otras armas y huyeron.

Por la mañana, las armas desechadas fueron encontradas esparcidas fuera de la casa. Cuando la gente del pueblo se dio cuenta de lo que había sucedido, alabaron a Maldición a los cielos. “Si un hombre tan sabio no hubiera estado protegiendo la casa”, dijeron, “esos ladrones habrían entrado y saqueado como quisieran. Anathapindika le debe esta buena suerte a su amigo incondicional, Maldición”. Tan pronto como Anathapindika regresó de su viaje, le contaron toda la historia.



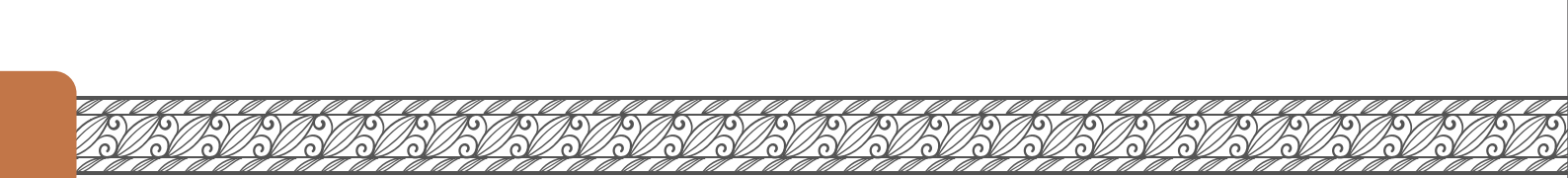
One day some of Anathapindika's friends and acquaintances came and said, "Treasurer, don't let this sort of thing go on in your house! It's enough to scare an ogre to hear such inauspicious speech as 'Come here, Curse,' 'Sit down, Curse,' or 'Have your dinner, Curse.' The man is a miserable wretch, dogged by misfortune. He's not your social equal. Why do you have anything to do with him?" "Nonsense," replied Anathapindika, firmly rejecting their advice. "A name only denotes a man. The wise do not measure a man by his name. It is useless to be superstitious about mere sounds. I will never abandon the friend with whom I made mud-pies as a child, simply because of his name".

Not long after that, Anathapindika went with many of his servants to visit a village of which he was headman. He left his old friend in charge. Hearing of his departure, a band of robbers decided to break into the house. That night, they armed themselves to the teeth and surrounded it.

Curse had suspected that burglars might try something so he stayed awake. As soon as he knew that the robbers were outside, he ran about noisily as though he were rousing the entire household. He shouted for one person to sound the conch and for another to beat the drum. Soon it seemed that the house contained a whole army of servants.

When the robbers heard the din, they said to one another, "The house is not as empty as we thought it would be. The master must still be at home after all." They threw down their clubs and other weapons and fled.

In the morning, the discarded weapons were found lying scattered outside the house. When the townspeople realized what had happened, they lauded Curse to the skies. "If such a wise man hadn't been guarding the house," they said, "those robbers would have walked in and plundered as they pleased. Anathapindika owes this good luck to his staunch friend, Curse." As soon as Anathapindika returned from his trip, they told him the whole story.



“Amigos míos”, respondió Anathapindika, “este es el fiel guardián del que me instaron a deshacerme. Si hubiera seguido su consejo y lo hubiera despedido, hoy sería un hombre más pobre. No es el nombre, sino el corazón que hay dentro de él, el que hace al hombre! “ En agradecimiento por los servicios de su amigo, incluso aumentó su salario. Pensando que esta era una buena historia para contarle al Buda, Anathapindika fue al Maestro y le dio un relato completo.

“Esta no es la primera vez, señor”, dijo el Buda, “que un hombre llamado Maldición ha salvado la riqueza de su amigo de los ladrones. Lo mismo sucedió en días pasados también”. Luego, a petición de Anathapindika, el Buda contó esta historia del pasado.

Hace mucho, mucho tiempo, cuando Brahmadata reinaba en Baranasi, el Bodhisatta era el tesorero. Era muy famoso y tenía un amigo llamado Maldición. En ese momento todo era igual que en la historia de Anathapindika. Cuando el tesorero regresó del pueblo y se enteró de la noticia, dijo a sus amigos: “Si hubiera seguido sus consejos y me hubiera deshecho de mi fiel amigo, hoy habría sido un mendigo. Un amigo es aquel que da siete pasos para ayudar. Aquel que da doce puede ser llamado un camarada. La lealtad durante quince días o un mes lo convierte a uno en un pariente; una fiabilidad prolongada y constante, un segundo yo. ¿Cómo podría abandonar a mi amigo Maldición, que siempre ha sido tan sincero?”

Terminada su lección, el Buda identificó el Nacimiento diciendo:

“EN ESE MOMENTO ANANDA ERA MALDICION, Y YO MISMO ERA EL TESORERO DE BARANASI”.

Fuente: [Access To Insight](#).



“My friends,” Anathapindika answered, “this is the trusty guardian I was urged to get rid of. If I had taken your advice and sent him away, I would be a poorer man today. It’s not the name but the heart within that makes the man!” In appreciation of his friend’s services, he even raised his wages. Thinking that this was a good story to tell the Buddha, Anathapindika went to the Master and gave him a complete account.

“This is not the first time, sir,” the Buddha said, “that a man named Curse has saved his friend’s wealth from robbers. The same thing happened in bygone days as well.” Then, at Anathapindika’s request, the Buddha told this story of the past.

Long, long ago, when Brahmadatta was reigning in Baranasi, the Bodhisattva was the treasurer. He was very famous and had a friend named Curse. At that time everything was the same as in the story of Anathapindika. When the treasurer returned from the village and heard the news, he said to his friends, “If I had taken your advice and had gotten rid of my trusty friend, I would have been a beggar today. A friend is one who goes seven steps to help. He who goes twelve can be called a comrade. Loyalty for a fortnight or a month makes one a relative; long and steady dependability, a second self. How could I forsake my friend Curse who has always been so true?”

His lesson ended, the Buddha identified the Birth by saying:

“AT THAT TIME ANANDA WAS CURSE, AND I MYSELF WAS THE TREASURER OF BARANASI”.

Source: [Access To Insight](#).

SOBRE SEN

Las sen son parte de la anatomía y fisiología tradicional tailandesa, componentes del cuerpo del elemento tierra. Esto lo podemos encontrar en diversos suttas¹ que listan los componentes de cada elemento.

Nervios, tendones, ligamentos, vasos sanguíneos... toda estructura física que tenga una forma de línea, como define el [Royin Thai Dictionary](#).

Como tal, son estructuras que podemos tocar, manipular, y por ende afectar desde el tratamiento manual, el masaje. También pueden ser tratadas con preparados medicinales y otras técnicas de la medicina externa, así como con Rusii Dat Ton (ฤๅษีดัดตน).

Por estas estructuras circula algo, “elemento viento”. Pueden ser afectadas por compresión de los tejidos circundantes, traumatismos, etc, que limitan o afectan dicha circulación, por lo que nuestra intención al dar masaje es abrir, o mantener abierto, el espacio en el que se encuentran las sen.

Dentro de las diversas técnicas que existen en la medicina externa, encontramos también técnicas que trabajan directamente sobre determinadas sen, como el tok sen (ตอก เส้น), que literalmente significa “golpear la sen”.

ABOUT SEN

The sen are a part of traditional Thai anatomy and physiology, they are one of the components of the body of the earth element. This can be found in various suttas¹ that list the components of each element.

Nerves, tendons, ligaments, blood vessels... any physical structure that has a line shape, as defined by the [Royin Thai Dictionary](#).

So, they are structures that we can touch, manipulate, and therefore affect on from manual treatment, massage. They can also be treated with medicinal formulas and other techniques of external medicine, as well as with Reusi Dat Ton (ฤๅษีดัดตน).

Something circulates through these structures, the “wind element”. They can be affected by compression of the surrounding tissues, trauma, etc., which limits or affects said circulation, so our intention when giving massage is to open, or to keep open, the space in which the sen are located.

Among the various techniques that exist in external medicine, we can also find techniques that work directly on certain sen, such as tok sen (ตอก เส้น) which literally means “to hit the sen.”

1- Los suttas son las enseñanzas del Buda. Podemos encontrar la lista de los componentes de cada elemento, por ejemplo, en el [Dhatuvibhanga Sutta](#).

1- The suttas are the teachings of the Buddha. We can find the list of components of each element, for example, in the [Dhatuvibhanga Sutta](#).

ROYIN THAI DICTIONARY

DEFINICIÓN / DEFINITION

(๑) น. สิ่งที่มีลักษณะเป็นสาย แถว แนว ที่ไม่จำกัดความยาว เช่น เส้นผม เส้น ขน เส้นโลหิต.

1 sust. un objeto que tiene las características de un (สาย) cable, sogá, camino, (แถว) línea, columna o (แนว) tira, raya, fila que no es limitada a lo largo; ej. un cabello, un pelo, un vaso sanguíneo.

(๒) น. เส้นเลือด เส้นเอ็น และเส้นประสาท.

2 sust. (เส้นเลือด) vasos sanguíneos, (เส้นเอ็น) ligamentos, tendones y (เส้นประสาท) nervios.

(๓) น. รอยที่ปรากฏเป็นทางบนพื้นเป็นแนว เช่น เส้นขอบฟ้า.

3 sust. una (รอย) marca en la superficie de la tierra que forma una (แนว) línea ej. el horizont.

(๔) น. ชื่อมาตราวัด ๒๐ วา เป็น ๑ เส้น.

4 sust. un método de medición: 20 “wa” equivalen a 1 “sen”

(๕) (คณิต) น. สิ่งซึ่งมีแต่ความยาว ไม่มีความกว้างและความหนา.

5 (matemáticas) sust. un objeto que tiene longitud, pero no tiene ancho ni grosor.

(๑) น. สิ่งที่มีลักษณะเป็นสาย แถว แนว ที่ไม่จำกัดความยาว เช่น เส้นผม เส้น ขน เส้นโลหิต.

1 n. an object that has the characteristics of a (สาย) wire, rope, pathway, (แถว) line, column, or (แนว) strip, crease, row that isn't limited in length; e.g. a strand of hair, a strand of fur, a blood vessel.

(๒) น. เส้นเลือด เส้นเอ็น และเส้นประสาท.

2 n. (เส้นเลือด) blood vessels, (เส้นเอ็น) sinews, ligaments, tendons and (เส้นประสาท) nerves.

(๓) น. รอยที่ปรากฏเป็นทางบนพื้นเป็นแนว เช่น เส้นขอบฟ้า.

3 n. a (รอย) mark along the earth's surface that forms a (แนว) line; e.g. the horizon.

(๔) น. ชื่อมาตราวัด ๒๐ วา เป็น ๑ เส้น.

4 n. a method of measurement: 20 “wa” equals 1 “sen”

(๕) (คณิต) น. สิ่งซึ่งมีแต่ความยาว ไม่มีความกว้างและความหนา.

5 (mathematics) n. an object that has length, and not width or thickness.



“Todo está interrelacionado. Nada existe por sí solo. Si yo no dijera estas palabras, tú no podrías oírlas. Sin mis padres yo no existiría, así como ellos no existirían sin sus padres. Sin el sol y la lluvia que nutren las cosechas y el agricultor que las cultiva, y el panadero que hace el pan, no tendríamos comida. Sin la tierra que nos da sustento y el aire que respiramos, ¿cómo podríamos mantenernos? Por consiguiente, ¿qué es lo que existe sin otra cosa? Todas las cosas son parte de Una Cosa”.

- T'ao-Shan.

Extracto del libro “365 Zen. Una iluminación para cada día”

Mail de contacto: secretariaent@gmail.com

“Everything is interrelated. Nothing exists by itself. If I didn't say these words, you couldn't hear them. Without my parents I wouldn't exist, just as they wouldn't exist without their parents. Without the sun and rain that nourish the crops and the farmer who grows them, and the baker who makes the bread, we wouldn't have food. Without the earth that sustains us and the air we breathe, how could we maintain ourselves? Therefore, what is it that exists without something else? All things are part of One Thing”.

- T'ao-Shan.

Extraction from the book “365 Zen. Una iluminación para cada día”

Contact us: secretariaent@gmail.com

