

GUNARATANA

A los 12 años, el Venerable Henepola Gunaratana Nakaya Thera se ordena como novicio budista. Hoy tiene 76 y es Abad del Bhavanarama Monastery West Virginia, E.U.A.. Con la sabiduría de un maestro responde desde lo profundo de su corazón a la requisitoria periodística de "La Luna" y nos explica que a través de la "atención plena" y mediante la práctica de la meditación "Vipassana" obtendremos la liberación del sufrimiento, de acuerdo a las Enseñanzas del Buddha. Es el camino mediante el cual podremos descubrir la realidad "tal cual es" y discernir la que nos "inventamos" para sufrir "menos". Corriendo el velo de la "ilusión", terminaremos con esta paradoja que nos provoca más dolor a nosotros mismos y a los demás a través del apego, la aversión, codicia e ignorancia. La "atención plena" es el estado de la mente lleno de generosidad, bondad amorosa, compasión, alegría compartida, ecuanimidad, sabiduría que nos conducirá a la "paz" interna y a la de todo el planeta.

El Venerable Gunaratana nació en 1927 en una pequeña villa en Sri Lanka y a los 20 años se ordena como "bhikkhu", monje budista. Por invitación de la Sasana Sevaka Society y después de una extensa labor misionera en la India y Malasia, viajó a los Estados Unidos en 1968 para desempeñarse como secretario general y más tarde presidente de la *Buddhist Vihara Society de Washington*; obtuvo un *B.A.*, un *M.A.* y *Ph. D.* en *Filosofía en la American University*. Es autor de "Come and See", "The Path of Serenity and Insight", "The Jhanas", "Mindfulness in Plain English", traducido al español como "El Cultivo de la Atención Plena", y "Eight Mindful Steps to Happiness". El Venerable Gunaratana dialogó con "La Luna" en México, en el Monasterio Theravada "Dhamma Vihara", cerca de Xalapa, durante la celebración del quinto aniversario de su fundación. El Monasterio, dirigido desde entonces por el Venerable U. Nandisena -nacido en nuestra ciudad, Río Cuarto-, con la guía de su maestro el Venerable U Silananda, presta un importante servicio a la comunidad laica toda vez que permite la difusión de las enseñanzas del Buddha y la práctica de la meditación con alojamiento para numerosas personas, gracias a la reciente ampliación de sus instalaciones.

Todo esto es posible gracias a las donaciones y el servicio realizado por los laicos, pertenecientes o no, al C.M.B.T. (Centro Mexicano del Buddhismo Theravada, AC).

A continuación transcribimos el diálogo de "La Luna" con Bhante Gunaratana:

¿Qué edad tiene Venerable?

Setenta y seis años.

No representa esa edad. Se ve mucho más joven...

¿Qué realidad nos perdemos cuando no meditamos?

La **paz**. El estado estable de la mente. Claridad de la mente. Elevada calidad de vida. Pensamiento pre-claro. La introspección. La **sabiduría**. La forma pacífica de vivir en la vida, en un mundo tan turbulento. Buena salud física y mental. Ustedes se pierden todas estas cosas cuando no meditan...

¿Cuál es la diferencia entre sentir o comprender un "insight"?

El entendimiento se refiere a lo que está en teoría. Ustedes tienen material que debe ser entendido. Tenemos una estructura y un método para lograr ese entendimiento.... Tenemos guías.... Hay demasiadas cosas tanto materiales como inmateriales que deben ser entendidas. "**Insight**" es el conocimiento introspectivo...la penetración de este entendimiento....para no quedarse "atorados" en el propio entendimiento.... Muchas veces nosotros conocemos algo y nos asimos a eso, nos apegamos. El conocimiento introspectivo va más allá de eso..... Uno en este caso no se queda "**apegado**" a ese conocimiento..... Si no hay "apego" no hay razón de **enojo**..... La introspección, el conocimiento introspectivo... es diferente del mero entendimiento superficial.

¿La meditación me ayuda a despertar la intuición?

Sí...definitivamente..... Sí porque la meditación lo que hace es quitar las capas y capas de impurezas mentales.... **Toda clase de obstáculos son removidos**..... Entonces uno es capaz de ver ese estado mental puro y claro.... Todos, de hecho, tenemos intuición...pero está desgastada...está oxidada.... se ha atrofiado debido a todos los tipos de condicionamientos que tenemos en nuestra vida.

A través de la meditación podemos deshacernos de todas estas capas de condicionamientos....podemos quitarlas de forma temporal y es ahí cuando **la intuición** podrá emerger.

Sólo en la meditación se pueden entender ciertas cosas que de lo contrario no podrían ser comprendidas.

En el caso de los niños o los bebés, que no tienen muchos conocimientos, sabiduría o conocimiento introspectivo, su intuición es sumamente fuerte. Operan varios años de su vida a través de ella, guiados por ella.

¿Cómo diferenciamos si nos guía la intuición o nos engaña la mente?

Uno no puede engañar a la mente. Ésta conoce intuitivamente....que la estamos forzando a hacer trampa.....a engañarnos....

La mente sabe que estamos pretendiendo ser aquello que no somos....que es diferente a lo que realmente somos.....

Podemos ver mediante un estado mental claro... lo que es intuición verdadera y lo que es el engaño...

Este entendimiento sólo surgirá cuando uno medita....porque en este estado es cuando queremos **ser 100% honestos** con nosotros mismos.....

En otras ocasiones siempre nos estamos dando **excusas o pretextos**....pero cuando honesta y sinceramente meditamos...cuando tratamos de dar excusas, nos sentimos **avergonzados** de nosotros mismos... Porque en experiencias pasadas en nuestra propia vida, cada vez que hacemos eso, siempre llegamos al **fracaso**... Por nuestra propia experiencia nos damos cuenta que eso no va a funcionar....

Hay que dejar que la intuición se manifieste....que se desdoble por sí misma.

¿Uno debería tener una cinta de grabación “virgen” para ver las cosas?

Es buena la analogía ...pero al mismo tiempo esa cinta no debe estar **completamente “virgen”** sino que debe tener algunas sustancias químicas ahí....para que pueda imprimir el sonido.... Nuestra mente no está completamente**“virgen”**.... Venimos de **vidas pasadas** y ya tenemos bastantes productos químicos ahí, en esa cinta.....

¿Qué debemos trascender en este “mundo” para estar mejor? ¿ Podemos lograrlo a través de la meditación?

Cuando hablamos del **“mundo”** generalmente pensamos en lo externo: las casas, la gente, etc., ... pero en realidad **todo está dentro de nosotros mismos....** Estamos hechos de aquello que percibimos como lo externo....

El **“Buddha”** dijo que el mundo es este cuerpo en su totalidad, integrado tanto por mente como por cuerpo. Esa verdad es la que tenemos **que penetrar**.... y esto es bastante **difícil**...qué tanto más lo será el penetrar el resto del mundo..... En forma relativa

... esto es más fácil que aquello.... Cuando meditamos, tratamos de ver hacia adentro, hacia nuestro propio cuerpo: sensaciones... percepciones.... pensamientos y conciencias.... Y esto es lo que conocemos como **“los cinco agregados”**.

Tenemos que transformar....cambiar nuestro propio mundo interno individual....

El resto del mundo está hecho precisamente de este mundo individual.... **Así como el mundo externo hizo este mundo interno... este mundo interno también hace el mundo externo.....**

Así que en lugar de cambiar el mundo como si tratáramos de tomar un gran bulto de **“naranjas”**...simplemente nos ocupamos de una **“sola”** naranja.... El resto se incorporará gradualmente.

Por eso siempre tenemos que ver hacia nuestros **propios cambios**.... Tenemos que observar rápidamente que todo cambia....

Cuando penetramos un nivel muy profundo de entendimiento....acerca de nosotros mismos y hacemos los cambios dentro de nosotros mismos....observamos que ciertos cambios se están dando todo el tiempo y que **este proceso nunca se detiene**.... Pero algunos otros cambios los tenemos que hacer en **forma deliberada**.

Por ejemplo, nuestro **“deseo”** no desaparece automáticamente, no obstante que cambia: tal vez hoy me guste más esto que lo otro y mañana me gustará otro más que lo anterior y así sucesivamente.....; me gusta este lugar o el otro, esta persona o la otra.... este tipo de comida o la otra.... Los objetos de mi **“deseo”** en forma intencional los quiero cambiar....pero lo que no queremos cambiar es el **“deseo mismo....”**. Trato siempre de alimentarlo y mientras más lo hago, ese **“hambre”**, **se incrementa aún más**... Por lo tanto, tenemos **que romper este círculo vicioso**.... Y esto se hace a través del **enfoque** de nuestra propia **mente** en nuestro **propio deseo**....

El intento de satisfacer nuestro propio deseo no es mas que una carrera en círculo....vamos en círculo....

Tenemos que tratar de ver la naturaleza de este predicamento....y tenemos que tratar de **romper este hábito** y así, de esta forma, puedo **minimizar mi propio deseo....** Y así puedo simplificar mi vida y al mismo tiempo puedo tratar de dar un **ejemplo** a los demás.... A partir de ese punto podemos ir adelante para ayudar a otros a que logren su propio camino a través del ejemplo..... En esa forma es en la que queremos **cambiar al mundo....**

Empezamos internamente....estoy más cerca de mí mismo.....

Cuando estoy meditando, ¿qué planos sutiles cambian? Algunos creen que sentarse a meditar es una pérdida de tiempo...

De hecho, el decir que la meditación es una pérdida de tiempo... indica la profundidad de la **ignorancia...** acerca de lo que es la meditación. Cuando uno empieza a meditar, se da cuenta que uno tiene una actividad enorme....y que es mucho más difícil que hablar con otras personas....

Cuando uno habla con otra persona uno puede decir cosas....pero eso no podemos hacerlo en la meditación.....

Y ese, por sí mismo, es **un gran problema....**

Cuando uno quiere irse a algún lado, simplemente uno se levanta y se va..... Y cuando meditan, ustedes no pueden hacer eso.... Uno no puede levantarse, caminar y meditar al mismo tiempo... Hay muchas cosas que tenemos que detener.... y debido a ese deseo que mencionamos anteriormente, nos tornamos inquietos....y la mente comienza a ir en círculos a través de todo el universo.... **El tratar de aquietar esa mente es mucho más difícil que tratar de entrenar para los juegos olímpicos....** La meditación no es sencilla, hay que hacer muchas cosas...

La gente tiene que involucrarse con la meditación para que se dé cuenta qué **tan activo es ese proceso....**ya que tenemos tantos **condicionamientos** desde nuestra más remota infancia hasta que comenzamos a meditar.... Y ese condicionamiento es un montón de **basura** con el cual tenemos que lidiar.... Con el objeto de poder iniciar la meditación, debemos tomar **la rienda** de toda esta **“basura”** que tenemos en la mente....el mero **“rascar”** en la superficie de esta **“basura” no es suficiente....**

Es algo **muy difícil** lo que hacemos en la meditación.....

Lo que tratamos de hacer es quitar todo ese **condicionamiento habitual**, el cual es muy destructivo de nuestra **paz y felicidad....**

Es como nadar río arriba en contra de la corriente porque no estamos acostumbrados a ello...

Cuando nos sentamos a meditar, todo empieza a **“bombardear”** nuestra mente....y tratamos de quitar eso....y en verdad es una verdadera batalla...

¿Cuáles son los impedimentos que debemos vencer para lograr una buena meditación?

La palabra **impedimento** tiene una connotación negativa y designa estados mentales que queremos erradicar. Eso no quiere decir, empero, que deben ser reprimidos, evitados o condenados.

Si surgen **pensamientos egoístas**, dejamos que vengan y que se vayan; no se hacen juicios axiológicos cuando el egoísmo se observa con atención plena las primeras veces. Lo que hacemos es apartarnos de él para observar cómo surge. **Observamos lo** que hace, cómo nos causa problemas y cómo resulta una carga para los demás, cómo nos mantiene insatisfechos y podemos establecer en nuestro interior que el egoísmo es una manera **poco hábil** de conducir nuestra vida.

Podemos hacer lo mismo con los otros impedimentos: **deseo, aversión, letargo, agitación, duda.**

Cuando nos sentamos a meditar, todo empieza a **“bombardear”** nuestra mente. Tratamos de quitar eso y en verdad es una verdadera batalla....

Debemos luchar contra **“Mara”** que es extremadamente poderosa (produce deseo y apego que liga al hombre a la existencia, a las reencarnaciones).... Y nos enfrenta con todo tipo de armas....a veces **el miedo....otras, la lujuria, la duda...la incertidumbre, el deseo, los celos, la agitación y la preocupación....**toda clase de experiencias traumáticas, toda clase de memorias....

“Mara” atrae todas esas cosas para intimidarnos.

Debemos luchar....y eso no es simplemente estar sentado....

Otra cosa que hace **“Mara”** es que nos **durmamos....**en la meditación, si uno se duermeuno pierde y **“Mara”** gana....

Le hacemos daño a nuestro progreso espiritual....

Mientras más dormimos, más lejos empujamos a nuestro desarrollo espiritual....

Después del sueño, uno nunca se despierta con la más mínima cantidad de conocimiento....sigue somnoliento como antes.... Toma tiempo recuperarse de eso....

Antes de levantarse del sueño, uno quiere volverse a dormir otra vez.... Eso se torna en un

ciclo y ¿cuándo tendremos tiempo para incrementar nuestra sabiduría?... Por eso les digo que “**Mara**” es muy lista.... Si todo fracasa, entonces nos hace dormir.....

¿A través de qué meditación podremos transformar nuestro nivel de conciencia?

Esto sería a través de una combinación de la **meditación de introspección y de la meditación a través de la serenidad....** La introspección abre el ojo de la **sabiduría....** y la concentración o serenidad **enfoca** la mente.... Cuando estas dos se **combinan juntas**, uno estará muy cerca de **lograr la Iluminación....** Hay que cultivar las dos formas de meditación. Para desarrollar la concentración, es necesario enfocar la mente en un solo objeto sano...y evitar enfocar la mente en un objeto mal-sano.... Cuando enfocamos la mente en un objeto....si su deseo, aversión o ignorancia se incrementan....será un **objeto mal-sano....** Por otra parte, si enfocamos la mente en un objeto, el cual clarifica la mente y la aparta del deseo, la aversión y la ignorancia....consideramos que es un objeto **sano.....**

Por ejemplo, si a uno le gusta una persona, quizás uno abra sus ojos y físicamente vea a esa persona....o usted enfoca su mente en la imagen....en la memoria de esa persona..... Mientras más enfoque la mente en ese objeto....más deseo....más apego....más lujuria surgirá en usted.

En lo que concierne a la meditación, ése sería considerado un **objeto mal-sano....**

¿Cuál sería un objeto sano?....

Su respiración.....

Uno no se apega a su respiración.....tampoco la odia.....y no tiene confusiones....está muy cercano a uno mismo....es muy natural.... es muy universal....y no puede hacer nada con ella o acerca de ella....

Ya sea que le guste o no, está allí.

Al enfocar la mente en eso.... uno comenzará a **clarificar la mente y a purificarla del deseo, la ignorancia y la aversión....**

Hay muchos estados de concentración pero así es como empezamos. Para la meditación de introspección, usted puede inclusive, utilizar el mismo objeto.

Pero debe atender con **atención plena** esos cambios....por ejemplo, si usted utiliza la respiración....usted puede notar los cambios en la misma respiración....

Para la meditación con la **atención plena....no hay objeto que sea sano o mal-sano....**porque siempre estamos observando la **impermanencia, insatisfacción y la cualidad de ausencia de ser....o impersonalidad....**

¿Qué nos puede decir del amor-amistad?

Es la base de toda nuestras prácticas.... Es el denominador común para todos los seres vivientes en el universo.... ya que todos tenemos otro denominador común que es a lo que llamamos: **sufrimiento....**ya que todos sufrimos, todos queremos deshacernos de él.... Deseamos que todos estemos libres de ese sufrimiento....por lo tanto “**metta**” o “amor benevolente” es universal, así como el sufrimiento es universal....

Para el sufrimiento no hay límite...para “**metta**” tampoco hay límite....ya que todos los seres sufren, todos los seres necesitan “**metta**”....

Es una práctica ilimitada pero no es incondicional.. No hay nada en el universo que sea incondicional...

Metta no tiene límites....uno no puede poner un límite a ella...Uno tiene que practicarla con todos los seres vivientes. Es condicionada, pero es ilimitada....

El enemigo cercano de “**metta**” es el “**apego**”. “**Metta**” se puede fácilmente transformar en afectividad....

El enemigo lejano de “**metta**” es el **odio...**

Cuando el enemigo lejano se aproxima, es fácil verlo....entonces uno puede tomar una actitud defensiva.... pero el enemigo cercano viene dentro de uno mismo, como si fuera nuestro “amigo” y fácilmente atrae a “**metta**” y de repente nos encontramos en el “**deseo**” y es ésa otra condición que hay que evitar...

Por otra parte, “**metta**” no debe ser practicada a seres que ya han muerto.... La razón es que aquellos que ya han muerto, han renacido ya en algún lugar. La imagen que ustedes tienen en su mente es la imagen de esa persona que vivió, que fue puesta en un ataúd, que fue enterrada o incinerada.

Cuando ustedes ponen a una persona en un ataúd o la incineran....esa persona ya está en algún otro lugar... Si envían “**metta**” a esa persona, lo único que hacen es enviarla hacia ese ataúd.

Uno puede compartir “**méritos**” con esas personas que ya han muerto. “**Metta**” es un sinónimo de la **atención plena** ya que sin ésta no es posible practicar “**metta**”; si usted trata de practicar “**metta**” sin atención plena, usted se vuelve una persona “**emotiva**”; usted estará tirando **más allá del límite.**

Es la atención plena la que nos guía propiamente en la atención correcta... si uno la pierde es como caminar en un puente sumamente angosto... “**Metta**” es muy parecida a la **atención plena.**

El Buddha utiliza el término “**sati**” o atención plena en referencia al amor benevolente, o

“**metta**”... Es una práctica universal que debe ser llevada a cabo con **atención plena**....
La técnica de meditación *Vipassana* introducida por el Buddha hace unos 2500 años, es un conjunto de actividades mentales específicamente dirigidas a experimentar un estado de conciencia (*Sati*) ininterrumpido.
Cuando uno se percata de algo, hay un **breve instante** de atención plena o conciencia pura antes de la conceptualización. Es el estado de conciencia llamado “**Sati**” que generalmente es de corta duración: una fracción de segundo previa al enfoque de nuestra vista en algo, justo antes de que nuestra mente se enfoque en algo, antes de que ese algo se haga objetivo, se aprehenda mentalmente y se le segregue del resto de las cosas existentes; es el momento anterior a pensar lo que se ha enfocado; tal momento de fluidez, de enfoque difuso de percepción pura es lo que llamamos “**Sati**”.
“**Sati**” es como un **espejo** que refleja lo que está sucediendo en el presente exactamente de la manera en que ocurre; en su reflejo no hay ningún prejuicio... sólo hay observación... es **observación sin juicio**.

“**Sati**” es una observación imparcial que no toma partido y no se queda atada a lo que percibe, **simplemente percibe**.
“**Sati**” es conciencia de cambio, es observar el transcurso de la experiencia, observar las cosas en el momento que cambian, observar el nacimiento, el crecimiento y la muerte de todos los fenómenos internos y externos, es decir, físicos, mentales y emocionales que suceden en la mente. **Simplemente observamos el espectáculo**.

“**Sati**” opera como un **poderoso microscopio**, actúa en un **nivel tan sutil** que permite ver directamente aquellas realidades que sólo conocemos como realidades teóricas del proceso de pensamiento consciente. También permite ver el carácter “**impermanente**” de cada percepción, la naturaleza móvil y transitoria de todo lo que se percibe, la naturaleza inherentemente **insatisfactoria** de todas las cosas condicionadas. Demuestra entonces, que no tiene ningún sentido aferrarse a espectáculos que son transitorios, que ese **apego** nos impide encontrar **la paz y la felicidad**; por último nos **permite** ver la **impersonalidad**, ausencia de ser o **vacuidad** en todos los fenómenos y también la manera **arbitraria** en lo que seleccionamos y percibimos.

“**Sati**” no piensa en estas cosas, **las ve directamente**.

¿Puedo revertir el miedo a la muerte a través de la meditación?

Definitivamente sí.... Desde 1947 he ido a dormir a la cama todas las noches pensando que no voy a despertarme al día siguiente, que en mi sueño voy a morir...y no me molesta para nada....

¿Le entristece despertar?

No... me siento muy feliz también...
Estoy muy feliz por tener un día más para hacer cosas buenas para los demás....
Meditar....enseñar el “**Dhamma**”, escribir sobre el “**Dhamma**”... Tengo otro día más para trabajar.... Nunca veo los días de mal humor o desilusionado....y eso nos **mantiene felices** todo el día y en ese estado uno se va a dormir....pensando que hizo su mejor trabajo y ya es hora de morir...
No le tengo **miedo a la muerte**... Uno tiene miedo de lo que le **pasa antes de morir**, por lo tanto, la meditación es la mejor preparación para ese **estado de la vida**. Si tiene mucho dolor, hay medicamentos para atenuarlos... pero aun así, perdura el miedo.... De manera que si uno **está despierto**....debe permanecer **atento**...si el dolor es **muy intenso**, debe **tomar la medicación** y si usted está **despierto**....haga **la meditación**....

¿Qué más quisiera decirnos?

La gente debe leer estos artículos con estados mentales **de imparcialidad** y sin hacer **conclusiones rápidas**, en el sentido de aceptar o rechazar esto. Debe reflexionar con **atención plena los temas tratados en la entrevista**.

Reportaje:
Lic. Liliana Lamberghini
Traducción:
Venerable Thitapuñño

Mara

A través de la meditación uno vive el “presente” porque el pasado caducó y el futuro no sabemos si vendrá. La meditación permite observar, momento a momento, las imágenes, sensaciones y factores mentales que se me presentan a través de la mente. Como van y vienen, descubro que empiezan y terminan, que están sujetas a continuo cambio, por lo tanto hago consciente la primera ley que descubre el Buddha: la impermanencia de todas las cosas.. .. aún la de nuestra propia vida... Si todas las cosas están sujetas a continuo cambio, para qué me voy a “apegar” a ellas, tanto por gusto o por

aversión, si lo que busco en este mundo es no sufrir...;

Como nada puedo hacer para evitarlo, descubro la insustancialidad y por ende la insatisfacción de nuestra existencia: enfermedad, muerte y vejez.....

Todo empieza y termina.... entonces le pierdo el miedo a la muerte.... es el fin de algo que comenzará.... Acepto que todo tenga un principio y un final..... Elijo vivir “conscientemente” y no morir todos los días... a “cuenta gotas”, sin darme cuenta que estoy dormido... Observo que a lo que verdaderamente “temo” es a lo que no vivo plenamente.... con discernimiento y claridad... cuando sigo atado a mis miedos... cuando no logro ser feliz.....

De lo contrario... ¿por qué maestros y sabios se acercan al final de sus días con tanta tranquilidad?...

Descubro que es a través de mi “ego” que creo un mundo a mi propia “conveniencia”, en el que no me importan los demás sino que “yo” soy el centro del universo... Para que ello sea posible, mis estados mentales serán insanos y sentiré celos, codicia, apego, posesión, aversión..... por lo tanto, seré el primero en sufrir... en pagar el “precio” con mi “intranquilidad y malestar”, producto de mis impurezas mentales.....

“La atención plena” en la meditación, tanto en el objeto primario como en los secundarios, me permite observar la realidad tal cual “es” y correr el velo de “Mara”, la ilusión, que inventa mi mente para no sufrir.... ¡Qué paradoja...! Eso es, precisamente, lo que más me causa dolor..... Podré así trascender el “samsara”, el ciclo de nacimientos y muertes.....

También el dolor del cuerpo.....al descubrir que puedo reducirlo o eliminarlo a través del “apego” por aversión, que crea mi mente.....

La “atención plena” es el estado de la mente lleno de compasión.... Es cuando descubro que “yo” no soy el centro del universo, sino que formo parte de él... me integro... fluyo con él..... me fundo con los demás y puedo amar incondicionalmente, dar sin esperar nada a cambio, sin juzgar...

Para descubrir la realidad tal cual “es”, hace falta coraje, esfuerzo, fe, confianza.....

La meditación con “atención plena” nos ayudará a disolver la “ilusión” de lo que creemos que “es” y en realidad “no es”. Si lo logramos.... sentiremos paz, sabiduría, intuición, alegría, gozo, ecuanimidad, liberación del sufrimiento, iluminación....

Durante la conmemoración del quinto aniversario del monasterio mexicano Dhamma Vihara, disertaron los monjes de la tradición Buddhista Theravada: Venerables U Silananda, Henepola Gunaratana Nayaka Thera, Rewata Dhamma, U Indaka y Seck Kwang Ping (Tradición Mahayana). También pronunció una alocución la conferencista Sarah E. Marks. El panel de disertantes contó con la presencia del Abad del Monasterio y organizador del encuentro, Venerable U Nandisena y la del Venerable Thitapuñño.

L

Cumbre de Venerables