Comprendiendo *Anicca* y  
El Sendero Hacia el *Nibbāna*

Diagram

Description automatically generated

Por  
*Saddhamma Jotika Dhaja*  
**Sayagyi U Chit Tin**

Editado por  
**William Pruitt, Ph.D.**

Publicado por  
The International Meditation Centres  
En la Tradición de Sayagyi U Ba Khin

Dhamma Books Serie 2, 2da Edición Revisada  
  
*Traducido al Español por***Daniel Huamán, Ph.D.  
Edición No. 2**Lima, Abril del 2022.

Comprendiendo ***Anicca*** y   
el Sendero hacia el ***Nibbāna***

Por  
**Saddhamma Jotika Dhaja  
Sayagyi U Chit Tin**

**Editado por  
William Pruitt, Ph.D.**

©Copyright 1997

The International Meditation Centres  
En la Tradición de Sayacgyi U Ba Khin

Dhamma Books Series 2, 2da Edición

Traducido al Español por  
**Daniel Huamán, Ph.D.**Lima, Septiembre de 2021.

*Esta edición ha sido publicada por****The International Meditation Centres*** *en honor al décimo octavo nacimiento  
de nuestro muy estimado maestro,  
Saddhamma Jotika Dhaja* ***Sayagyi U Chit Tin***

El ofrecimiento del Dhamma ha sido posible a través del Dāna brindado a la *Fundación Editorial del Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust.*

Para aquellos interesados en ofrecer *Dāna* de tal manera de hacer posible futuras publicaciones, el costo aproximado de la impresión de estos libros es de ₤ 2.25 cada uno.



***Dedicado a nuestro muy venerable maestro   
quien en vida fuera Sayagyi U Ba Khin, Thray Sithu***

# Contenido

[Contenido 7](#_Toc99048399)

[Introducción a la Primera Edición 13](#_Toc99048400)

[Introducción a la Revisión de la Segunda Edición 13](#_Toc99048401)

[Meditación *Ānāpāna* y *Vipassanā* 14](#_Toc99048402)

[Los Preceptos 16](#_Toc99048403)

[La Entrega. 18](#_Toc99048404)

[Solicitando las Enseñanzas 19](#_Toc99048405)

[La Técnica 20](#_Toc99048406)

[Meditación Ānāpāna 20](#_Toc99048407)

[Meditación Vipassanā. 21](#_Toc99048408)

[Día Uno: Discurso Matutino 25](#_Toc99048409)

[El Triple Refugio 25](#_Toc99048410)

[El Maestro 28](#_Toc99048411)

[La Historia del Anciano Poṭhila 30](#_Toc99048412)

[Una Nota sobre la Fe 33](#_Toc99048413)

[La Historia de Pukkusāti 34](#_Toc99048414)

[Tranquilidad y Sabiduría 37](#_Toc99048415)

[El Esfuerzo Supremo de los Siete *Bhikkhus* 38](#_Toc99048416)

[Día Uno: Discurso De La Noche 41](#_Toc99048417)

[Moralidad, Concentración y Sabiduría 41](#_Toc99048418)

[El Noble Óctuple Sendero1 43](#_Toc99048419)

[La Historia de Mahādhana 50](#_Toc99048420)

[*Samādhi* 53](#_Toc99048421)

[*Paññā* 55](#_Toc99048422)

[Practicando *Ānāpāna* 55](#_Toc99048423)

[Segundo Día: Discurso Matutino 59](#_Toc99048424)

[El Discurso Sobre la Puesta en Marcha de la Rueda del *Dhamma1* 59](#_Toc99048425)

[Los Doce Aspectos de las Cuatro Nobles Verdades. 61](#_Toc99048426)

[Antecedentes de la Enseñanza del Primer Sermón1 64](#_Toc99048427)

[La Historia de Sāthāgira, *Hemkavata* y Kāḷī 1 67](#_Toc99048428)

[Controlando la Mente 69](#_Toc99048429)

[Las Siete Etapas de la Purificación 70](#_Toc99048430)

[Atención Plena de la Respiración 71](#_Toc99048431)

[Segundo Día: Discurso Nocturno 76](#_Toc99048432)

[Domando a la Mente 76](#_Toc99048433)

[El Entrenamiento Gradual 77](#_Toc99048434)

[La Necesidad de Caminar por el Sendero 79](#_Toc99048435)

[La Atención Plena a la Respiración 80](#_Toc99048436)

[Día Tres: Discurso Matutino 90](#_Toc99048437)

[El Summum Bonum 90](#_Toc99048438)

[La Historia de Jotika1 93](#_Toc99048439)

[Los Cinco Obstáculos2 93](#_Toc99048440)

[Aquellos que se Estén Convirtiendo en *Ariyas* 98](#_Toc99048441)

[La Historia de Mātikāmāthā1 99](#_Toc99048442)

[Sobre Ser Cauteloso 101](#_Toc99048443)

[Los Inicios de la Madre Sayamagyi en la Meditación y la Enseñanza 102](#_Toc99048444)

[Día Tres: Discurso Nocturno 106](#_Toc99048445)

[La Importancia de Restringir los Sentidos, Mahākāla y Cullakāḷa1 106](#_Toc99048446)

[Los Cinco Obstáculos1 110](#_Toc99048447)

[Las Ventajas de Abandonar los Cinco Obstáculos 118](#_Toc99048448)

[Desarrollando los Factores de los Jhāna 120](#_Toc99048449)

[Día Cuatro: Mañana 123](#_Toc99048450)

[La Historia de Cūlapanthaka1 123](#_Toc99048451)

[La Tranquilidad Mental 132](#_Toc99048452)

[Consejos del Venerable Webu Sayādaw1 134](#_Toc99048453)

[Día Cuatro: Noche 138](#_Toc99048454)

[El Atento Ilumina el Mundo 138](#_Toc99048455)

[Las Ventajas del Ānāpāna 139](#_Toc99048456)

[Los Dos Discípulos Principales1 143](#_Toc99048457)

[El Consejo de Buddha al Rey Pasenadi1 147](#_Toc99048458)

[Preparándose para la Iluminación 148](#_Toc99048459)

[Demasiado Esfuerzo, el Caso de Soṇa1 151](#_Toc99048460)

[Día Cinco: Discurso De La Mañana 154](#_Toc99048461)

[La Historia de Cakkhupāla 154](#_Toc99048462)

[La Historia de Maṭṭthakuṇdali 156](#_Toc99048463)

[La Historia de Paṭācārā 158](#_Toc99048464)

[Las Cuatro Nobles Verdades 162](#_Toc99048465)

[Día Cinco: Discurso Nocturno 168](#_Toc99048466)

[Ti-lakkhaṇa: Meditando en las Tres Características 168](#_Toc99048467)

[La Comprensión Plena a través de la Investigación 171](#_Toc99048468)

[Cambio Radical y Cambio Sutil 171](#_Toc99048469)

[Los Cinco Agregados1 174](#_Toc99048470)

[Día Seis: Discurso De La Mañana 184](#_Toc99048471)

[Apreciar la Inmortalidad por un Día es Mejor que 100 Años sin Hacerlo. 184](#_Toc99048472)

[La Historia de Kisā-Gotamī1 184](#_Toc99048473)

[La Historia de la Madre Visākhā1 186](#_Toc99048474)

[Sufrimiento (*dukkha*)1 188](#_Toc99048475)

[La Experiencia del Dr. Wright 194](#_Toc99048476)

[Día Seis: Discurso Nocturno 198](#_Toc99048477)

[Enderecen Vuestra Mente Voluble 198](#_Toc99048478)

[La Importancia de seguir los Consejos del Maestro1 198](#_Toc99048479)

[La Primera Condición que Conduce a la Emancipación: el Buen Amigo 199](#_Toc99048480)

[La Historia de Jotipāla1 201](#_Toc99048481)

[La Historia de Devadatta y Ajātasattu2 201](#_Toc99048482)

[La Segunda Condición: Moralidad 203](#_Toc99048483)

[La Tercera Condición: Escuchar la Doctrina 203](#_Toc99048484)

[La Cuarta Condición: Practicar El Dhamma 205](#_Toc99048485)

[La Quinta Condición: El Conocimiento Penetrativo 205](#_Toc99048486)

[No-Alma (*anattā*) 207](#_Toc99048487)

[Sobre los Dogmas, el Discurso a los Kalāmas 210](#_Toc99048488)

[Día Siete: Discurso de la Mañana 214](#_Toc99048489)

[El Sendero de la Purificación 214](#_Toc99048490)

[La Conciencia de la Impermanencia 217](#_Toc99048491)

[Los Kalāpas 218](#_Toc99048492)

[Los Diez Niveles del Conocimiento Penetrativo 221](#_Toc99048493)

[Meditación como Laicos 222](#_Toc99048494)

[Tres Formas Incorrectas de Observación 225](#_Toc99048495)

[Los Tres Tipos de Pensamiento Incorrecto 229](#_Toc99048496)

[Las Dos Creencias Dogmáticas 231](#_Toc99048497)

[Las Dos Fases 232](#_Toc99048498)

[Los Dos Destinos 233](#_Toc99048499)

[Día siete: Discurso de la noche 237](#_Toc99048500)

[El Resplandor de la Meditación. 237](#_Toc99048501)

[La Historia del Pastor Nanda.1 238](#_Toc99048502)

[Entendimiento Correcto1 239](#_Toc99048503)

[Contemplación Correcta 247](#_Toc99048504)

[Originación Dependiente 248](#_Toc99048505)

[Estos son los Once Eslabones de la Originación Dependiente: 250](#_Toc99048506)

[Día Ocho: Discurso De La Mañana 255](#_Toc99048507)

[Siendo el Propio Refugio 255](#_Toc99048508)

[La Historia de Kumāra-Kassapa y su Madre1 256](#_Toc99048509)

[La Alegoría del Hormiguero1 258](#_Toc99048510)

[Los Siete Factores de la Iluminación 261](#_Toc99048511)

[Los Siete Aspectos de la Purificación1 264](#_Toc99048512)

[Tipos de Budistas 274](#_Toc99048513)

[Día Ocho: Discurso Nocturno 279](#_Toc99048514)

[Los Diez Soldados de Māra1 279](#_Toc99048515)

[Día Nueve: Discurso De Mañana 298](#_Toc99048516)

[Correcta Veneración, Correcta Protección, Correcta Concentración 298](#_Toc99048517)

[La Historia de Attadattha1 298](#_Toc99048518)

[El Consejo del Buddha a Ānanda 299](#_Toc99048519)

[El Tittira Jātaka1 300](#_Toc99048520)

[Protegerse a Sí Mismo y Proteger a los Demás1 304](#_Toc99048521)

[La Historia de Dighāvu1 306](#_Toc99048522)

[La Historia de los Dos Acróbatas1 311](#_Toc99048523)

[Las Cuatro Aplicaciones de la Atención Plena 317](#_Toc99048524)

[Día Nueve: Discurso Nocturno 320](#_Toc99048525)

[El Mensaje Enseñado por todos los Buddhas 320](#_Toc99048526)

[Las Perfecciones (*pāramīs*) 321](#_Toc99048527)

[La Enseñanza Gradual 323](#_Toc99048528)

[El Discurso a los Habitantes de Veḷudvāra1 324](#_Toc99048529)

[La Historia de Vessantara 326](#_Toc99048530)

[La Última Vida del Buddha 327](#_Toc99048531)

[La Gran Renunciación 328](#_Toc99048532)

[Las Prácticas Ascéticas 330](#_Toc99048533)

[La Iluminación 331](#_Toc99048534)

[Los Treinta y Un Planos de la Existencia 334](#_Toc99048535)

[Día Diez: Discurso De La Mañana 338](#_Toc99048536)

[Superando las Oposiciones 338](#_Toc99048537)

[La Práctica de la Bondad Amorosa 338](#_Toc99048538)

[La Historia de la Hija del Tejedor 343](#_Toc99048539)

[La Historia del Granjero Hambriento 348](#_Toc99048540)

[Desarrollando los Estados Divinos1 351](#_Toc99048541)

[Una Nota Sobre El Autor, 363](#_Toc99048542)

A picture containing isopod

Description automatically generated

**Nota a la Traducción al Español**: Todos los términos técnicos que se dan en *Pāḷi* se indican en cursiva para aludir a un hito sobre lo nuevo que se esté aprendiendo, pero sobre todo, que se encuentre por aprender mediante la práctica, la idea de que se encuentre en cursiva sirve también para facilitar su distinción de los nombres propios, también en *Pāḷi*, que no requieren la misma distinción cognitiva y que son muy numerosos, motivo por el cual se encuentra con una tipografía normal; éste es el caso de los nombres propios de los diferentes personajes de las historias, también el de la ciudades, reyes, príncipes, *devas, brahmās*, cosas, accesorios, etc. Es por eso por lo que curiosamente se encontrará siempre, cuando se refiera al Iluminado, su alusión con letra cursiva, con el término original en *Pāḷi*: *Buddha*, el cual no era un nombre propio ni personal sino la designación de un término particular que alude a una persona que ha despertado a la verdad y que cuenta con toda una serie de calificaciones que lo facultan como poseedor de tal designación. Con el mismo criterio se utilizará la tipografía cursiva para *Dhamma* y *Saṅgha,* los cuales también debieran aludir a toda una secuencia de atributos y cualidades de las enseñanzas y la comunidad que las practica, respectivamente. Así también se muestra en letra cursiva cualquier referencia bibliográfica no abreviada del Canon *Pāḷi* y sus complementos.

El objeto de esto es promover la inducción progresiva del significado de los términos técnicos en *Pāḷi*, los cuales cobrarán genuinos, profundos y verdaderos significados solamente a través la práctica de la meditación *vipassana bhāvanā***.**

A picture containing silhouette

Description automatically generated

# Introducción a la Primera Edición

Estos discursos están destinados para el uso de aquellas personas que se hayan convertido en estudiantes serios de la meditación *Vipassanā* tal como la enseñó Sayagyi U Ba Khin. Incluyen los discursos matutinos y vespertinos de los cursos de diez días y se utilizaron por primera vez en el Centro Internacional de Meditación (*International Meditation Center, IMC)* del Reino Unido.

Los discursos se basan en los textos *Pāḷi*, tanto del Canon como de los comentarios, especialmente del comentario más importante para el meditador, el *Visuddhimagga* [El Sendero de la Purificación] de Ashin Mahā–Buddhaghosa. Los textos y enseñanzas del Venerable Ledi Sayādaw, del Venerable Webu Sayādaw y, en particular, casi todas las obras en inglés de nuestro maestro Sayagyi U Ba Khin también se utilizaron como fuentes primarias. Además, son útiles algunos textos publicados por *The Wheel* (Sri Lanka) y *The Light of the Dhamma* (Myanmar). Se ha hecho todo lo posible por ser coherente en la traducción de las palabras en *Pāḷi* al inglés, y esto ha significado realizar algunos cambios en las traducciones utilizadas. Le debemos mucho al trabajo que se ha realizado en las traducciones publicadas por *The Pāḷi Text Society*, *The Buddhist Publication Society* de Sri Lanka, *The Buddha–Sāsanā Council* de Myanmar, y a las obras de *Mahā*–*Theras* y budistas laicos que han sido publicadas por estas sociedades. Siempre que haya sido posible, se han citado las fuentes. Seguimos la edición del *Chaṭṭhasaṅgītipiṭaka* (Myanmar, 1972) para las citas en *Pāḷi* del *Dhammapada*.

Estos discursos, por lo tanto, se basan en las Enseñanzas del *Buddha*, al igual que las enseñanzas y la vida de Sayagyi que similarmente se basaron en las Enseñanzas del *Buddha*. La experiencia ha demostrado que estas Enseñanzas no se pueden cambiar ni adaptar. Se ocupan del funcionamiento humano y fundamental de la mente y el cuerpo. Los fundamentos son los mismos sin importar en qué país viva una persona o

durante el cual viva. Experimentar la realidad última puede ayudarnos a comprender nuevos hechos sobre el mundo que nos rodea, pero nada puede agregarse o quitarse de la realidad última.

El objetivo principal de estas charlas es ayudar al estudiante de *Vipassanā* a trabajar más prfundamente. "No están destinados a servir solo para la comprensión teórica. Muchos estudiantes las han encontrado útiles en su meditación en los cursos de diez días y han pedido copias de ellas con el objeto de consultarlas en su día a día para ayudarlos a comprender e inspirarlos a *seguir trabajando*, es por ello que hemos procedido a su impresión.

**Expresiones de Gratitud**. Deseo agradecer al Dr. William Pruit por su contribución en la preparación de la edición de estas charlas. Él ha revisado y editado minuciosamente los manuscritos enteros con gran fe y devoción. También deseo agradecer al difunto Mr. Peter Moll, a Mr. Craig Storti, a Mr. Buz Hargraves y al *Grupo de Estudio del Centro Internacional de Meditación* [*Study Group of the International Meditation Centre*], del Reino Unido, por su ayuda.

Estas Charlas de Dhamma se imprimen y publican para su distribución a los estudiantes de meditación en la tradición de Sayagyi U Ba Khin y no para fines comerciales.

¡Esperamos que estas charlas sirvan para bienestar de muchos!

A pink and white flower

Description automatically generated with medium confidence Sayagyi U Chit Tin  
 International Meditation Centre  
 Lot 78 Jacoby Street  
 Mahogany Creek, WA 6072  
Australia  
19 de enero de 1989.

# Introducción de la Revisión de la Segunda Edición

Las charlas de la primera edición de este libro fueron diseñadas para usarse en los retiros de meditación de diez días que comenzaban con 3 días de meditación *Ānāpāna*. Hubo un momento en que los estudiantes que venían a Myanmar a meditar al *Centro Internacional de Meditación* solo podían obtener visas durante siete días, por lo que se usó una versión más corta para desarrollar la concentración a través de la atención plena de la respiración. Sayagyi U Ba Khin siempre enseñó cinco días de *ānāpāna* al introducir a sus estudiantes a la meditación *Vipassanā*. Hubo algunas excepciones, no obstante, ello fue solo en el caso de estudiantes a quienes les iba excepcionalmente bien desde el principio.

Después de enseñar fuera de Myanmar durante varios años, hemos descubierto que los estudiantes necesitan trabajar más en su concentración, por lo que ahora enseñamos cinco días de *ānāpāna*, tal como lo hizo Sayagyi. Se han realizado varios cambios en las conversaciones para reflejar esto: se han agregado algunas nuevas conversaciones o se han añadido nuevas secciones a otras conversaciones. También se ha eliminado parte del material. Y adicionalmente hemos aprovechado esta nueva edición para corregir los errores que se habían detectado.

A white flower with yellow center

Description automatically generated with low confidence

Sayagyi U Chit Tin  
 *International Meditation Centre*  
 Heddington cerca de Calne  
 Wilts SN11 OPE, Reino Unido  
 19 de enero de 1995

# Meditación *Ānāpāna* y *Vipassanā*

Un curso de diez días de meditación budista en la tradición *Theravāda* tal como lo enseñaba Sayagyi U Ba Khin comienza con (1) tomar el Triple Refugio, (2) adoptar cinco u ocho preceptos morales, (3) entregarse al *Buddha* y a los Maestros, y (4) hacer una solicitud formal al maestro para que se enseñe la técnica. Estos se explican en las charlas, pero deseamos dar aquí una breve introducción junto con los textos utilizados en *Pāḷi* y su traducción al inglés [En este caso, al español]. También se explicarán los conceptos básicos de la técnica.

El Triple Refugio es el *Buddha* (el Iluminado), el *Dhamma* (las Enseñanzas del *Buddha*) y el *Saṅgha* (la Comunidad de quienes practican y preservan las Enseñanzas). El Triple Refugio fue adoptado por la gente durante la época del *Buddha* cuando se había aprendido lo suficiente sobre sus enseñanzas como para estar convencidos sobre la verdad del *Buddha–Dhamma.* Habo muchas otras enseñanzas (*dhammā*) en aquel momento, y al decir que se refugiaban en el *Buddha*, el *Dhamma* descubierto por él, y en el *Saṅgha*, la gente demostraba que tenía fe en estos tres como su verdadera protección. Al hacer esto, demostraron que no seguirían más otras enseñanzas (*dhammā*). Ésta es la razón por la que tenemos cuidado de especificar que por *Dhamma* nos referimos exclusivamente al *Buddha–Dhamma*.

Muchas personas que escucharon un discurso sobre el *Buddha* dijeron al final que deseaban refugiarse en la Triple Gema por el resto de sus vidas. En un curso de diez días, sin embargo, se espera que el estudiante sincero se refugie sólo durante el período de diez días como mínimo. Aquél que continúe o desconfíe del *Buddha*, del *Dhamma* o del *Saṅgha* durante su vida diaria dependerá completamente de él. Como señalamos en los discursos, es necesaria cierta cantidad de fe si se quiere hacer un juicio justo sobre esta

técnica. La fe continua dependerá de los resultados que se obtengan de la experiencia personal durante el período de prueba.

La fórmula *Pāḷi* para refugiarse en la Triple Gema (*ti–ratana*) o el Triple Refugio (*ti–saraṇa*) es:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

La traducción al *inglés* [en este caso, español]es:

Me refugio en el Iluminado.

Me refugio en las Enseñanzas.

Me refugio en la Comunidad.

Cuando nos refugiamos en el *Buddha*, nos refugiamos en el ser humano que descubrió el sendero por sí mismo, sin que haya sido enseñado por nadie más.**1** Él había despertado, estuvo completamente iluminado y enseñó a otros a cómo iluminarse. Las cualidades especiales del *Buddha* incluyen las siguientes: está consumado, completamente iluminado, está dotado de una visión clara y una conducta virtuosa, es sublime, es conocedor de mundos, es el líder incomparable de aquellos hombres que deben ser adiestrados, maestro de *devas* y hombres, el iluminado y bienaventurado.

Las Enseñanzas (*Dhamma*) del *Buddha* implican la eliminación del deseo, el Sendero que conduce hacia la Iluminación. Está bien proclamado por el *Buddha*, es visible aquí y ahora, atemporal, invita a la investigación, está orientado hacia resultados y puede ser directamente experimentado

–

**1** Esta discusión sobre los tres refugios está basado en lo que se encuentra en el comentario sobre *Illustrator of Ultimate Meaning* [*El Ilustrador de los Significados Últimos*], traducido por Bhikkhu Ñāṇamoli (págs. 4–16) y su traducción de The Path of Purification [*Sendero de la Purificación*](Cap. VII, Hemos traducido algunos términos *Pāḷi* de manera diferente, no obstante, se ha hecho con el objeto de ser consistentes.

por los sabios. La palabra *dhamma* tiene muchos significados diferentes en *Pāḷi*. Aquí, los significados incluidos son las Enseñanzas del *Buddha* que se encuentran en los textos y que pueden resumirse como las Cuatro Nobles Verdades. Estas Enseñanzas perdurarán durante el lapso de tiempo de la Dispensación del *Buddha* (*Buddha–sāsana*). En su sentido más amplio, el *Dhamma* incluye diez Estados Supramundanos (*lokuttara dhammā*), que son los Senderos y los Estados de Fruición de las cuatro etapas de la Iluminación, el *Nibbāna*, y el estar consumado en la Doctrina (*pariyatti*).

La Comunidad (el *Saṅgha*) como refugio significa la Comunidad en el sentido último. Significa la comunidad de discípulos del *Buddha* que han entrado en el buen sendero, el recto sendero, el verdadero sendero, el correcto sendero. Esto significa aquellos que hayan consumado los Senderos y los Estados de Fruición de las cuatro etapas de la iluminación. Ésta es la comunidad de discípulos que es digna de ofrecimientos, hospitalidad, ofrendas, respeto, y es un incomparable campo de méritos para el mundo.

Algunos símiles pueden ayudar a dar una mejor idea sobre estas tres gemas. El *Buddha* es como un entrenador de caballos de pura sangre. El *Dhamma* es como el método que se utiliza para el entrenamiento. El *Saṅgha* es como un gran grupo de purasangres bien disciplinados. O también: el *Buddha* es como un médico que puede curar la enfermedad de la contaminación causada por las tendencias subyacentes. El *Dhamma* es la medicina que se utiliza correctamente. El *Saṅgha* es como las personas que se han curado aplicando la medicina correctamente. O también: el *Buddha* es como un buen guía. El *Dhamma* es como un buen sendero hacia una tierra segura. El *Saṅgha* es como aquellos que ha entrado en el sendero y ha llegado a tierra segura.

Los Preceptos. Los preceptos morales son necesarios para poder desarrollar la concentración. Si vuestra mente está distraída por el arrepentimiento de las acciones incorrectas, no podrá calmarse y permanecer firme en un objeto establecido. Para los laicos budistas, los cinco preceptos se consideran como las reglas mínimas que deben

respetarse en todo momento. Los nuevos estudiantes de meditación deben mantener estos preceptos. En la vida cotidiana, el tercer precepto para los laicos implica abstenerse de relaciones sexuales ilícitas, es decir, no tener relaciones sexuales fuera del matrimonio. Sin embargo, durante un curso de diez días, este precepto para los estudiantes es mantener completa castidad. Los cinco preceptos durante un curso de meditación, por lo tanto, son los siguientes:

(1) Pāṇātipātā varamaṇi–sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(2) Adinn'ādānā varamaṇi–sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(3) Abrahmacariyā varamaṇi–sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(4) Musāvādā varamaṇi–sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(5) Sūra–meraya–majja–pamādaṭṭhānā varamaṇi–sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

En *inglés* [en español]:1

(1) Asumo el precepto del entrenamiento de abstenerme de matar a cualquier ser que respire.

(2) Asumo el precepto del entrenamiento de abstenerme de tomar lo que no me haya sido dado u ofrecido.

(3) Asumo el precepto del entrenamiento de abstenerme de toda falta de castidad.

(4) Asumo el precepto del entrenamiento de abstenerme de decir mentiras.

(5) Asumo el precepto del entrenamiento de abstenerme de cualquier indulgencia o negligencia en licores, vinos y bebidas intoxicantes.

Los estudiantes que ya hayan realizado un curso de diez días sumarán a estos preceptos adicionales los siguientes:

(6) Vikāla–bhojanā varamaṇi– sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

–

1 Esta traducción se basa en las *Lecturas Menores* [*Minor Readings*] de Bhikkhu Ñāṇamoli.

(7) Nacca–gīta–vādita–visūka–dassanā mālā–gandha–vilepana–dhārana–maṇḍana–vibhūsanaṭṭhānā varamaṇi–sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(8) Uccā–sayana–mahā–sayanā varamaṇi–sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

En inglés:

(6) Asumo el precepto del entrenamiento de abstenerme de comer fuera de un horario regular. (es decir, después del mediodía).

(7) Asumo el precepto del entrenamiento de abstenerme de bailar, cantar, escuchar música, ver espectáculos contorsionistas, de cualquier oportunidad para lucir guirnaldas, perfumes de aromas y ungüentos.

(8) Asumo el precepto del entrenamiento de abstenerme de (el uso de) camas altas y grandes.

La Entrega. Después de tomar el Triple Refugio y adoptar los Preceptos, el estudiante se entrega al *Buddha* y al maestro. Ashin Buddhaghosa explica cómo se debe hacer esto en el *The Path of Purification* [*Sendero de la Purificación*].**1** El texto *Pāḷi* dice así:

Imāhaṃ bhante attabhāvaṃ jīvitaṃ Bhagavato paricca jami.

Imāhaṃ bhante attabhāvaṃ jīvitaṃ acariyasa paricca–jami.

En inglés:

Venerable señor, entrego esta mi persona al Bienaventurado (al *Buddha*).

Venerable señor, entrego esta mi persona al maestro.

Ashin Buddhaghosa dice que al entregarse al *Buddha*, el meditador se liberará del miedo que podría obligarlo regresar al mundo, de emprender

.

1 Capítulo III, ¶¶123–130.

un tipo de búsqueda incorrecta y se arruine. A través de la entrega, incluso si al meditador le apareciera un objeto aterrador, no tendrá miedo. De hecho, la alegría surgirá en él cuando reflexione: "¿No te has entregado ya sabiamente al *Buddha*?" Es como un hombre con un valioso trozo de tela. Si las ratas o las polillas se comieran la tela, se lamentaría. Pero si le diera la tela a un *bhikkhu* que necesite un ropaje, solo sentiría alegría si viera al *bhikkhu* rasgar la tela para hacerse su ropaje.

Si un meditador no se entregara al maestro, no respondería a la corrección, sería difícil hablar con él y no respondería a los consejos, o iría a donde quiera sin preguntarle al maestro. El maestro no podrá ayudarlo con las cosas materiales o con el *Dhamma* y no podrá entrenarlo en su meditación. Sin esa ayuda, el meditador no logrará una posición firme en la Dispensación de *Buddha* (*Buddha–sāsana*). Si se entrega al maestro, no dejará de responder a la corrección y no hará lo que quiera, será fácil hablar con él y vivirá en dependencia con el maestro. El maestro podrá ayudarlo y logrará crecimiento, incremento y consumación en la Dispensación.

Solicitando las Enseñanzas. Finalmente, el estudiante solicita al maestro que lo instruya en un objeto de meditación. Ashin Buddhaghosa decía que el estudiante debe solicitar un objeto de meditación con una sincera inclinación en el corazón y con una sincera determinación. Una inclinación sincera en el corazón significa inclinarse hacia la no codicia, el no odio, la no ilusión, hacia la renunciación, hacia el aislamiento y el abandono. Aquellos que alcanzaron una de las cuatro etapas de la iluminación, los *Pacceka Bud*dhas y los *Buddhas* que establecen una dispensación , del pasado, presente y futuro, todos alcanzaron su condición a través de estas seis inclinaciones.

Estar determinado de todo corazón significa estar determinado a respetar e inclinarse hacia la concentración y el *Nibbāna*. La explicación de Ashin Buddhaghosa deja en claro la importancia de hacer del *Nibbāna* nuestro objetivo. Sayagyi U Ba Khin insistía también en esto. Es por eso que adoptamos al *Nibbāna* como nuestro objetivo desde el principio y no trabajamos en virtud de una paz inestable asociada únicamente con la concentración profunda (los *jhānas*).

Para la meditación *Ānāpāna*, la solicitud es la siguiente:

Nibbānassa sacchi–karanatthāya me bhante: ānāpāna kamaṭṭhānaṃ dehi.

En inglés:

Venerable señor, por favor enséñeme la Meditación *Ānāpāna* para que pueda experimentar la Paz Interna del *Nibbāna*.

Para la meditación Vipassanā, la solicitud es la siguiente:

Nibbānassa sacchi–karanatthāya me bhante: vipassanā kamaṭṭhānaṃ dehi.

En inglés:

Venerable señor, por favor enséñeme la meditación Vipassanā para que pueda experimentar la Paz Interna del Nibbāna.

La Técnica:

Meditación Ānāpāna. Ésta es la atención plena hacia la inhalación y exhalación que desarrolle la concentración. Se debe estar sentado cómodamente, manteniendo la espalda y la cabeza rectas. Los estudiantes generalmente se sientan con las piernas cruzadas sobre un cojín en el piso, pero se puede usar una silla si resulta demasiado difícil. Se debe evitar apoyarse contra la pared o contra el respaldo de una silla, ya que esto contribuirá a exponerse ante la somnolencia. Sin embargo, después de meditar durante algún tiempo, puede ser útil de vez en cuando apoyarse en algo durante unos breves instantes y estirar las piernas.

Se debe mantener los ojos cerrados para evitar las distracciones con de los objetos visuales. La atención debe colocarse debajo de la nariz y por encima del labio superior, en el área general donde la respiración roza la piel mientras se inhale y exhale. Hay elementos que se deben tener en cuenta: (1) el hecho de que se está inhalando mientras se esté inhalando, (2) el hecho de que se está exhalando mientras se esté exhalando, (3) el lugar donde el aire roce la zona de observación alrededor de la nariz (y, si es posible, la sensación resultante del roce de la respiración).

Sentir el roce de la respiración variará su ubicación e intensidad de cuando en cuando y de persona a persona. Lo importante es estar atento al roce y a la dirección de la respiración. Si no se percibe una sensación aparente, entonces la atención simplemente debe mantenerse en el área directamente de la nariz. No se debe intentar imaginar una sensación si no surge una sensación tangible. Si no es posible respirar por la nariz debido a un resfriado, etc., la atención aún debe orientarse debajo de la nariz, por encima del labio superior.

Aunque no se mencione en los textos, puede ayudar a establecer la atención plena algunas respiraciones intencionales, respirando un poco más fuerte de lo normal, pero no tanto como para distraer a los demás. Una vez que la mente esté bien establecida en la zona de atención, debe volverse a la respiración normal. Otra ayuda cuando la mente divague es registrar mentalmente "Que entra" mientras se inhale y "Que sale" mientras se exhale. Sin embargo, estas palabras solo deben tenerse en cuenta mentalmente.

En términos generales, se debe regresar constantemente al objeto de concentración tan pronto como surja la consciencia de que la mente se ha distraído, evitando la autocrítica y la agitación. El *Buddha* dijo que nada era tan difícil como adiestrar la mente, por lo que no debería sorprender si la mente divaga.

Meditación Vipassanā. Después de desarrollar la concentración hasta cierto grado, el estudiante estará listo para proceder al desarrollo de la

sabiduría (*vipassanā*) sobre la realidad última de su mente y su cuerpo. La técnica utilizada en esta tradición consiste en concentrarse en cada parte del cuerpo de manera sistemática, de tal forma de percibir cualquier sensación, si la hubiera, que esté ocurriendo en esa parte del cuerpo, y ser consciente de que la sensación es impermanente (*anicca*).

Pasamos la atención por el cuerpo, siendo conscientes de las sensaciones desde la cabeza hasta los pies. A veces, se puede prestar más atención a las tres extremidades: a la parte superior de la cabeza, a las palmas de las manos y a las plantas de los pies. Cuando uno tenga dificultad para mantener la atención en el cuerpo, será necesario mover la atención rápidamente. En otras ocasiones, uno podrá detenerse más en alguna parte, indagando más profundamente en la sensación. Se debe tener cuidado de no permitir que las sensaciones fuertes desvíen la atención de donde se esté concentrado. Y se debe prestar atención el mismo tiempo a cada parte que se observe a medida que se recorra todo el cuerpo (con la excepción de las extremidades). Esto es cierto incluso si ninguna sensación fuera obvia. No se crearán ni imaginarán sensaciones ni se involucrará la atención con la anatomía física del cuerpo. La técnica consiste en ser conscientes de cualquier sensación que se manifieste o, si no se manifestase nada, mantener la atención en esa parte particular del cuerpo durante el tiempo que sea necesario.

 Es particularmente importante permanecer imperturbable. La mente debe observar las sensaciones con ***ecuanimidad***. No se debe sentir euforia o abatimiento por ninguna sensación. A veces, repetir mentalmente "*Anicca*" puede ayudar a mantener la atención en el cuerpo y a observar la naturaleza cambiante de cada sensación con ecuanimidad. Cuando la concentración sea débil, será necesario volver a la meditación *ānāpāna* por un tiempo. Una vez que la mente pueda permanecer donde esté establecida, podrá regresar a la meditación *vipassanā*.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Venerado sea Él, el Bienaventurado, el Noble, el Perfectamente Iluminado que ha Iluminado por Sí Mismo.

# Día Uno: Discurso Matutino

Deben actuar de tal manera que aumente vuestra sabiduría

|  |  |
| --- | --- |
| Yogā vejāyati bhūri;  Etaṃ dvedhā pathaṃ ñatvā  Tathā 'ttānaṃ niveseyya | *ayogā bhūrisaṅkhayo;*  *bhavāya vibhavāya ca*  *yathā bhūri pavaḍḍhati.* |

En verdad, de la meditación surge la sabiduría. Sin meditación, la sabiduría se disipa. Conociendo este doble sendero de productividad e improductividad, que uno se conduzca de tal manera que crezca su sabiduría.

*Dhammapada* v. 282

Estamos reunidos aquí para hacer un curso de meditación. Han decidido someterse a un curso completo de diez días. Han dejado su hogar, su trabajo, sus asuntos de negocios y a su amada familia, si tuvieran familia, para hacer un retiro con la esperanza de alcanzar la Iluminación, al igual que los Nobles de antaño.

## El Triple Refugio

En nuestra "Introducción a la meditación *Vipassanā*" hemos dicho: La parte más esencial del programa son las formalidades preliminares de sintonizar a los estudiantes con las energías y fuerzas de la Iluminación Total (del *Buddha*) refugiándose en la Triple Gema (en el *Buddha* o el Iluminado, en el *Dhamma* o la Verdad enseñada por el *Buddha*, y en el *Saṅgha* o la Comunidad de aquellos que mantienen vivas las enseñanzas). La

continuidad de esta sintonía se sostiene mediante vuestra entrega hacia el *Buddha* y el Maestro para recibir protección y guía durante el período de entrenamiento.

Así que comenzamos nuestro curso refugiándonos en el *Buddha*, el Iluminado; en el *Dhamma*, la Doctrina enseñada por el *Buddha*; y en el *Saṅgha*, la comunidad de aquellos que practican la enseñanza del *Buddha* y que han perpetuado el *Dhamma* durante más de veinticinco siglos. Nos encomendamos al *Buddha* y a los maestros para que nos protejan y nos orienten. A continuación, adoptamos los preceptos morales. Finalmente, solicitamos a los maestros que nos instruyan en la meditación *Ānāpāna*.

Ahora bien, ¿cuál es el significado del Triple Refugio? Un refugio significa un lugar seguro, un lugar donde no seamos perjudicados. Nos aproximamos a las tres cualidades encarnadas en la Triple Gema porque encontraremos seguridad a través de ellas.

La primera gema es el *Buddha*. La palabra *Buddha* significa el Iluminado y esto incluye el sentido de estar iluminado por sí mismo. Y el *Buddha* es la personificación del estado de estar iluminado. Gotama pudo trabajar hasta disipar toda su ignorancia, hasta que comprendió la realidad última del mundo.

Esta realidad última es la segunda gema: el *Dhamma*, la Doctrina, es decir, la Verdad, la Verdad que se resume en las Cuatro Nobles Verdades enseñadas por el *Buddha*.

El *Buddha* descubrió que todos los estados condicionados eran insatisfactorios, que existía una causa para esto, que existía una alternativa a ese estado incondicionado y que existía un Sendero que conducía a este estado de liberación.

La tercera gema es el *Saṅgha*, la Orden de *Bhikkhus*. Con esto se entiende el *Ariya–Saṅgha*, la Comunidad de Nobles, aquellos que han consumado los Cuatro Sendero y los Cuatro Estados de Fruición de la liberación. También está incluido el *Sammuti–Saṅgha*. Ésta es la Comunidad de *Bhikkhus*

que practican la Doctrina, que la mantienen viva y hacen que esté disponible para aquellos que se encuentren buscando una salida a su sufrimiento.

Queremos abordar nuestro trabajo como un científico en busca de la verdad. Un científico que comenzará con una hipótesis de trabajo y establecerá experimentos para comprobar su hipótesis. Los experimentos darán resultados que confirmarán su hipótesis o comprobarán de que está incorrecta. No se espera que los estudiantes crean en nada de lo que se les diga aquí. Solo se les pide que hagan su experimento para que los resultados les sean útiles. Si un científico no es cuidadoso en su trabajo y no realiza sus experimentos correctamente, nunca sabrá si su hipótesis fue correcta o no.

El *Buddha* dijo en el Kālāma Sutta:

No crean en lo que hayan escuchado. No crean en las tradiciones porque se hayan transmitido durante muchas generaciones; no crean en nada surgido del rumor y porque sea afirmado por muchos; no crean simplemente en una declaración escrita y producida por algún viejo sabio; no crean en conjeturas; no crean en aquella Verdad debido al apego y hábito; no crean simplemente en la autoridad de vuestros maestros o ancianos. Después de una debida observación y análisis, cuando estén de acuerdo con la razón y sea propicio para el bien y bienestar de todos y cada uno, entonces acéptenlo y vivan de acuerdo a ello.

*The Gradual Sayings* [*Las Frases Graduales*], 1170–175

De manera similar, Sayagyi U Ba Khin dijo en sus charlas *Lo que es el Budismo* [*What Buddhism Is*]*:*

Por lo tanto, les ruego que no me crean cuando lleguen a las cuestiones filosóficas hasta que estén convencidos de lo que digo, ya sea como una secuela de un razonamiento adecuado o por medio de un enfoque práctico.

Por lo tanto, decimos que no nos crean hasta que se hayan convencido por sí mismos mediante un enfoque práctico y al experimentar realmente los beneficios de la enseñanza. Sin embargo, comenzaremos con cierto grado de fe (*saddhā*) o confianza en el Maestro, en el *Buddha*. Adoptaremos como hipótesis de trabajo que se puede conseguir la Iluminación, que se puede conocer la Verdad y que hay quienes mantienen vivo el conocimiento de la Verdad para que otros puedan beneficiarse de ella. Pero nuestra fe debe equilibrarse con el conocimiento. A medida que trabajemos, adquiriremos la cantidad adecuada de conocimientos que nos permitirán avanzar por el Sendero hacia el Estado de la Iluminación. Solo después de alcanzar la meta, nuestra fe se perfeccionará.

Así que cuando nos refugiemos en el *Buddha*, en el *Dhamma* y el *Saṅgha*, nos refugiaremos en sus respectivas cualidades: la cualidad de estar Iluminado, constituida de paz y felicidad; la calidad de las Cuatro Nobles Verdades, que nos permitirán alcanzar la liberación; y la calidad de la buena conducta, la sabia conducta, la recta conducta de la Comunidad de aquellos que han recorrido el Sendero mostrado por el Iluminado y que han consumado la realidad última.

## El Maestro

Además de refugiarnos en la Triple Gema, nos colocamos bajo la protección del *Buddha* y del maestro durante el período de entrenamiento. Si utilizamos la comparación del científico, seremos como un científico en formación. Necesitaremos un maestro que nos muestre cómo formular una hipótesis de trabajo y cómo preparar un experimento para juzgar los resultados. Si queremos aprender debemos trabajar correctamente, y para hacerlo necesitaremos a alguien que pueda asesorarnos y responder a nuestras preguntas. Esto no significa que se les pida que tengan una devoción ciega. No se les pedirá que hagan nada irrazonablemente. A veces

nos sentiremos como un colegial que preferiría estar jugando a la pelota en lugar de aprender sus lecciones. Pero si recordamos que el maestro está transmitiendo una enseñanza que ha sido practicada por innumerables personas que han encontrado un sendero que conduce al final del sufrimiento, y que el maestro no nos pide que hagamos nada que no se haya intentado y comprobado, entonces apreciaremos que sí requeriremos de un maestro.

Luego adoptamos los preceptos morales, los Cinco o los Ocho Preceptos. También hicimos una solicitud formal para que nos enseñaran la meditación *Ānāpāna*. Poco después de su Iluminación, el *Buddha* observó al mundo y vio que no sería fácil enseñar lo que había aprendido. Como un Ser Iluminado, se encontraba más allá de los deseos, y aunque sentía gran piedad y compasión por todos aquellos a quienes veía sufrir, el *Buddha* dudó sobre si debía enseñar o no. Afortunadamente para nosotros, justo en ese momento se le acercó el *Brahmā* Sahampati, quien le solicitó que enseñara el *Dhamma*. A partir de ese momento nunca más hubo vacilación alguna. El *Buddha* enseñó a todos los que se lo solicitaron sinceramente. Y es por eso que se les ha pedido que hagan lo mismo.

Observarán que decimos "solicitud sincera". Sayagyi U Ba Khin era una persona muy importante en Myanmar. Cuando Myanmar obtuvo la independencia, el 4 de Enero de 1948, U Ba Khin fue nombrado Contralor General. Enseñaba meditación a los que trabajaban en su oficina si solicitaban que se les enseñara. Pero sabía que algunas personas no lo solicitarían porque deseasen aprender a meditar, sino con la esperanza de obtener favores de él. Así que ideó una forma de probarlos para averiguar si estaban realmente interesados. Mencionaba que pondría a prueba a esos estudiantes. Les decía a sus discípulos que les dijeran a los futuros estudiantes que se les exigiría que corrieran alrededor de la cuadra donde estaba la oficina de la Contraloría General. Era una distancia de aproximadamente un kilómetro o seis décimas de una milla. Algunos tendrían que dar la vuelta a la manzana una vez, otros dos y otros tres veces.

Ésta sería una prueba de su sinceridad. Si estaban dispuestos a hacer eso, era una indicación de que no estarían demasiado llenos de orgullo y que serían lo suficientemente flexibles para trabajar como deberían. No obstante, Sayagyi nunca tuvo que hacer correr a nadie alrededor de la cuadra. Una vez que se corría la voz las personas que se encontraban tentadas de participar con intenciones ulteriores decidían finalmente no acudir.

## La Historia del Anciano Poṭhila

Sayagyi solía contar la historia del anciano Poṭhila quien vivió durante la época del *Buddha* y que sufría de demasiado orgullo.**1** Poṭhila era un *bhikkhu* muy erudito. Había vivido como *bhikkhu* erudito bajo siete *Buddhas* y había enseñado las escrituras a quinientos *bhikkhus* durante la época del *Buddha* Gotama. El *Buddha* vio que estaba listo para trabajar por la liberación final. No obstante, se dio cuenta de que Poṭhila nunca había considerado trabajar para escapar del sufrimiento. Que necesitaría que lo agitaran un poco. A partir de ese momento, el *Buddha* se refirió a él como Poṭhila, el de la cabeza vacía (*Tucca–P0thila*). "Venga, Poṭhila, el de la cabeza vacía", decía el *Buddha*. "Presente sus respetos, Poṭhila, el de la cabeza vacía; siéntese, Poṭhila, el de la cabeza vacía; mire, Poṭhila, el de la cabeza vacía".

Poṭhila pensó: "Estoy versado en todas las Enseñanzas del *Buddha* (los tres *Piṭakas*) y los comentarios sobre las Enseñanzas; instruyo a quinientos *bhikkhus*; y sin embargo, el Maestro me llama Poṭhila, el de la cabeza vacía". Entonces decidió que era hora de que se adentrara en el bosque y se dedicara a la meditación. Para ello, necesitaba un objeto de meditación; tenía que solicitarle a alguien que le enseñara la técnica. Fue a un monasterio del bosque donde residían treinta *bhikkhus*. Presentó sus

–

1 Véase la historia en *Buddhist Legends*, III 157–159.

respetos al *Bhikkhu* más antiguo, como era lo apropiado, y le dijo: "Venerable señor, sea mi refugio".

No obstante, el Anciano le dijo: "Hermano, usted es un predicador de la Doctrina; soy yo quien debería aprender de usted". Poṭhila luego dijo: "Venerable señor, por favor no me trate de esta manera. Por favor sea mi refugio".

Para entonces, los treinta *bhikkhus* en dicho monasterio se encontraban completamente Iluminados, eran unos *Arahats*, y ellos también pudieron darse cuenta del problema de Poṭhila. Debido a ello, el Venerable mayor pensó: "Este monje tiene demasiado orgullo debido a sus conocimientos". Por lo tanto, le dijo a Poṭhila que fuera con el monje que ocupase el segundo lugar en antigüedad. El segundo *bhikkhu* envió a Poṭhila al *bhikkhu* debajo de él, y así sucesivamente hasta que finalmente lo enviaron ante un novicio de siete años que estaba sentado cosiendo en su cuarto durante el día. Cada negativa fue un golpe para el orgullo de Poṭhila. Incluso el novicio de siete años, que también era un *Arahat*, rechazó su solicitud al principio, pero finalmente dijo: "Venerable señor, seré su refugio siempre que aguante pacientemente la amonestación".

Poṭhila respondió: "Buen señor, lo haré. Si me dice que entre al fuego, lo haré". El novicio miró a Poṭhila, quien vestía ropajes muy valiosos, y le dijo: "Señor, sumérjase en este estanque de agua, con ropajes y todo". Poṭhila se sumergió en el agua. Tan pronto como el novicio vio que los ropajes del Anciano estaban goteando, le dijo que se acercara. Poṭhila había pasado la prueba y había demostrado que su mente ahora era lo suficientemente flexible como para comprender y seguir sus instrucciones.

"Venerable señor", dijo el novicio, "si hubiera un hormiguero con seis agujeros y un hombre quisiera atrapar un lagarto que hubiese entrado en uno de los hoyos, éste bloquearía los cinco hoyos, dejando el sexto abierto. Así podría atrapar al lagarto. Debería hacer lo mismo, tratar de manera similar a las seis puertas de los sentidos. Cierre cinco de las seis puertas

de los sentidos y dedique toda su atención a la puerta de la mente".

"Eso será suficiente, buen señor", dijo Poṭhila. Debido a que era muy erudito, las palabras del novicio fueron como si alguien enscendiese una lámpara. Comenzó a meditar, concentrándose en su cuerpo. El *Buddha* observó a Poṭhila meditando y pensó: "Este *bhikkhu* debe establecerse y convertirse en un hombre de gran sabiduría". El Maestro envió una imagen luminosa de sí mismo y pronunció el verso que dimos al comienzo de esta charla, y este verso le dio a Poṭhila el impulso adicional que necesitaba. Al final de la estrofa, Poṭhila se iluminó completamente y se convirtió en un *Arahat*.

Por tanto, a partir de esta historia, podemos ver lo importante que es para el estudiante tener humildad. Y podemos ver lo importante que es acercarse a un maestro. En este caso, el maestro era un novicio de siete años, pero estaba completamente iluminado y, como estaba iluminado, poseía más comprensión del *Dhamma* que un *bhikkhu* muy versado. Ashin Buddhaghosa, quien escribió el comentario más importante sobre la meditación, *The Path of Purification* [*El Sendero de la Purificación*], nos dice cómo elegir a un maestro. Nos dice que mientras esté disponible, solo un objeto de meditación recibido directamente del *Buddha* será bien adoptado. Después de su *Nibbāna* final, debe recibirse de cualquiera de los dos Discípulos Principales o de los ochenta grandes discípulos que aún vivan. Cuando ya no estén disponibles, si alguien que está completamente iluminado está disponible, un *Arahat*, debemos acercarnos a esa persona. Ahora bidn, existen cuatro etapas desde la primera etapa de Iluminación hasta la etapa final, por lo que si no se puede encontrar a un *Arahat*, debemos acudir a alguien que haya alcanzado una de las otras etapas: un *No–Retornante, un Retornante–por–única–vez–más* o *un Entrante–a–la–Corriente*. Si no se encuentra ninguno de estos, debemos acudir ante un hombre común que haya desarrollado los estados de absorción, los *jhānas*, luego ante alguien que conozca el canon (los *Piṭakas*),

ya sea las tres colecciones, dos o una colección. A continuación, si no se pudiese encontrar a nadie como los mencionados, debemos acercarnos ante alguien que conozca una sección del Canon y que explique su comentario. "Con un maestro como éste", dice Buddhaghosa, "que conozca los textos, que preserve la herencia y proteja la tradición, se podrá seguir la opinión del maestro en lugar de la propia"1.

## Una Nota sobre la Fe

Me gustaría agregar una nota aquí sobre estos discursos. Les contaré muchas historias sobre algunos eventos durante la vida del *Buddha*, y puede haber eventos que les resulten difíciles de creer. Tal como Sayagyi se lo señaló a un estudiante estadounidense al explicarle los treinta y un planos de la existencia, desde el plano *brahmánico* más alto hasta el infierno más bajo: "Cuando hable sobre estos planos de la existencia, no quiero decir que deba aceptar la creencia al respecto. Puede creer en la existencia del cielo y el infierno. Pero estos detalles en realidad los aceptará cuando pueda desarrollar su propio poder mental hasta un estado en el que abrirá la puerta y verá a todos los seres vivientes de los treinta y un planos de la existencia. He entrenado a un número de personas para que puedan ver eso. ¿Se entiende? Sólo entonces podrá aceptarlo".

Sayagyi también dijo: "No le pido a nadie que crea en nada a menos que lo experimente. Así que no están aquí para creerme. El *Buddha* dijo: ‘No me crean ni a mí’. Experiméntenlo por ustedes mismos. Y averigüen si lo que experimentan es bueno y si es para vuestro propio bienestar. Si es para vuestro bienestar, pueden aceptarlo. Si no es para vuestro bienestar, entonces no lo acepten. Así que el entrenamiento aquí se dará a través de la experiencia". Ésta fue la forma en que Sayagyi enseñaba y la forma en que la enseñamos aquí. No obstante, es importante que las enseñanzas se den

–

1 Ver: *The Path of Purification* [*El Sendero de la Purificación*], Cap. III, ¶¶ 61—65.

correctamente y que seamos fieles a lo que enseñó el *Buddha*. Entonces, al ilustrar las charlas con las historias del Canon, nos mantendremos lo más fieles posible a lo original. Si dejamos a un lado algunas partes de las historias simplemente es porque tenemos miedo de que los estudiantes no crean en todo lo que se diga y terminaremos distorsionando las enseñanzas. Cuando demos versiones breves sobre las historias, será porque habremos utilizado solo la parte que ilustre mejor lo que estemos discutiendo.

## La Historia de Pukkusāti

Aquí hay otra historia que ilustra la actitud adecuada hacia la enseñanza y el maestro. Ashin Buddhaghosa, en sus comentarios sobre el *Dhātuvibhaṅga Sutta*, ofrece el relato de Pukkusāti, quien fuera el Rey de Takkasila y contemporáneo del Rey Bimbisāra.**1** Se estableció una alianza amistosa entre estos dos Reyes y en un momento Pukkusāti envió, como obsequios, ocho Prendas invaluables en cofres laqueados. Como no había otro objeto que Bimbisāra considerase lo suficientemente valioso como para enviarlo en retorno, concibió la idea de familiarizar a Pukkusāti con la aparición en el mundo de la Triple Gema: el *Buddha*, el *Dhamma* y el *Saṅgha*. Así que él mismo transcribió en una placa de oro, de cuatro codos de largo y un palmo de ancho, descripciones sobre la Triple Gema y los otros principios de las Enseñanzas del *Buddha*, como el Discurso sobre la Atención Plena, el Noble Óctuple Sendero y los Treinta y Siete Factores de la Iluminación. Cuando el Rey Pukkusāti leyó las inscripciones en la placa, se llenó de una alegría sin límites y decidió renunciar al mundo. Se cortó el cabello, vistió los ropajes amarillos de un asceta y partió de su palacio  
  
 –

1 Para la historia introductoria, ver el comentario del *Majjhima Nikāya* II, (*Papañcasūdanī*, II 979f.). Los detalles se dan en el *Dictionary of Pāḷi Proper Names* [*El Diccionario de Nombres Propios en Pāḷi*] bajo "Pukkusāti". Para el encuentro con el *Buddha*, ver *The Middle Length Sayings* [*Los Refranes Graduales Medios*], III, 285–294.

hacia la renunciación. Luego viajó una gran distancia hasta Sāvatthi, pasando por las puertas de Jetavana, porque creía por la carta de su amigo de que el *Buddha* se encontraba en Rājagaha. Por lo tanto, viajó a Rājagaha sin hacer ninguna averiguación en Jetavana.

Pukkusāti, que no había recibido la ordenación completa como *bhikkhu*, pasó una noche en el cobertizo de un alfarero. El *Buddha* llegó al lugar y pidió permiso para quedarse en el mismo cobertizo. Se le dio el permiso. El *Buddha* vio que el joven tenía un comportamiento agradable y le preguntó por qué había partido hacia la renunciación y quién era su maestro. Pukkusāti dijo que había renunciado a la vida laical debido al *Buddha* Gotama. El *Buddha* le preguntó a Pukkusāti si alguna vez había conocido al *Buddha* Gotama y Pukkusāti dijo que no. Entonces el *Buddha* le preguntó si reconocería al *Buddha* si lo viera. Pukkusāti respondió que no. El *Buddha* pensó: "Este respetable joven de familia ha partido hacia la renunciación debido a mí. ¿Supongamos que le enseñase el *Dhamma*?" Entonces le dijo: "Le enseñaré el Dhamma, *bhikkhu*. Escuche con atención, preste atención a lo que le voy a decir". Y Pukkusāti respondió: "Correcto, amigo".

El *Buddha* le impartió a Pukkusāti un sermón detallado, y al final del sermón, Pukkusāti se dio cuenta de que estaba escuchando al propio *Buddha* en persona. Presentó sus respetos y le pidió al *Buddha* que reconocía su error por referirse al *Buddha* con el término "amigo", lo que implicaba que estaban en una actitud de igualdad.

Pukkusāti se abstuvo de repetir su error. El *Buddha* reconoció el error. Pukkusāti luego le solicitó la ordenación en presencia del *Buddha*. Si se hubiera perfeccionado en el pasado, el *Buddha* podría haberlo ordenado en la orden simplemente diciendo: "Venid, *bhikkhu*". Pero Pukkusāti no disponía de un juego completo de ropajes y un cuenco, por lo que el *Buddha* le dijo que encontrara a estos primero. Mientras los buscaba, Pukkusāti fue asesinado por una vaca. Varios *bhikkhus* le preguntaron al *Buddha* cuál

había sido el destino del *bhikkhu* después de su muerte, y el *Buddha* dijo que desde que había consumado la tercera etapa de la Iluminación (*Anāgāmī*), Pukkusāti se encontraba en uno de los reinos superiores y que alcanzaría la Iluminación completa sin retornar jamás a este mundo.

Notarán que Pukkusāti no requirió saber quién lo estaba instruyendo. Escuchó la Verdad, el *Dhamma*, con la mente abierta, con la debida atención, y pudo ver la Verdad por sí mismo. Entonces, ésta debería ser la actitud de nuestros estudiantes. No debe haber lugar en nuestro trabajo para la fe ciega. Cuando hablamos de tener fe, es en el sentido de tener confianza, y nuestra confianza se basará en nuestras propias experiencias. Al principio, necesitaremos una confianza suficiente como para darle a la técnica una justa oportunidad. Y muy pronto sabremos por nosotros mismos si las enseñanzas son verdaderamente buenas, productivas y si beneficiosas o no.

Estamos acostumbrados a poner etiquetas a las cosas, lo que dificulta considerarlas correctamente. Esto es especialmente cierto cuando se trata de las religiones. No obstante, todas las religiones reconocen la necesidad de la moralidad, e incluso aquellos que viven de acuerdo a una filosofía personal en lugar de una formación religiosa reconocen la necesidad de una moralidad. Las religiones también reconocen la necesidad del desarrollo de la concentración, de una mente orientada hacia un estado de concentración y ecuanimidad. Tal como lo mencionara Sayagyi en *Lo Que es el Budismo*:

Es aquí donde la mente se libera de los obstáculos, tornándose pura y tranquila, iluminada interna y externamente. La mente, en tal estado, se vuelve poderosa y brillante. ... Esta luz que se refleja ante el ojo de la mente en completa oscuridad es una manifestación de la pureza, la tranquilidad y la serenidad mental. Los hindúes trabajan por ello. Ir de la luz al vacío y volver a él es verdaderamente *brahmánico*. El Nuevo Testamento, en el Libro de Mateo, habla de un "cuerpo lleno de luz". También escuchamos de los sacerdotes católicos

romanos meditando regularmente por esta luz milagrosa. También el Corán destaca la "Manifestación de la Luz Divina". Este reflejo mental de luz denota la pureza de la mente interior, y la pureza de la mente forma la esencia de la vida religiosa, ya sea budista, hindú, cristiana o musulmana. De hecho, la "pureza mental" es el mayor denominador común de todas las religiones. El amor, que es el único medio para la unidad de la humanidad, debe ser supremo, y no puede ser así a menos que la mente sea trascendentalmente pura.

## Tranquilidad y Sabiduría

Consiguientemente, una vez que hayamos dado el primer paso para tomar la determinación de practicar la moralidad, nuestro trabajo tiene dos aspectos: la meditación de la tranquilidad y la meditación del entendimiento penetrativo o la sabiduría revelativa. Estas son las dos ramas del desarrollo mental. El beneficio que podemos obtener de estas dos meditaciones es grandioso. A través de la concentración y la tranquilidad, desarrollaremos nuestra mente; y una vez que nuestras mentes estén desarrolladas, abandonaremos todo deseo. A través de la meditación del entendimiento penetrativo, desarrollaremos una sabiduría revelativa y con la sabiduría desarrollada, abandonaremos toda ignorancia.

La tranquilidad (*samatha*) es un imperturbable, apacible y lúcido estado mental que se logra mediante una fuerte concentración mental. En ello estaremos trabajando estos primeros cinco días. Un alto grado de concentración y tranquilidad sirve para desarrollarse una sabiduría revelativa. Es posible usarlo para consumar los estados de los *jhānas*, o los estados de absorción, pero esto no es necesario. Podemos desarrollar el entendimiento penetrativo una vez que tengamos una mente razonablemente tranquila y bien concentrada. Esta tranquilidad libera a la mente de impurezas y obstáculos internos y le da una mayor fuerza de penetración. La tranquilidad tiene el poder de hacer que nuestra mente se

concentre unidireccionalmente y logre la no distracción, ya que estaremos libres de deseo y mala voluntad. Nos conducirá a la percepción de la luz, a la definición de los fenómenos, al conocimiento y a la alegría, y nos preparará para los niveles superiores de meditación.

La sabiduría revelativa (*Vipassanā*) es la comprensión penetrativa de la impermanencia (*anicca*), la insatisfactoriedad (*dukkha*) y la impersonalidad (*anattā*) de todos los fenómenos materiales y mentales de la existencia que se revela ante al observador mediante la experiencia meditativa y directa, Es el conocimiento penetrativo que conduce hacia la entrada de los estados supramundanos de la Iluminación y la liberación final. No obstante, entraremos en más detalle sobre la sabiduría revelativa (*Vipassanā*) más adelante en nuestras charlas sobre *Dhamma*. Por el momento, nuestra principal tarea es desarrollar nuestra concentración.

Para ilustrar la actitud adecuada hacia las enseñanzas y el maestro, se ofreció un breve relato sobre Pukkusāti; y vimos que después de escuchar un detallado sermón impartido por el *Buddha*, se estableció en la tercera etapa de la consumación. No será fácil para una persona obtener los estados de Fruición a menos que se hayan hecho todos los preparativos necesarios en el pasado para estar listo para una Iluminación.

## El Esfuerzo Supremo de los Siete *Bhikkhus*

A Sayagyi U Ba Khin le gustaba contar historias de meditadores que no podían alcanzar la meta deseada debido a su entusiasmo y esfuerzos desesperados, perdiendo así la esencia del verdadero *Dhamma*. Otra historia sobre Pukkusāti en una vida anterior ilustra este punto.**1** Durante la época del *Buddha* Kassapa, cuando las Enseñanzas del *Buddha* estaban en declive, Pukkusāti fue uno de los siete *bhikkhus* que hicieron un voto de meditar hasta alcanzar el estado de *Arahat*, o de morir en el intento. En consecuencia, siete *bhikkhus* subieron a una montaña muy alta que era tan empinada que tenían que usar escaleras para llegar cerca de la cima.

–

1 Ver *Buddhist Legends*, II 222f.

Cuando llegaron a la cima, arrojaron las escaleras de tal manera que no se produjera ningún retorno. Su líder se convirtió en *Arahat*, y el segundo en *Anāgāmi* y renació en el mundo *Suddhāvasa Brahmā*. Los otros renacieron durante esta era del *Buddha* Gotama como Pukkusāti, Bāhiya–Dāruciriya, Kumāra–Kassapa, Dabba–Mallaputta y Sabhiya. En su vida anterior, Pukkusāti había muerto de hambre al séptimo día y por ello el *Buddha* le enseñó el *Dhātuvibhaṅga Sutta*,**1** que trataba sobre los seis elementos de la tierra, el agua, el fuego, el aire, el espacio y la consciencia. El Maestro sabía dónde se encontraba atrapado Pukkusāti, por lo que le recetó el tipo de medicamento adecuado para tal enfermedad en particular. Lo mismo ocurrió con Bāhiya–Dāruciriya. En ambos casos la técnica de meditación utilizada por ellos era la correcta, no obstante faltaba algo y tenían algo del cual no podían desenredarse. El *Buddha* lo sabía en cuanto conoció a Pukkusāti y Dāruciriya, así que les proporcionó la enseñanza que mejor se adaptase a ellos. Verán, los *Buddhas* tienen la capacidad de conocer cada existencia pasada en una persona. También conocen cada pensamiento que ocurre y las causas subyacentes a los efectos de dicha persona.

En las últimas charlas, trataré con más detalle sobre Dāruciriya, Kumāra–Kassapa, Dabba–Mallaputta y Sabhiya. De estos cinco, solo Pukkusāti y Dāruciriya no pudieron convertirse en *bhikkhus* espontáneamente porque no habían trabajado en sus vidas pasadas para convertirse en *bhikkhus* en el *Saṅgha*. Se dice de Bāhiya–Dāruciriya o que no ayudó a sus compañeros *bhikkhus* con los cuencos o ropajes cuando estaba en el *Saṅgha* durante la época del *Buddha* Kassapa o que le había disparado a un *Pacceka* *Buddha* una flecha porque estuvo ansioso de poseer el cuenco

–

**1** Majjhima Nikāya, Sutta 140. Este sutta es la contraparte de los discursos (Sutta Piṭaka) del Vibhaṅga en el Abhidhamma, el cual muestra cómo declaraciones en general de la verdad pueden analizarse en términos de la verdad última.

y los ropajes del *Pacceka* *Buddha*.**1** Si alguien ha ofrecido ropajes y otros requisitos a los *bhikkhus* y está bien perfeccionado, el *Buddha* lo admitiría a la Comunidad de *Bhikkhus* simplemente pronunciando las palabras en *Pāḷi* "*Ehi, bhikkhu*" ("Venid, *bhikkhu*") y eso constituiría su admisión. Teniendo esto en cuenta, en los países budistas, como en Myanmar y Tailandia, los discípulos laicos se ordenan ellos mismos y también ayudan a sus seres queridos a ser ordenados, una primera vez como novicios, cuando son adolescentes, y una segunda vez cuando hayan alcanzado la edad de veinte años como *bhikkhus* plenamente ordenados. Además, la gente ofrece a los *bhikkhus* ropajes y otros artículos vinculados con los ocho requisitos de *bhikkhu*.

A person wearing a crown

Description automatically generated with low confidence

–

**1** Ver el *Comentario Udāna* 140f.

# Día Uno: Discurso De La Noche

|  |  |
| --- | --- |
| Sabba–pāpassa akaraṇaṃ  kusalassa upasampadā | Sacitta–pariyodapanaṃ  etaṃ Buddhāna sāsanaṃ. |

Abstenerse del mal, hacer el bien,

Purificar la mente.

Éstas son las Enseñanzas de todos los *Buddhas*.

*Dhammapada* v. 183

## Moralidad, Concentración y Sabiduría

Este verso del *Dhammapada* expone la esencia de las Enseñanzas del *Buddha* de una manera muy concisa. Podemos ampliar esta breve declaración con el objeto de incluir el Sendero hacia la Iluminación, el Noble Óctuple Sendero. El Noble Óctuple Sendero se divide en tres partes: en Moralidad (*Sīla*), Concentración o Unidireccionalidad Mental (*samādhi*) y Sabiduría Revelativa o Conocimiento Penetrativo (*paññā*).

"Abstenerse del mal" es abstenerse de realizar malas acciones. Ésta es la moralidad, observar los preceptos, *Sīla*.

"Hacer el bien" significa realizar el bien, cultivar el bien y mantenerse lleno de bien. Para hacer eso, debemos mantener nuestra mente libre de maldad. La mente estará libre de maldad cuando esté concentrada, cuando se logre la unidireccionalidad mental (*samādhi*). Cuando la mente esté completamente concentrada, cuando esté en un estado de pureza, en esos momentos nos ubicaremos en un estado más allá de los planos sensuales (los planos *kāma*); y estaremos libres de las fuerzas negativas o perjudiciales (las fuerzas *akusala*). Éste es un estado mental *jhánico*, un estado de absorción.

"Purificar la mente" es la práctica del desarrollo del conocimiento correcto, la comprensión correcta o la visión correcta. Esto es Sabiduría

Revelativa o Conocimiento Penetrativo (*paññā*). Hemos venido aquí para someternos al entrenamiento basado en la vida moral (*sīla*) que conduce a la concentración (*samādhi*) la cual a su vez conduce a la sabiduría (*paññā*). Nos someteremos a este entrenamiento durante diez días, el tiempo suficiente para que veamos algunos resultados. Este entrenamiento también se conoce como el entrenamiento de una moralidad superior, entrenamiento de una [desarrollo] mental superior y entrenamiento de una sabiduría superior (*adhisīla–sikkhā, adhicitta–sikkhā, adhipañña–sikkhā*).

En otras palabras, vamos a practicar el Noble Óctuple Sendero, el Sendero que fue trazado por el Buddha Gotama hace más de 2,500 años a través de su Primer Sermón, llamado en Pāḷi el D*hamma–Cakka–Pavattana–Sutta*: La Puesta en Marcha de la Rueda de la Doctrina. Les enseñó esto a los cinco ascetas que lo habían acompañado durante los seis años que luchó para alcanzar la Iluminación. Este Noble Óctuple Sendero es el medio para el fin, para el fin del sufrimiento. La esencia del Noble Óctuple Sendero se resume en las tres fases de Moralidad, Concentración y Sabiduría. Éste es el sendero que todo discípulo debe seguir con rigor y diligencia.

En una ocasión, el *Buddha* regresaba de una peregrinación por el país acompañado por quinientos *bhikkhus*.**1** Estos *bhikkhus* estaban sentados en un salón en Sāvatthi discutiendo los caminos por los que habían andado. "El camino a tal o cual pueblo es suave", dijeron. "El camino a tal o cual pueblo es accidentado". Hablaron de caminos cubiertos de guijarros o sin guijarros. El *Buddha*, al darse cuenta de que los *bhikkhus* estaban listos para alcanzar la Iluminación completa, es decir, el estado de *Arahat*, se dirigió al salón y tomó asiento. Preguntó a los *bhikkhus* de qué habían estado hablando y ellos le respondieron. "Monjes", dijo el *Buddha*, "aquél es un camino ajeno a nuestros intereses. Un *bhikkhu* debe caminar por el Noble Sendero, porque

–

**1** Véase la historia en *Buddhist Legends* [*Leyendas Budistas*], III 149.

ese es el único sendero para obtener la liberación de todo sufrimiento". Y pronunció las siguientes estrofas:

El Noble Óctuple Sendero es el mejor de los Senderos. Las Cuatro Nobles Verdades son la mejores de las verdades. La libertad del deseo es el mejor de los estados. Aquel que tenga ojos para ver esto será el mejor entre los hombres.

Éste es el único Sendero. Ningún otro Sendero conduce hacia la Pureza de la Visión. Caminen a través de este Sendero. De esta manera confundirán a *Māra*, al obstáculo de la Liberación.

Entren en este Sendero y acabarán con todo el sufrimiento. Éste es el Sendero que prediqué tan pronto como aprendí a deshacerme de las flechas del deseo.

Ustedes mismo deben esforzarse. Los Perfectos (los *Tathāgatās*) serán solo sus guías. Mediante la meditación, aquellos que caminen por este Sendero se liberarán de la esclavitud de *Māra*.

*Dhammapada* vv. 273–276

Al final de estas estrofas, los quinientos *bhikkhus* alcanzaron el estado de *Arahat*. Esto no se debió a que la Iluminación fuese fácil lograr, sino a que habían trabajado lo suficientemente en el pasado y solo necesitaban un poco de estímulo adicional para alcanzar la meta.

## El Noble Óctuple Sendero1

Ahora bien, ¿Cuál es el Noble Óctuple Sendero? Los primeros tres pasos son las Acciones Morales (*Sīla*):

1. *Sammā–vācā*: Lenguaje Correcto.

2. *Sammā–kammanta*: Acción Correcta.

–

**1** Para más detalles, vea Ledi Sayādaw, *The Noble Eightfold* *Path* (*The Wheel*), 245–247.

3. *Sammā–ājiva*: Sustento Correcto.

Luego viene la concentración, la ecuanimidad mental (*samādhi*), los siguientes tres pasos:

4. *Sammā–vāyāma*: Esfuerzo Correcto o Energía Correcta.

5. *Sammā–sati*: Atención Correcta o Consciencia Correcta.

6. *Sammā–samādhi*: Concentración Correcta o Tranquilidad Correcta.

Los dos últimos pasos están comprendidos por la Sabiduría revelativa o el Conocimiento penetrativo (*paññā*):

7. *Sammā–saṅkappa*: Contemplación Correcta o Pensamiento Correcto.

8. *Sammā–diṭṭhi*: Entendimiento Correcto o Visión Correcta.

Ahora examinemos los pasos del Sendero con más detalle. Con moralidad nos referimos al lenguaje correcto, la acción correcta y el sustento correcto.

El lenguaje correcto significa un lenguaje veraz, beneficioso y que no sea obsceno ni malicioso. Se puede dividir en cuatro partes:

1. Abstenerse de decir mentiras.

2. Abstenerse de murmuraciones y calumnias o acusaciones falsas.

3. Abstenerse de usar lenguaje ofensivo o insultante, palabras rudas, que pronunciadas sean dañinas para los demás.

4. Abstenerse de conversaciones frívolas, como contar leyendas y fábulas, conversaciones que sean inútiles.

Durante nuestros diez días de meditación, el Noble Silencio nos asegurará el lenguaje correcto. Notarán que al definir lenguaje correcto, hemos dado los tipos de lenguaje que deben evitarse. Si evitamos el lenguaje incorrecto, lo que reste será el lenguaje correcto. Si mantenemos el Noble Silencio, no tendremos que preocuparnos de que nuestro lenguaje sea correcto o no.

Respecto a la Acción Correcta, también tenemos una definición que nos da los tipos de acción que debemos evitar: nos abstendremos de matar, de tomar lo que no nos haya sido ofrecido y de la conducta sexual inapropiada.

Echemos un vistazo a abstenernos de matar con un poco más de detalle para ayudarnos a comprender mejor lo que esto involucra.**1** ¿Qué constituye matar a un ser sensible? En primer lugar, debe tratarse de un ser sensible. Deben saberse que es un ser sensible y se deben tener la intención de matarlo. Entonces deberán hacer un esfuerzo por matarlo. Eso incluye que ustedes mismos actúen o animen a otra persona a que lo haga. Y finalmente, hay que matar al ser. Entonces, podemos ver cuán importante es el factor mental. Si pisamos accidentalmente un insecto en el jardín, no debemos sentirnos culpables por eso. Pero cualquier matanza consciente, que vaya desde matar los huevos de los piojos, insectos o provocar un aborto hasta la matanza de cualquier criatura viviente, incluidos los seres humanos, es una acción incorrecta.

Abstenerse de tomar lo que no haya sido ofrecido significa abstenerse de tomar, con la intención de robar, la propiedad animada o inanimada que pertenezca a alguien; quitar o apropiarse de dicha propiedad sin el consentimiento del propietario, ya sea por medio de nuestro propio esfuerzo físico o incitando a otra persona a hacerlo.

Abstenerse de una conducta sexual inapropiada significa cualquier acto sexual que pueda causar dolor y sufrimiento a los demás. El adulterio, por ejemplo, provoca la ruptura de los matrimonios. También se incluyen la violación, las relaciones sexuales inapropiadas de un hombre con una niña bajo la tutela de su padre, madre u otra persona que se responsabilice por ella. También está mal tener relaciones inapropiadas con un menor o con cualquier otra persona a menos que se esté legalmente casado con dicha persona. Esta moderación también incluye otros placeres sensuales

–

**1** Ver Sayagyi U Tint Yee, "What Have You Gained by Your Meditation?" (*The Anecdotes of Sayagyi U Ba Khin*, p. 48) y Ledi Sayādaw*"* *The Manual of the Constituents of the Noble Path* (Maggaṅga–dīpanī)" *The Manuals of Buddhism*, p. 244 ("Five conditions of Pãṇãtipãta").

y significa que debemos abstenernos de intoxicantes, juegos de azar con cartas, dados, etc.

La tercera parte de la acción moral es el sustento de vida correcto. El sustento correcto significa vivir en oficios que no aumenten el sufrimiento de otros seres. Esto significa que evitemos el comercio de esclavos, la fabricación de armas y el comercio de estupefacientes o drogas. Hay cuatro tipos de medios de vida incorrectos: (1) uno que se base en una conducta incorrecta, (2) uno que se base en medios o métodos inadecuados, (3) uno que se base en el engaño hacia los demás y (4) uno que se base en la práctica baja e indigna de algún arte u oficio.

La conducta incorrecta incluye los tipos de acciones incorrectas y el lenguaje incorrecto que ya hemos mencionado. Debemos abstenernos de matar seres sintientes, etc. Debemos abstenernos de ganarnos la vida mintiendo y otras formas de lenguaje incorrecto. Hay cinco tipos de mercancías que no deben venderse: armas, seres vivos, carne, intoxicantes y venenos. Si nos abstenemos de este tipo de sustento incorrecto, entonces se estará practicando el sustento correcto.

El sustento incorrecto descrito como "medios inapropiados" se refiere al tipo de sustento incorrecto que no deben practicar los *bhikkhus* budistas ni los ermitaños laicos, como *Isis* o *Rishis*, que son una clase de discípulos laicos en Myanmar y en la India. No deberían ganarse la vida adquiriendo presentes y ofrendas de manera inapropiada. Por ejemplo, no deben dar frutas o flores, etc., a las familias con la esperanza de recibir a cambio algo mejor. Y no deberían dar preparaciones médicas ni adular a la gente ni actuar como sus mensajeros con la misma intención.

Se mencionarán cinco prácticas inapropiadas: (1) el engaño y la disuasión mediante milagros, dando a la gente la impresión de que uno posee cualidades extraordinarias, como una gran virtud, cuando en realidad no se poseen. (2) Luego existe una charla inapropiada diseñada para complacer a los donantes para que den presentes. (3) No se deben hacer

gestos ni dar pistas para invitar a realizar ofrendas. (4) No se deben hacer amenazas para obligar a las personas a hacer ofrendas. (5) Y no se debe dar un pequeño obsequio para obtener a cambio un obsequio mayor.

Las artes o prácticas bajas e indignas se aplican especialmente a los *bhikkhus*, pero también se pueden aplicar a los jefes de familia. Esto incluye artes mundanas como profetizar mediante quiromancia e interpretar otras marcas en el cuerpo, la astrología y otras artes muy bajas que son contrarias a la práctica del Dhamma de un *bhikkhu*.

El *Buddha* dio reglas a los *bhikkhus* y los laicos con el fin de guiarlos en el mantenimiento de *Sīla*. Para los *bhikkhus* existen 227 reglas. Pero aquí no somos *bhikkhus* y no necesitaremos conocerlas para nuestro trabajo. Como laicos, debemos guardar los cinco preceptos o las ocho reglas de conducta. Para los nuevos estudiantes los cinco preceptos serán suficientes. Los estudiantes antiguos deben guardar los tres preceptos adicionales.

Veamos los Cinco Preceptos (*pañca–sīla*):

1. *Pāṇātipātā*: Abstenerse de matar seres sintientes. Esto ya lo hemos explicado. La vida es la posesión más preciosa de cualquier ser vivo. Esto sirve para desarrollar la compasión.

2. *Adinnādānā*: Abstenerse de tomar lo que no haya sido ofrecido. Esto sirve como un control contra los deseos inapropiados hacia las posesiones.

3. *Kāmesu micchācārā*: abstenerse de una conducta sexual inapropiada. El deseo sexual está latente en todos. Es irresistible para casi todo el mundo. Por lo tanto, se prohíbe la expresión sexual inapropiada.

4. *Musāvādā*: Abstenerse de decir mentiras. Este precepto se incluye para hacerle honor, mediante el lenguaje, a la esencia de la verdad.

5. *Sūra–meraya–majja–pamādaṭṭhānā*. Abstenerse de intoxicantes. Si estamos intoxicados, perderemos nuestra capacidad de mantener la mente firme, nuestra capacidad de razonar. Estos son esenciales si queremos consumar la verdad.

Estos son los preceptos que todos nos hemos comprometido a cumplir. No es posible que nos matemos unos a otros. Pero también debemos recordar no aplastar a un mosquito si nos molesta. Nuestras necesidades no son muy grandes. Se proporciona nuestra comida. Por lo tanto, debería ser fácil abstenerse de tomar lo que no sea nuestro. Durante estos diez días, nos abstendremos de cualquier expresión sexual, por lo que no tendremos que preocuparnos por ello. Con el Noble Silencio sabremos que nuestro lenguaje no será perjudicial. Y debemos abstenernos de tomar drogas o bebidas que puedan nublar la mente. Por otro lado, puede haber medicamentos que sean necesarios para nuestra vida y seguridad.

Para los antiguos estudiantes hay tres preceptos más que seguir:

6. *Vikāla–bhojanā*: Abstenerse de comer en un momento fuera del horario regular.

7. *Nacca–gita–vādita–visūkadassana mālā– gandha–vile–pana–dhārana–maṇḍana–vibhūsanaṭṭhānā*. Abstenerse de bailar, cantar, escuchar música y espectáculos indecorosos, del uso de guirnaldas, perfumes, ungüentos y de cosas que tiendan a embellecer y ornamentarnos.

8. *Uccāsayana–mahāsayanā*: Abstenerse de usar asientos altos y lujosos. Estos pueden conducir a la pereza y hacernos sentir vanidosos.

Abstenerse de ingerir alimentos en un horario irregular significa no comer después del mediodía. Estos ocho preceptos son los que los budistas guardan cuatro veces durante el mes lunar, días correspondientes a las cuatro fases de la Luna.

A estos días se les denominan *Uposatha*, días de observancia o días de ayuno, en el sentido de que no se ingieren alimentos sólidos después del mediodía.

Durante la época del *Buddha* hubo quinientos discípulos laicos que no guardaban ni siquiera los primeros cinco preceptos.**1** Pensaban que era suficiente hacer el esfuerzo por mantener solo un precepto. Entonces, algunos se abstenían de matar, otros de decir mentiras, etc. Un día empezaron a discutir sobre qué precepto era el más difícil. "Es muy difícil. El precepto que estoy manteniendo es muy difícil de mantener". Finalmente, fueron adonde el *Buddha* para que les dijera cuál era el precepto más difícil. Pero el *Buddha* no destacó ninguno de los preceptos. "Todos los preceptos son difíciles de cumplir", les dijo a los laicos.

Y les dio las siguientes estrofas:

|  |  |
| --- | --- |
| Yo pāṇaṃ atipāteti  Loke adinnam ādiyati  Surāmerayapānañ ca  Idh 'evam eso lokasmiṃ  Evaṃ bho purisa jānāhi  Mā taṃ lobho adhammo ca | musāvādañ ca bhāsati  paradārañ ca gacchati  yo naro anuyuñjati  mūlapy khaṇati attano.  pāpadhammā asaññatā  ciraṃ dukkhāya randhaṃ. |

Quien en este mundo destruya la vida, diga mentiras, tome lo que no le haya sido ofrecido, vaya con las esposas de otros hombres y sea adicto a las bebidas embriagantes, siembra sus raíces en este mundo. Que se sepa esto, buen hombre: no es fácil reprimirse del mal. No dejen que la codicia y la injusticia los opriman con un extenso sufrimiento.

*Dhammapada* vv. 246—248

Por lo tanto, debemos esforzarnos por guardar todos los preceptos. Si rompemos alguno de ellos, ello nos causará sufrimiento más adelante.

–

**1** Para la historia, consultar *Buddhist Legends* [*Leyendas Budistas*], III 125

## La Historia de Mahādhana

Es difícil para nosotros apreciar lo afortunados que somos de ser seres humanos con la oportunidad de practicar la meditación *Vipassanā* y, a través de ella, poner fin a todo el sufrimiento que experimentamos. En *El Valor Real de la Verdadera Meditación Budista*, Sayagyi U Ba Khin explica cuánto tiempo debemos trabajar para alcanzar la Iluminación. Para convertirnos en *Arahats*, debemos trabajar aproximadamente durante cien a mil ciclos estelares. Podremos trabajar durante todo ese tiempo, pero si perdemos la oportunidad de trabajar por la liberación, cuando llegue la oportunidad, ahora, todo ese trabajo se puede desperdiciar. Éste fue el caso de Mahādhana, el hijo de un tesorero durante la época del *Buddha*.**1** Mahādhana nació en una familia muy rica en Benares. Sus padres decidieron que como eran ricos, su hijo podía divertirse en lo que quisiera, y los únicos estudios que hizo consistieron en aprender a tocar instrumentos musicales. Se casó con una chica de una familia igualmente rica. Su esposa aprendió a cantar y a bailar, pero nada más.

Un grupo de jóvenes de la ciudad decidió corromper a Mahādhana. Se sentaron en un lugar donde seguramente los vería de camino hacia el palacio y comenzaron a beber bebidas fuertes y a darse un festín. Mahādhana le preguntó a su sirviente qué estaban bebiendo, si era bueno. "Maestro", respondió su sirviente, "no hay bebida en este mundo que se compare a ésta". Entonces, le llevó un poco para probarlo. Y luego pidió más, y pronto se convirtió en un hábito en él. Los jóvenes lo rodeaban y lo ayudaban a gastar toda su riqueza en comida, bebida, flores y perfumes. Cuando se le acabó el dinero, gastó todo el dinero de su esposa. Vendió todas sus propiedades y finalmente se quedó pobre. Posteriormente, él y su

–

**1** Ver *Buddhist Legends*, III 346–348.

esposa se redujeron a comer los alimentos sobrantes de las cocinas de otras personas.

Un día, el *Buddha* los vio y sonrió. Ahora, cuando un *Buddha* sonríe, siempre existe una razón, así que su asistente Ānanda le preguntó por qué había sonreído. "Tan sólo mire a Mahādhana", respondió. "Ha derrochado dos fortunas y ahora él y su esposa están pidiendo limosnas. Si no hubiera derrochado su riqueza y se hubiera dedicado a los negocios mientras estaba en la flor de la vida, se habría convertido en el Tesorero en jefe. Si se hubiera convertido en *bhikkhu*, habría alcanzado la Iluminación total, el estado de *Arahat*, y su esposa habría alcanzado la tercera etapa de la Iluminación. Si se hubiera dedicado a los negocios cuando en la mediana edad, se habría convertido en el segundo Tesorero, o si se hubiera convertido en *bhikkhu*, habría obtenido el fruto de la tercera etapa de la Iluminación, se habría convertido en un *Anāgāmi*, y su esposa se habría establecido en la segunda etapa de la Iluminación, se habría convertido en una *Sakadāgāmi*; si se hubiese dedicado a los negocios al final de su vida, se habría convertido en el tercer Tesorero, o, si se hubiese convertido en un *bhikkhu*, habría obtenido el fruto del segundo sendero y su esposa se habría establecido en la primera etapa de la Iluminación, ella se habría convertido en una *Sotāpanna*". Entonces el *Buddha* pronunció las siguientes estrofas:

|  |  |
| --- | --- |
| Acaritvā brahmacariyaṃ  Jiṇṇakoñcā va jhāyanti  Acaritvā brahmacariyaṃ  Senti cāpātikhiṇā va | aladdhā yobbane dhanaṃ  khīṇamacche va pallale.  aladdhā yobbane dhanaṃ  purāṇāni anutthunaṃ. |

Aquellos que no se conducen según la Vida Santa, y que no obtienen riquezas en su juventud, perecen como garzas decrépitas en un estanque donde los peces se han extinguido.

Los que no se conducen según una Vida Santa, y que no obtienen riquezas en su juventud, yacen como arcos de flechas gastados en un desván y se lamentan de los días pasados.

*Dhammapada* vv. 155–156

Podemos ver de los comentarios que el *Buddha* hizo sobre Mahādhana que él y su esposa habían hecho en el pasado todo lo necesario para alcanzar la Iluminación. No obstante, perdieron la oportunidad debido a su conducta inmoral. En el caso de la esposa, podemos deducir que por alguna acción pasada estuvo ligada a un marido tan descuidado. Por lo tanto, no deberíamos perder nuestra oportunidad y no deberíamos perder tiempo al trabajar en la purificación. Cuanto antes comencemos, mejor trabajaremos, mejores serán los resultados.

El *Buddha* les dijo a los discípulos de Pāṭtaligāma que habían cinco peligros que aguardaban por quienes rompían los preceptos y cinco bendiciones que les llegarían a quienes los mantuviesen.**1** Los cinco peligros que aguardan al hombre que no sea virtuoso son: pérdida de riqueza debido a su negligencia, mala reputación, sentirse tímido y turbado cuando entra a una reunión de personas —ya sean nobles, sacerdotes, jefes de familia o ascetas— y muere con la mente confundida; cuando el cuerpo colapsa después de la muerte, renace en un reino de desdicha, en un estado de infelicidad, en un mundo inferior, en el infierno.

Las cinco bendiciones que recibe un hombre virtuoso son un gran aumento de riqueza a través de su diligencia, una buena reputación, se siente confiado cuando entra a una asamblea de personas, tiene una muerte serena, y después de la muerte, cuando el cuerpo colapsa, renace en un reino de felicidad, en un mundo celestial.

–

**1** Ver *Dialogues of the Buddha* [*Diálogos del Buddha*], II 89–91. También traducido en *The Life of the Buddha* [*La Vida del Buddha*] (Kandy: Buddhist Society, 1978).

Lo más importante para nosotros aquí es que una vida virtuosa hace posible que desarrollemos la Concentración Correcta. Si no nos preocupamos por nuestras malas acciones, si no nos hemos entregado a actividades que nos distraigan, entonces nuestras mentes podrán calmarse, podremos conseguir una mente tranquila.

## *Samādhi*

El *Buddha* señaló que aquellos que estaban completamente Iluminados, los *Arahats*, observaban los ocho preceptos durante toda su vida. Quienes aspiremos a la Iluminación debemos seguir el ejemplo de los *Arahats*.**1**

Entonces, hemos llegado a la segunda parte del Noble Óctuple Sendero: *Samādhi*. Esto incluye desarrollar el Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta.

Debemos hacer el tipo correcto de esfuerzo, activar el tipo correcto de energía, si queremos alcanzar la Atención Correcta. A menos que hagamos un esfuerzo decidido por reducir la gama de pensamientos de nuestras mentes oscilantes e inestables, no podremos esperar adquirir la atención mental que nos ayude a conducir la mente, por medio de la Concentración Correcta, hacia un estado de unidireccionalidad y ecuanimidad. Cuando la mente está en un estado de Unidireccionalidad, se liberará de los obstáculos; será pura y tranquila, iluminada interna y externamente. La mente en tal estado se vuelve poderosa y brillante. Externamente está representado por una luz que representan solo un reflejo mental. La luz varía en grados desde la de una estrella hasta la del Sol. Esta luz, que se refleja ante el ojo de la mente en completa oscuridad, es una manifestación de la pureza, la tranquilidad y la serenidad mental.

–

**1** Véase el discurso del *Buddha* a la laica Visākhā sobre la observación de los días especiales (*Uposatha*), *The Gradual Sayings* [*Los Refranes Graduales*], 1190–192.

A los estudiantes de estos cursos se les ayuda a desarrollar el poder de concentración para enfocarse unidireccionalmente animándolos a enfocar su atención en un punto por encima del labio superior en la base de la nariz, sincronizado con el movimiento de la respiración que entre y que salga mediante una consciencia silenciosa de la inhalación y la exhalación. Ya sea que creamos que la vida es el resultado de las acciones pasadas, del resultado de fuerzas mentales (*sañkhāras*), o si creamos que la vida es un regalo de algún dios, el símbolo de la vida es el mismo: es el ritmo, la pulsación o la vibración latente en el hombre. La respiración es, de hecho, un reflejo de este símbolo de la vida. En la meditación *Ānāpāna*, la que estamos practicando ahora, la gran ventaja de la técnica es que la respiración no es solo una función natural del cuerpo, también está disponible en todo momento. A través de la observación de nuestra respiración, podremos anclar nuestra atención en cualquier momento de la respiración, hasta que se dé la exclusión de todos los demás pensamientos.

Con decidido esfuerzo, reduciremos el rango de nuestros pensamientos. Al principio, fijaremos nuestra mente en el área alrededor de la nariz, atentos a cada respiración. Gradualmente, las respiraciones se volverán cada vez más cortas y nuestra atención se limitará a un punto en el labio superior. Sentiremos el aire caliente al exhalar y el aire es fresco al inhalar. No hay ninguna razón por la que un estudiante de meditación no pueda asegurar la concentración de la mente en unos pocos días de entrenamiento.

Los primeros comentaristas de los textos *Pāḷi* interpretaron las palabras vinculadas a la inhalación y exhalación de manera diferente. Los comentaristas de la colección de textos relacionados con las reglas de disciplina del *Saṅgha* (el *Vinaya–piṭaka*) se refieren a la exhalación como si fuera antes de la inspiración.**1** Los comentaristas de la colección de los textos que contienen los discursos (el *Sutta–piṭaka*) interpretaron las

–

**1** La interpretación de *Vinaya* da "inhalar" como *anam* o *assāso*, "exhalar" como *apānam* o *passāso*.

mismas palabras *Pāḷi* al revés.1 Según los comentaristas, la razón dada para considerar que la exhalación se da primero es porque un bebé recién nacido primero expulsa el aire de sus pulmones antes de inhalar. Pero no debemos preocuparnos por esto. Debemos comenzar a observar la respiración una y otra vez, tan pronto como recordemos hacerlo.

## *Paññā*

La última división del Noble Óctuple Sendero es la Sabiduría (*paññā*). La Sabiduría o el Conocimiento Penetrativo se pueden adquirir de tres formas:

(1) Escuchando a los demás o leyendo,

(2) Al pensar y analizar,

(3) Por medio de la experiencia personal.

Es solo cuando nuestro conocimiento provenga de la experiencia personal que podremos habitar verdadera y permanentemente en las Enseñanzas. No obstante, entraremos en más detalles respecto a la sabiduría cuando lleguemos a la segunda etapa de nuestra práctica.

## Practicando *Ānāpāna*

Nuestra tarea estos primeros días es practicar *Ānāpāna*. Hay tres cosas que deben tener en cuenta de la manera más continua posible: (1) la respiración que ingresa por las fosas nasales, (2) la respiración que sale por las fosas nasales, (3) y la zona en la base de la nariz por encima del labio superior. Esta zona es el punto de atención, el punto de referencia. Deben

–

**1** Véase *The Path of Purification* [*El Sendero de la Purificación*], cap. VIII ¶164. Cf. Ñāṇamoli, *Mindfulness of Breathing* [*Consciencia de la Respiración*], 4ª ed., BPS, 1981, p. 21, n. 1 (citando el comentario sobre el *Visuddhimagga*); *The Path of Discrimination* [*El Sendero de la Purificación*] (*Paṭisambhidā–magga*), pág. 205, n. 1 (citando el comentario sobre el *Paṭisambhidā–maga*).

ser conscientes de que se está inhalando mientras se inhale. Deben ser conscientes de que está exhalando mientras se exhale. A veces, para estabilizar vuestra mente, es posible que se necesite notar mentalmente "adentro" mientras se inhale, "afuera" mientras se exhale.

A veces podrán confundirse y no notarlos correctamente. Cuando eso suceda, deberían empezar de nuevo. Respiren intencionalmente, conscientemente. Hagan un esfuerzo continuo y firme. No es necesario leer sobre esto o hablar al respecto o pensar al respecto. Lo único que pueden hacer es hacerlo. Leer, hablar o pensar será simplemente un tiempo dedicado a distraer la atención, y eso será un obstáculo para su *samādhi*. Si hablan demasiado o piensan demasiado, encontrarán que sus conversaciones y pensamientos regresarán nuevamente cuando intenten meditar.

Por lo tanto, si desean progresar, simplemente concéntrense en el Desarrollo de la Atención Plena de la Respiración (*ānāpāna–bhāvanā*). El curso es de solo diez días, por lo que durante este período deberán abstenerse de hablar y pensar. Continúen conociendo la inhalación y la exhalación en el punto focal en todo momento. El *Buddha* dijo: "Sería beneficioso para ustedes si pudieran continuaran observando su respiración incluso cuando estén respondiendo a los llamados de la naturaleza". Puede que les resulte imposible mantener una consciencia continua. Aun así, deben esforzarse al máximo.

El Venerable Webu Sayādaw tuvo la amabilidad de visitar el *International Meditation Centre* en Yangon, en Myanmar, hace muchos años cuando Sayagyi U Ba Khin se encontraba enseñando allí. Se cree que el Venerable Webu Sayādaw alcanzó el nivel más elevado de perfecta paz y felicidad. Nos preguntó qué ganábamos durmiendo. "Nada", fue nuestra respuesta. "¿Entonces por qué duermen?" preguntó. Lo que quiso decir fue que el tiempo dedicado al sueño podría utilizarse de manera más provechosa si se usara para la meditación. Webu Sayādaw nos dijo que habíamos dormido demasiado tiempo y que deberíamos minimizar el

tiempo que dedicamos a ello. Hay muchos centros de meditación en Myanmar donde los *bhikkhus* enseñan a la gente a meditar hasta la medianoche y a levantarse a las cuatro de la mañana siguiente. Nuestro horario aquí es mucho más flexible, similar al horario del IMC–Yangon. Deben asegurarse de seguir el cronograma.

Hace muchos años, dos mujeres estadounidenses llegaron a IMC–Yangon. Cuando llegaron, Sayagyi les contó sobre el programa de meditación y que debían despertarse a las 4 a.m. cada mañana. Una mujer respondió que no podía despertarse antes de las 8 a.m. Sayagyi le dijo que tratara de seguir el horario. Ella respondió que no podía levantarse tan temprano y que no estaba acostumbrada a obedecer órdenes, particularmente de hombres.

Sayagyi le dijo que él estaba allí para ofrecer los frutos del *Dhamma* a todos los que llegara al centro y que ella había llegado al centro para recibir lo que se ofrecía en él. Por lo tanto, dependía de ella tomarlo o dejarlo. Explicó también que el cronograma se estableció con el fin de brindar a los estudiantes los máximos beneficios. Al no seguirlo, ella sería la perjudicada.

Entonces Sayagyi citó otro ejemplo. Había una anciana estadounidense que, a la noche de su llegada, ya había pasado veinte horas en un avión. Ella se sentía bastante cansada. A pesar de eso, se despertó a las 4 a.m. a la mañana siguiente y comenzó su meditación. Puede que estén en las mismas circunstancias que esta mujer estadounidense, procedentes de países lejanos.

Notarán que esta persona poseía la cantidad correcta de *pāramis*, o buenas acciones realizadas en el pasado, y no requirió persuasión alguna. El resultado de seguir el horario dio como resultado que desarrollara un buen progreso en su meditación; con eso quiero decir que adquirió una gran tranquilidad.

El Dhamma elimina el sufrimiento y ofrece paz y tranquilidad. Hemos visto muchos casos en los que los estudiantes han logrado esto hasta cierto grado siguiendo el horario y las reglas y regulaciones del centro

de meditación. De todas las reglas y regulaciones, la más importante es observar el Noble Silencio durante los diez días completos. No debe haber conversaciones entre los estudiantes. Pero si se necesitara algo, pueden acercarse al gerente o los maestros.



# Segundo Día: Discurso Matutino

## El Discurso Sobre la Puesta en Marcha de la Rueda del *Dhamma1*

En una ocasión, el Bienaventurado habitaba en Bārāṇasi, en el Parque de los Ciervos en Isipatana. Allí, el Bienaventurado se dirigió al grupo de cinco *bhikkhus* [Koṇḍañña, Vappa, Bhaddiya, Mahānāma y Assaji, que habían estado con él cuando intentó alcanzar la Iluminación a través de prácticas austeras]:

**El Sendero Medio**. "Monjes, quien haya partido hacia la renunciación no debería recurrir a estos dos extremos. ¿Cuáles son estos dos? Existe este [extremo] conectado con el deseo sensual: apegarse a los placeres sensuales de una vida de lujo, el cual es inferior, vulgar, asociado con el hombre corriente, innoble y asociado con lo que no es provechoso; y existe este [otro extremo] del apego al agotamiento, lo cual es aflictivo (*dukkha*), innoble y asociado a lo que tampoco es provechoso.

"Ahora bien, *bhikkhus*, habiendo renunciado a ambos extremos, el Perfecto (*Tathagatā*) se ha Iluminado por completo a través de un sendero intermedio que conduce a la visión, que conduce al conocimiento, que conduce a la calma, a los poderes mentales sobrenaturales, a la Iluminación Perfecta, al *Nibbāna*.

**El Noble Óctuple Sendero**. "¿Y cuál es el Sendero Medio, *bhikkhus*, aquel mediante el cual el Perfecto se ha Iluminado completamente, [el sendero] que conduce a la visión, que conduce al conocimiento, que conduce a la calma perfecta, a los poderes mentales supra naturales, a la Iluminación perfecta, al *Nibbāna*? Es sólo el Noble Óctuple Sendero; es decir:

.

1 *Vinaya–piṭaka* (*Mahā vagga Khandhaka*) y *Saṃyutta–nikāya*, V 420ff. Al preparar esta traducción, se ha consultado *The Book of the Discipline* [*El Libro de Disciplina*], IV 15–19; y *The Life of Buddha* [*La Vida del Buddha*], 42–44.

(1) Pensamiento Correcto, (2) Visión Correcta, (3) Lenguaje Correcto, (4) Acción Correcta, (5) Sustento De Vida Correcto, (6) Esfuerzo Correcto, (7) Atención Plena Correcta y (8) Concentración Correcta.

"Es mediante esto, *bhikkhus*, mediante este sendero medio, que el Perfecto ha sido completamente Iluminado, [el Sendero] que conduce a la visión, al conocimiento, que conduce a la calma perfecta, a los poderes mentales sobrenaturales, a la Iluminación perfecta, al *Nibbāna*.

**Las Cuatro Nobles Verdades**. "Ahora bien, *bhikkhus*, ésta es la Noble Verdad del Sufrimiento (*dukkha*): el nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la asociación con lo desagradable es sufrimiento, la separación de lo agradable es sufrimiento, este deseo por lo que uno no reciba es sufrimiento; para resumir [la forma material, las sensaciones, percepciones, estados mentales condicionados y la consciencia], los cinco agregados que sostienen el persistente surgimiento de la existencia son sufrimiento.

"Ahora bien, *bhikkhus*, ésta es la Noble Verdad del Surgimiento del Sufrimiento: es el deseo (*taṇhā*) el que conduce al renacimiento, que es altamente placentero a través de varios tipos de deseo que van acompañados del placer y pasión; representa lo mismo que decir: deseo por el deseo sensual, deseo por la existencia (eterna), deseo por la no existencia.

“Ahora bien, *bhikkhus*, ésta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento: es la cesación, la ausencia total de deseo, la renunciación, el dejar ocurrir las cosas, la liberación, el desapego.

"Ahora bien, *bhikkhus*, ésta es la Noble Verdad del Sendero que Conduce a la Total Cesación del Sufrimiento: es este Noble Óctuple Sendero en sí mismo, es decir, el Pensamiento Correcto, la Visión Correcta, el Lenguaje Correcto, la Acción Correcta, el Sustento Correcto, el Esfuerzo Correcto, la Atención Plena Correcta, la Concentración Correcta.

## Los Doce Aspectos de las Cuatro Nobles Verdades.

“'Esta es la Noble Verdad del Sufrimiento' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí con respecto a los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

"'Y más aún, esta Noble Verdad del Sufrimiento debe ser completamente conocida' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí con respecto a los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

"'Y más aún, esta Noble Verdad del Sufrimiento ha sido completamente conocida' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí con respecto a los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

“'Ésta es la Noble Verdad del Surgimiento del Sufrimiento' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí con respecto a los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

"'Y más aún, esta Noble Verdad del Surgimiento del Sufrimiento debe ser completamente conocida' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí acerca de los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

"'Y más aún, esta Noble Verdad del Surgimiento del Sufrimiento ha sido completamente conocida' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí acerca de los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

“'Ésta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí acerca de los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

"'Y, además, esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento debe ser completamente conocida' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí acerca de los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

"'Y, además, esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento ha sido completamente conocida' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca había sido escuchado por mí acerca de los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

"'´Ésta es la Noble Verdad del Sendero que Conduce a la Cesación del Sufrimiento' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí acerca de los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

"'Y, además, esta Noble Verdad del Sendero que Conduce a la Cesación del Sufrimiento debe ser completamente conocida' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí acerca de los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento (superior), surgió la luz.

"'Y, además, esta Noble Verdad del Sendero que Conduce a la Cesación del Sufrimiento ha sido completamente conocida' – con este pensamiento, *bhikkhus*, que nunca antes había sido escuchado por mí acerca de los fenómenos, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría (más alto) surgió el conocimiento, surgió la luz.

"*Bhikkhus*, mientras no me hube purificado completamente en estos doce aspectos de este conocimiento y no hube visto, a través del desarrollo correcto estas tres etapas de las Cuatro Nobles Verdades, no declaré que me había Iluminado completamente en esta última e insuperable (Auto) Iluminación, en este mundo con su *devas*, *Māras* y *brahmās*, en esta generación con sus reclusos y *brahmanes*, (este mundo) con sus *devas* y hombres.

"No obstante, *bhikkhus*, cuando me purifiqué completamente en estos doce aspectos del conocimiento y consumé el desarrollo correcto de estas tres etapas de las Cuatro Nobles Verdades, entonces sí declaré que me había iluminado completamente en esta última e insuperable (Auto) Iluminación, en este mundo con sus *devas*, con sus *Māras* y *brahmās*, en esta generación con su reclusos y *brahmanes*, (este mundo) con sus *devas* y hombres.

"Entonces, surgió en mí el conocimiento y la visión. La liberación es inquebrantable en mí. Éste es el último nacimiento. Desde ahora no habrá más renacimiento".

Esto es lo que dijo el Bienaventurado, y entonces el grupo de los cinco *bhikkhus* se regocijó con lo que dijo el Bienaventurado.

**La Iluminación de Koṇḍañña y el Regocijo de *Devas* y *Brahmās***. Además, mientras se reproducía esta explicación, surgió en el Venerable Koṇḍañña la inmaculada y nítida Visión de la Verdad: "Cualquier fenómeno que surja, cesará".

Y cuando el Bienaventurado puso en marcha la Rueda del *Dhamma*, los *devas* de la tierra proclamaron la noticia: "La insuperable Rueda del *Dhamma* puesta en marcha por el Bienaventurado en Bārānasi en el Parque de los Ciervos de Isipatana no podrá ser detenida por ningún recluso, *brahman*, *deva, Māra, brahmā*, ni por cualquier persona en el mundo".

Habiendo escuchado las noticias de los *devas* de la tierra, los *devas* de los Cuatro Grandes Reyes [que cuidan las cuatro direcciones] ... los *devas Tāvatimsa* ... los *devas Yāma* ... los *devas Tusita* ... los *devas Nimmanarati* ... los *devas* *Paranimmita–vasavati*... y los *devas Brahmā–kāyika* proclamaron la noticia: "La insuperable Rueda del *Dhamma* puesta en marcha por el Bienaventurado en Bārāṇasi, en el Parque de los Ciervos de Isipatana, no podrá ser detenida por ningún recluso, *Brahman, deva, Māra , brahmā*, ni por ninguna persona en el mundo".

Así, en ese momento, en ese segundo, en ese instante, la noticia corrió hasta el mundo *brahmā*, y los diez mil sistemas estelares temblaron, trepidaron, se estremecieron violentamente y un resplandor, espléndido, inconmensurable, superando la gloria de los *devas* apareció en el universo.

Entonces el Bienaventurado pronunció esta solemne declaración: "En efecto, Koṇḍañña lo ha entendido. En efecto, Koṇḍañña lo ha entendido". Y así fue como Aññāta–Koṇḍañña [Koṇḍañña el que ha entendido] se convirtió en el nombre del Venerable Koṇḍañña.

**Ordenación de Aññata–Koṇḍañña**. Entonces el Venerable Aññāta–Koṇḍañña, habiendo visualizado el *Dhamma*, consumado el *Dhamma*, conocido el *Dhamma*, habiéndose sumergido en el *Dhamma*, habiendo superado la duda, habiendo eliminado la incertidumbre, habiendo alcanzado sin la ayuda de otro la plena confianza en la instrucción del Maestro, le habló así al Bienaventurado, "Señor, ¿puedo recibir la partida hacia la renunciación del Bienaventurado, puedo recibir la (completa) ordenación?"

"Venid, *bhikkhu*", dijo el Bienaventurado, "el *Dhamma* ha sido bien proclamado. Practique la vida santa correctamente para poner fin al sufrimiento". Y ésta fue la ordenación de este venerable.

[Entonces el *Buddha* enseñó el *Dhamma* a los otros cuatro *bhikkihus*, y Vappa, Bhaddiya, Mahānāma y Assaji alcanzaron la Iluminación y recibieron la partida hacia la renunciación y la completa ordenación del *Buddha*].

## Antecedentes de la Enseñanza del Primer Sermón1

Ayer mencionamos que después de su iluminación, el *Buddha* dudó en enseñar el *Dhamma*. Sabía que el *Dhamma* era profundo, difícil de apreciar, difícil de consumar. Es el más pacífico objetivo, superior a todos los demás

–

**1** Véase La vida del Buddha, págs. 37–39.

objetivos. No se puede alcanzar por la simple razón. Y el *Buddha* vio que la gente del mundo estaba atada a los apegos. Sería difícil para ellos ver la verdad y consumar el *Nibbāna*. "Y si yo les enseñara el *Dhamma*", pensó, "la gente no me entenderá, y ello sería agotador y problemático para mí".

En ese momento, *Brahmā* Sahampati leyó los pensamientos del *Buddha*. Había estado asociado a él en sus vidas pasadas. Se dio cuenta de que, si el *Buddha* decidía no enseñar, el mundo se perdería. Entonces, fue ante el *Buddha* y, después de presentar sus respetos, dijo: "Señor, que el Bienaventurado enseñe el *Dhamma*... Hay criaturas con solo un poco de polvo en los ojos que se estarán consumiendo si no escuchan la Doctrina". Algunos de ellos obtendrán la Iluminación completa".

El *Buddha* escuchó la petición de *Brahmā* Sahampati. Lleno de compasión por las criaturas, examinó el mundo con el ojo de Aquel que se ha Iluminado. Al igual que en un estanque de lotos azules, rojos o blancos, algunos lotos que germinan y crecen en el agua prosperan sumergidos en el agua sin salir de ella, otros lotos que germinan y crecen en el agua descansan sobre la superficie del agua, y algunos otros lotos que germinan y crecen en el agua emergen directamente del agua y se mantienen limpios, no húmedos por ella, así también, vio criaturas con poco polvo en los ojos y con mucho polvo en los ojos, con facultades agudas y con facultades reducidas, con buenas cualidades y malas, fáciles de enseñar y difíciles de enseñar. Cuando vio todo esto, le habló a *Brahmā* Sahampati:

Las compuertas hacia la Inmortalidad están abiertas de par en par. Que los que escuchen muestren fe. Si me incliné a no enseñar la Doctrina sublime que conozco, fue porque vi que sería irritante enseñarla.

A continuación, el *Buddha* consideró a quién debería instruir primero. Los dos maestros, Āḷāra y Uddaka, con los que había trabajado, habían muerto y no se les podía instruir. Entonces se le ocurrió: "Los cinco ascetas que me atendieron mientras estaba comprometido en mi lucha fueron de gran ayuda. ¿Supongamos que les enseñara la Doctrina primero a ellos?"

Entonces, el *Buddha* fue ante los cinco ascetas y les enseñó el Primer Sermón con el que comenzamos. Como vimos, este sermón describe el Sendero Medio que conduce hacia el *Nibbāna*. Este Sendero Medio evita los extremos. Entonces, podemos ver que debemos trabajar de manera equilibrada. Si estamos demasiado atrapados en la búsqueda de placeres sensuales, nunca podremos concentrarnos adecuadamente. Tampoco debemos ser demasiado severos. Si nos forzamos demasiado, eso también se convertirá en una distracción.

El *Buddha* pasó a describir el Noble Óctuple Sendero que discutimos ayer. Pero el Óctuple Sendero es incompleto en sí mismo, por lo que el *Buddha* dio a continuación las Cuatro Nobles Verdades. Y enfatizó cuán a fondo tenía que entenderse las Cuatro Nobles Verdades que consumó la Iluminación completa sin que nadie se la enseñara.

Koṇḍañña fue el primero en comprender por sí mismo las Enseñanzas del *Buddha*. Fue el primero en ser ordenado como *bhikkhu* con las palabras "*Ehi bhikkhu*" – "Venid, *bhikkhu*". Para los otros cuatro ascetas, se requirió más instrucción, por lo que el *Buddha* los instruyó durante los siguientes cuatro días.

Ellos alcanzaron la Iluminación y fueron ordenados. Al quinto día, el *Buddha* pronunció el segundo discurso, el Discurso sobre las características del no–alma (*Anattā–Lakkhaṇa Sutta*). Al final de este discurso, los cinco *bhikkhus* consumaron la Iluminación completa, el estado de *Arahat*.

## La Historia de Sāthāgira, *Hemkavata* y Kāḷī 1

Cuando el *Buddha* predicó el primer sermón, muchos seres en otros planos también se encontraban escuchándolo, incluidos quinientos *yakkhas* terrestres, con su líder llamado Sātāgira. Los *Yakkhas* son una especie de Ogros. En realidad Sātāgira no pudo prestar toda su atención al discurso porque estuvo pensando en su amigo, otro *yakkha* llamado Hemavata. Habían acordado que si ocurría algo inusual se lo informarían el uno al otro. Mientras escuchaba Sātāgira, pensó que Gotama debía ser un verdadero *Buddha*. Su enseñanza era buena y efectiva. Quiso invitar a su amigo a escuchar el sermón del *Buddha* pronunciando el Noble Óctuple Sendero y las Cuatro Nobles Verdades.

Ahora bien, cuando el *Buddha* pronunció el primer sermón, se manifestaron treinta y dos maravillas, incluso en los Himalayas, donde el amigo de Sātāgira, Hemavata, residía con quinientos seguidores.

Los árboles frutales dieron frutos fuera de temporada. Las flores aparecieron en los árboles fuera de temporada, y así sucesivamente. Hemavata quiso también invitar a su amigo a ver estas maravillas.

Como *yakkhas*, Sātāgira y Hemavata podían volar a través del aire. Entonces, viniendo el uno hacia el otro desde direcciones opuestas, se encontraron por encima de Rājagaha. Justo cuando se encontraron, una mujer llamada Kāḷī subió a la terraza de la parte superior de su palacio. El clima era cálido y la casa estaba mal ventilada. Estaba en una etapa avanzada del embarazo y tenía dificultades, por lo que subió a disfrutar del aire fresco. Y escuchó a los dos *yakkhas* discutir sobre las enseñanzas del *Buddha*. Hemavata le preguntó a su amigo: "¿Cuáles son las cualidades del *Buddha*? ¿Es Gotama un verdadero *Buddha*? ¿Practica lo que predica?" E hizo muchas preguntas similares sobre el *Dhamma* y el Noble Óctuple Sendero.

–

1 véase *Diccionary of Pāḷi Proper Names*, II 1091 ff.

Sayagyi U Ba Khin contó esta historia en una charla de radio que dio en 1950, y en este punto dijo: "Al escuchar esta discusión, Kāḷī tuvo un 'cortocircuito' y se estableció en la primera etapa de la Iluminación".

Sayagyi señaló que si leemos entre líneas esta historia, veremos que aunque Kāḷī vivía lejos de Bārāṇasi, se estableció en el primer estado de fructificación simplemente escuchando el *Dhamma* a través de una conversación entre dos *yakkhas*. Ella fue la más importante entre todos los discípulos en obtener el estado de fruición a través de la audición del *Dhamma* por parte de alguien ajeno y no relacionado directamente con el *Buddha*.

La historia de los dos *yakkhas* también es instructiva. En una vida anterior, habían sido *bhikkhus* que eran muy competentes en las reglas de *bhikkhus*, y tomaban decisiones sobre el significado de las reglas cuando había un desacuerdo. Un día, otros dos *bhikkhus* tuvieron un desacuerdo. Uno de ellos dejó su monasterio y se fue a vivir con estos dos *bhikkhus* eruditos durante la temporada de lluvias. A pesar de que su ofensa era menor y estaba equivocado, quería ganarse el apoyo de los dos sabios ancianos.

Se quedó con ellos y fue un siervo muy obediente durante la temporada de lluvias. Cuando terminó, fue a despedirse de los dos Venerables. Presentó sus respetos e hizo una solicitud: "Si un *bhikkhu* llegase y pidiera un juicio sobre tal o cual regla, por favor guarden silencio y no digan nada". Ellos mostraron su consentimiento al permanecer en silencio. El *bhikkhu* regresó a su propio monasterio y se peleó con el otro *bhikkhu* en relación con la ofensa en cuestión. Entonces el otro *bhikkhu* fue adonde los dos Venerables para una deliberación. Los Veenrables guardaron silencio, y ek *bhikkhu* se marchó derrotado. El *bhikkhu* regresó diciendo: "La dispensación del *Buddha* (*Sāsana*) ha sido arruinada por estos dos Venerables." Ahora bien, ésta fue una grave ofensa por parte de los dos Venerables, así que

después de que murieron, debido a esto, se convirtieron en *yakkhas*.

Aquí, Sayagyi dio una palabra de advertencia: "No solo estos dos Venerables se convirtieron en *yakkhas*, sino que también sus seguidores se convirtieron en *yakkhas*: quinientos por cada Venerable. Tengan cuidado", advirtió Sayagyi, "porque si vuestro maestro se equivoca, a ustedes también les irá mal. El discípulo sigue los pasos del maestro".

En nuestro trabajo aquí, estamos siguiendo las Enseñanzas del *Buddha* impartidas en el Primer Sermón. Estamos trabajando para consumar las Cuatro Nobles Verdades siguiendo el Noble Óctuple Sendero. Nos desarrollamos en moralidad guardando los preceptos. Con la meditación *Ānāpāna*, estamos desarrollando la concentración durante estos primeros días. Y pronto trabajaremos en busca del conocimiento a través de la meditación *Vipassanā*.

## Controlando la Mente

Probablemente hayan descubierto que es muy difícil controlar la mente. Sayagyi U Ba Khin, en uno de sus discursos, dio estas instrucciones:

"Probablemente hayan visto a los vaqueros en las películas tratando de domesticar caballos salvajes. Los caballos siempre están pateando, saltando y luchando, nunca se quedan quietos por mucho tiempo. Bueno, la mente es como esos caballos salvajes, nunca se queda quieta por mucho tiempo en ningún objeto en particular. Además, nunca habita dentro del cuerpo por mucho tiempo. Esto se debe a que, desde el nacimiento, nuestra mente siempre han estado orientada hacia los objetos externos percibidos a través de los sentidos, como las imágenes, los sonidos, los aromas, gustos, sensaciones táctiles y pensamientos.

"En la meditación *Ānāpāna* trabajamos para notar, conocer, ser conscientes, observar todas y cada una de las respiraciones que entran y que salen. El propósito de esto es proporcionar un medio por el cual la mente inquieta y revoltosa pueda volver a su objeto de observación o a una base en

particular, controlando así la mente. Del mismo modo que un becerro salvaje debe ser atado a un estaca para evitar que ande deambulando, también la mente debe estar atada a la 'estaca' (de la base de la nariz) mediante la 'cuerda' (del conocimiento de cada respiración que entre y que salga), para que se calme y se estabilice. Cuando se haya alcanzado hasta cierto punto ese estado, se habrá consumado el *samādhi*. Solo cuando se haya consumado el *samādhi* se podrá practicar la meditación *Vipassanā*.

Incluso el *Buddha*, cuando hizo el voto de sentarse y meditar hasta alcanzar la Iluminación, durante la primera fase de la noche tuvo muchas dificultades para desarrollar su *samādhi*. Estaba distraído por las fuerzas de *Māra* y su mente vagaba aquí y allá. Fue sólo cuando desarrolló el *samādhi* que recibió el Conocimiento Correcto que le permitió alcanzar la Iluminación completa, por lo que se debe comprender que el *samādhi* es muy importante.

"Éste es un entrenamiento gradual, un hacer gradual, una práctica gradual", decía Sayagyi. "Debemos avanzar paso a paso. Tenemos tres factores básicos importantes: *sīla*, *samādhi* y *paññā*. *Sīla* es la base. Es el medio por el cual la inmoralidad física y verbal se mantiene bajo control. *Samādhi*, logrado a través de la meditación *Ānāpāna*, es el medio por el cual los pensamientos inmorales se mantienen suspendidos. *Paññā*, logrado a través de la meditación *Vipassanā*, elimina totalmente, por etapas, todas las impurezas.

"Solo cuando una persona posea *sīla* podrá adquirir *samādhi*. Y solo con *samādhi* se podrá adquirir *paññā*. *Paññā* no podrá desarrollarse sin *samādhi*, y sin *sīla* no podrá desarrollarse *samādhi*".

## Las Siete Etapas de la Purificación

Luego, Sayagyi explicó las siete etapas de la purificación de acuerdo a una charla entre el Discípulo Principal del *Buddha*, Sāriputta, y un *bhikkhu*

llamado *Puṇṇa*,**1** el hijo de Mantāṇi. Estas mismas siete etapas de purificación se utilizan para estructurar El Sendero de la Purificación (*The Path of Purification)* de Ashin Mahā–Buddhaghosa. Cuando el Venerable Sāriputta le preguntó al Venerable Puṇṇa sobre la razón por la que una persona debería seguir las Enseñanzas del *Buddha*, Puṇṇa dijo que era debido al objetivo final que podía ser alcanzado a través de las siete etapas de la purificación. Comparó estas etapas con las siete diferentes carrozas que el Rey Pasenadi de Kosala podría usar en relevos si tuviera que ir por asuntos urgentes desde Sāvatthi hasta Sāketa. Las siete carrozas son como las siete etapas de la purificación. Éstas son: (l) purificación de la moralidad, (2) purificación de la mente o la consciencia, (3) purificación de la visión, (4) purificación mediante la superación de la duda, (5) purificación del conocimiento y la visión sobre lo que es el Sendero y lo que no es el Sendero, (6) purificación del conocimiento y la visión del progreso a través del Sendero, y finalmente, (7) purificación del conocimiento y la visión.

"La base es la purificación de la moralidad", explicó Sayagyi. "Esto significa pureza de conducta física y verbal. Solo después de lograr esto se podrá lograr la purificación de la mente, como resultado del *samādhi*. Esto significa pureza de pensamientos. Todas las demás etapas de purificación, desde la purificación de la visión hacia adelante, vienen encabezadas por el Conocimiento Correcto. Éstas se logran a través de la meditación *Vipassanā*, a través de la sabiduría revelativa. Así que aquí pueden apreciar nuevamente la importancia del *samādhi*, porque sin él no podrán practicar *Vipassanā* con éxito".

## Atención Plena de la Respiración

"Ahora bien, estarán meditando en la sala todo el día, haciendo vuestro mejor esfuerzo con mucha energía y dificultad para mantener la mente estable, tratando de evitar que divague. Pero cuando llegue la noche,

–

**1** Los dichos de longitud media, I 189–194.

saldrán y tomarán un paseo. Y mientras lo hagan, ¿qué pasará? Tendrán que abrir los ojos y no podrán evitar mirar hacia el lejano horizonte. Y cuando hagan eso, sus pensamientos inmediatamente comenzarán a detenerse en los objetos que vean y cualquier *samādhi* que se haya desarrollado hasta entonces se desvanecerá. Por eso, en los viejos tiempos, los *bhikkhus* buscaban aislamiento en cuevas y bosques, y allí en la oscuridad, sin ni siquiera el sonido de una hoja que cayera y los molestara, meditaban. Sin embargo, algunos de ellos no pudieron alcanzar el grado de *samādhi* requerido. ¿Por qué es esto?"

Sayagyi U Ba Khin, cuando enseñaba a los estudiantes en el Centro Internacional de Meditación (*International Meditation Center)* en Yangon, daba esta respuesta: "El *Buddha* dijo que el buscador del Conocimiento Correcto debe buscar un maestro adecuado. El *Buddha*, por supuesto, es nuestro mejor maestro. Y luego los maestros serán los que se hayan convertido en sus verdaderos seguidores. Aquí en nuestro centro, gracias a nuestros *pāramīs*, hemos podido ayudar y guiar a muchos a alcanzar ese nivel de *samādhi*. Sin embargo, es muy importante que lo que hagamos aquí esté en estricta conformidad con las Enseñanzas del *Buddha* tal como se establecen en los textos *Pāḷi*".

Luego Sayagyi solía citar el libro *El Sendero de la Purificación* (*The Path of Purification)*.**1**

El signo, la inhalación y la exhalación: estos tres no son el objeto de ni un solo momento mental.   
El que no conozca estas tres cosas no podrá desarrollarse.

El signo, la inhalación y la exhalación: estos tres no son el objeto de ni un solo momento mental.   
El que conozca estas tres cosas podrá desarrollarse.

–

**1** Capítulo VIII, ¶ 201.

Al explicar la atención plena de la respiración, el Venerable Buddhaghosa ofreció varios símiles en *The Path of Purification*.**1** Una comparación es el símil del vigilante de la entrada a una ciudad. "Así como un portero no examina a las personas dentro o fuera de la ciudad, preguntando '¿Quién es? ¿De dónde viene? ¿A dónde va? ¿Qué tiene en su mano?' sino que examina a cada (persona) cuando llegue a su puerta, así también, las inhalaciones que hayan entrado y las exhalaciones que hayan salido no son el objeto de observación (del meditador), sino, observar cada vez que lleguen a la puerta (de la fosa nasal) en sí".

Y está el símil de la sierra. "Supongamos que haya un tronco de árbol en un terreno nivelado y un hombre lo cortara con una sierra. La atención del hombre se establece mediante los dientes de la sierra donde se dé el contacto con el tronco del árbol. No presta atención a los dientes cuando se acercan y retroceden, aunque no sean desconocidos para él mientras lo haga. Y manifiesta un esfuerzo, realiza una tarea y logra un efecto. El tronco del árbol es como el lugar para fijar la atención. Las inhalaciones y exhalaciones son como los dientes de la sierra. Así como la atención plena del hombre se establece mediante los dientes de la sierra donde hagan contacto con el tronco del árbol, así también el meditador, habiendo establecido la atención plena en la punta de la nariz o por encima del labio superior, sin prestar atención a la totalidad de la inhalación y exhalación a medida que se acerquen y se alejen, aunque no sean desconocidos para él mientras lo haga, se esfuerza, lleva a cabo su tarea y logra un resultado".

Con esfuerzo, el cuerpo y la mente de una persona enérgica se vuelven dóciles. Las imperfecciones llegan a abandonarse en la persona enérgica y sus pensamientos aplicados se aquietan. Los grilletes se abandonan en la persona enérgica y sus tendencias inherentes se eliminan.

–

**1** Capítulo VIII, 200–203.

Por lo tanto, estas tres cosas no son objeto de ni un solo momento mental. Sin embargo, no son desconocidos. La mente del meditador no se distrae. Hace el esfuerzo, realiza la tarea y logra un efecto.

Yo ca pubbe pamajjitvā  
pacchā so nappamajjati  
Así que 'maṃ lokaṃ pabhāseti  
abbhā mutto va candimā.

Aquel en cuya atención al inhalar y exhalar sea perfecta, bien desarrollada y gradualmente conducida hacia un crecimiento de ella de acuerdo con las Enseñanzas del *Buddha*, ilumina el mundo como la Luna llena despejada de nubes.

*Dhammapada v. 172*

*Ānāpāna* es la meditación practicada por todos los *Buddhas* y sus principales discípulos. El *Buddha* dijo que era muy refinada, sutil y poderosa. Requiere buena concentración y buena inteligencia y, como tal, no es adecuado para personas con poca concentración y poca inteligencia. Así como un paño muy fino y de alta calidad requiere una aguja muy fina, y se requiere un punzón aún más fino para hacer un agujero en la aguja, también en el *Ānāpāna*, que es como un paño fino y de alta calidad, una concentración fina requiere de una fina inteligencia acorde con esa concentración.

Así que, como ven, cuando mediten, no deben respirar con demasiada rigurosidad o brusquedad. Aunque no se indiquen en los textos, a veces no es fácil para los principiantes sentir el paso de la respiración al principio. Por lo tanto, es posible que tengan que respirar un poco más fuerte de lo habitual para sentir la respiración. Cuando hayan practicado de esta manera durante algún tiempo, llegarán a conocer la sensación de la respiración en la base de la nariz. Deben tratar de retener la atención sobre

esa sensación, y cuando lo hayan practicado durante algún tiempo, será fácil sentirla, dirigiendo su atención hacia la sensación, manteniendo así su mente estable.

Aquí encontrarán a antiguos estudiantes que llegan al centro de meditación durante los domingos y se sientan durante una o dos horas sin cambiar de postura. Descubrirán que cuando vuestra mente se calme y se estabilice, ustedes también podrán sentarse como ellos sin mucha incomodidad. Una mente tranquila y firme también les será de gran ayuda en vuestro día a día. Si se dedican a estudiar algo, descubrirán que es una gran ayuda para vuestros estudios. Como dijo el Venerable Webu Sayādaw, el reputado *Arahat* de Myanmar, cuando visitó IMC–Yangon durante la época en la que Sayagyi U Ba Khin se encontraba enseñando allí: "Es un trabajo que dará muchos beneficios, luz ahora en esta vida y también en el futuro."

Por lo tanto, hagan todo lo posible para lograr desarrollar vuestro *samādhi*.

A picture containing text, microphone

Description automatically generated

# Segundo Día: Discurso Nocturno

## Domando a la Mente

El *Buddha* dijo:

*Bhikkhus*, no conozco una sola cosa que sea tan difícil de controlar como una mente indómita. De hecho, una mente indómita no se puede controlar.

*Bhikkhus*, no conozco ninguna cosa que sea tan fácil de controlar como una mente adiestrada. De hecho, una mente adiestrada se controla fácilmente.

*Bhikkhus*, no conozco ninguna otra cosa que conduzca a semejante gran ruina como una mente indómita. De hecho, la mente indómita conduce a una gran ruina.

*Bhikkhus*, no conozco ninguna otra cosa que conduzca a tan grandes beneficios como una mente adiestrada. De hecho, la mente adiestrada conduce a grandes beneficios.

*Bhikkhus*, no conozco ninguna otra cosa que provoque tanta aflicción como una mente indómita, descontrolada, desprotegida y desenfrenada. Ciertamente, una mente así trae una gran aflicción.

*Bhikkhus*, no conozco ninguna otra cosa que brinde tanta felicidad como una mente adiestrada, controlada, protegida y restringida. Ciertamente, una mente así traerá gran felicidad.

*The Gradual Sayings*, I 4–5

## El Entrenamiento Gradual

Una vez, un laico *brahmán* llamado Gaṇaka–Moggallāna fue a ver al *Buddha* cuando se encontraba cerca de Sāvatthi en el monasterio construido por la Madre Visākhā**1**. Gaṇaka–Moggallāna tenía una pregunta que hacerle. Primero señaló que en esta vida muchas cosas se hacían gradualmente, paso a paso. El palacio de la Madre Visākhā se construyó paso a paso hasta el último tramo de las escaleras. Los *brahmanes* se entrenaban gradualmente cuando aprendían sus sagradas escrituras, los tres *Vedas*. Alguien que estaba aprendiendo el tiro con el arco tenía que practicar y aprender su habilidad gradualmente. Los hombres que se ocupan de los negocios aprenden a calcular gastos gradualmente. "¿No es posible, oh Gotama", le preguntó al *Buddha*, "establecer un entrenamiento gradual y similar, actividades graduales, una práctica gradual con respecto a su Doctrina y disciplina?"

"Es posible", le respondió el *Buddha*. "Así como un hábil entrenador de caballos, cuando tiene un hermoso pura sangre, primero se acostumbra a usar el bocado y luego le da más entrenamiento, de manera similar, el Perfecto (el *Tathāgatā*), cuando acepta a un hombre al que haya que entrenar, ante todo lo disciplina".

Y el *Buddha* le explicó a Gaṇaka–Moggallāna los diversos pasos que se deben tomar al entrenarse en el *Dhamma*. "Primero", dijo el *Buddha*, "el que vaya a ser entrenado debe adquirir hábitos morales". Una vez que se desarrolle la moralidad, el *Buddha* le enseñará a controlar sus sentidos. "Habiendo visto una forma material con el ojo", dijo, "no se deje embelesar por la apariencia general o por los detalles. Porque si su vista no está controlada, el deseo y el abatimiento pueden fluir a través de ello; los estados mentales malignos y aturdidos pueden fluir a través de ello." Se debe mantener el mismo control sobre los otros sentidos: el oído, el olfato, el gusto, el tacto y los estados mentales.

–

1 *The Middle Gradual Sayings*, III 52–57.

A continuación, el *Buddha* enseña a comer con moderación. Uno debe comer después de considerar cuidadosamente que la comida no se ingiera em virtud de una recreación, por complacencia o por encanto y belleza personal. La comida se ingiere en cantidades suficientes para mantener el cuerpo y mantenerlo en funcionamiento, de modo que no se perjudique y se pueda practicar un estilo de vida superior. Con la moderación adquirida en la alimentación, llega la vigilancia. Uno debe limpiar la mente de los estados mentales obstructivos en todo momento: al caminar y al sentarse durante el día, y al recostarse por la noche. Cuando uno se recueste, debe estar concentrado en la idea de levantarse después de descansar.

Después de desarrollar la vigilancia, uno debe esforzarse por estar atento y claramente consciente de todo lo que esté haciendo. Para nosotros, durante estos primeros días, esto significa esforzarnos por estar atentos y claramente conscientes del lugar de la inspiración y de la espiración. Una vez que se logre la atención plena, se deben superar los cinco obstáculos. A través de la atención plena, podremos limpiar la mente de la codicia y la mala voluntad. Libres de mala voluntad, seremos compasivos y misericordiosos con todos. Y eliminaremos la pereza y el letargo. Al percibir la luz, estaremos libres de la pereza y el letargo. Eliminaremos la inquietud y la preocupación de tal manera de poder mantener la calma y la mente tranquila. Y deshaciéndonos de las dudas, no estaremos perplejos con respecto a los estados productivos.

Una vez eliminados los cinco obstáculos, será posible desarrollar los estados de absorción, los *jhānas*. Esto se da especialmente en el caso de los *bhikkhus* cuyas vidas son muy puras. Debido a su gran pureza, pueden alcanzar estos elevados estados de concentración. Para nosotros, como laicos, es suficiente adquirir un buen grado de concentración.

El *Buddha* concluyó su charla diciendo que aquellos que aún no habían alcanzado la Iluminación completa, que aún eran aprendices, trabajaran con la esperanza de alcanzar la liberación, y que aquellos que habían alcanzado la Iluminación completa se mantengan habitando en la tranquilidad del aquí y ahora.

## La Necesidad de Caminar por el Sendero

Al final de la charla, Gaṇaka–Moggallāna tuvo otra pregunta. Preguntó si, después de recibir este entrenamiento gradual, todos alcanzaban la meta suprema del *Nibbāna*. El *Buddha* respondió que algunos alcanzaban la meta, y que otros no. Entonces Gaṇaka –Moggallāna preguntó por qué, dado que el *Nibbāna* existe, el sendero que conduce a él existe, y el *Buddha* estaba allí para mostrar el Sendero, ¿por qué, entonces, algunas personas alcanzaban la meta y otras no?

El *Buddha* le preguntó si conocía el camino hacia Rājagaha. Sí, fue la respuesta. Entonces, el *Buddha* señaló que si un hombre preguntaba por el camino hacia Rājagaha y después de recibir instrucciones de Gaṇaka–Moggallāna no lo seguía según lo dicho, tomaría el camino equivocado. Otra persona, que siguiera las instrucciones, llegaría a Rājagaha. Entonces, Rājagaha existe, existe el camino hacia él, y hay alguien para dar instrucciones sobre cómo llegar a él. ¿Por qué un hombre iría por el camino incorrecto y otro por el camino correcto? "¿Qué podría hacer yo?" dijo Gaṇaka–Moggallāna. "Yo solo muestro el camino".

"De manera similar", dijo el *Buddha*, "el *Nibbāna* existe, existe el sendero que conduce al *Nibbāna*, y yo existo como consejero. Pero algunos de mis discípulos, después de haber sido instruidos por mí, alcanzan la meta suprema, mientras que otros no la alcanzan. ¿Qué puedo hacer yo? Yo sólo muestro el Sendero".

Este Gaṇaka–Moggallāna entendió. Le dijo al *Buddha*: "Aquellos que no tienen una forma de ganarse la vida; que se vuelven *bhikkhus* sin tener fe; que son ladinos, fraudulentos, engañosos; que están desequilibrados y engreídos; que son furtivos, difamatorios y charlatanes; que no cuidan sus sentidos; que no son moderados en la alimentación; que no son atentos a la vigilancia, sino que son indiferentes a la reclusión, que no tienen un profundo respeto por el entrenamiento; que les gusta la abundancia; que son laxos, que toman iniciativa en la reincidencia, eludiendo la carga de la reclusión; que son indolentes, de energía débil, de atención difusa, no

claramente conscientes, no concentrados sino de mentes errantes; que son débiles en sabiduría, necios, ellos no tienen nada en común con el *Buddha.* Son aquellos que tienen las buenas cualidades opuestas a éstas los que están en comunión con el *Buddha*". Y elogió las enseñanzas del *Buddha* como la más elevada de las enseñanzas y solicitó adoptar el Triple Refugio.

Ahora podemos ver en esta charla que el *Buddha* enfatizaba la importancia de trabajar paso a paso y de hacer el trabajo por nosotros mismos. Nadie podrá concentrar nuestra mente por nosotros, nadie podrá purificar nuestra mente por nosotros. Un maestro solo puede decirnos qué hacer. Debemos hacer el trabajo nosotros mismos.

En su charla con Gaṇaka–Moggallāna, el *Buddha* dijo que enseñaba a sus discípulos a ser conscientes, pero no dio instrucciones completas sobre la atención plena en ese momento. Estas instrucciones se encuentran en otros discursos del *Buddha*, en el ***Ãnāpānasati–Sutta***, por ejemplo, el discurso sobre la atención plena de la respiración.

## La Atención Plena a la Respiración

Cuando el *Buddha* comenzó a enseñar, muchas personas se sintieron atraídas hacia él y pronto hubo muchos *bhikkhus* que enseñar. Aquellos que habían trabajado y alcanzado la meta enseñaban a los *bhikkhus* recién ordenados. Establecieron a los nuevos *bhikkhus* en el entrenamiento moral y luego les enseñaron cómo alcanzar la tranquilidad y la comprensión. En una ocasión, muchos *bhikkhus* se reunieron con el *Buddha*. Él miró alrededor de la orden de *Bhikkhus* y dijo: "Esta asamblea, *bhikkhus*, no contiene palabras ociosas, esta asamblea no contiene palabras ociosas. Está establecida en el sendero puro. Una orden de *Bhikkhus* como esta congregación es una congregación digna de veneración, de honor, de obsequios, de reverencia con las palmas juntas por quienes tienen en mente: 'Es un incomparable

–

1 *The Middle Gradual Sayings* [*Los Refranes Graduales Medios*], III 121–129.

campo de méritos para el mundo'. *Bhikkhus*, una orden de *bhikkhus* como esta congregación es una congregación a la que si se le da poco, se convierte en mucho; y si se le da bastante se convierte en más". Él declaró que había *bhikkhus* en la orden que se habían establecido en las cuatro etapas de la Iluminación y otros que estaban practicando correctamente para alcanzar la meta. Ofreció una descripción detallada del trabajo a realizarse.

Aquí están los detalles que se aplican a nuestro trabajo, aquí, con respecto a la atención plena de la inhalación y la exhalación. Como preparación podemos desarrollar buenas actitudes mentales. El *Buddha* mencionó cuatro actitudes para desarrollarse al respecto: la bondad amorosa (*mettā*), la compasión (*karuṇā*), la alegría altruista (*muditā*) y la ecuanimidad (*upekkhā*). Las personas que viven en países budistas intentan trabajar en ellos en su vida cotidiana, y nosotros podemos hacer lo mismo. Trabajando o jugando, siempre que podamos sentir amor desinteresado hacia los demás, compasión hacia los demás, alegría compasiva cuando otros tengan éxito, y una mente equilibrada y tranquila, una mente ecuánime, estaremos mejor dispuestos a vivir una vida moral y así será más fácil concentrar nuestras mentes.

Las instrucciones dadas a continuación por el *Buddha* son aquí las más importantes para nosotros mientras practiquemos la atención plena de la respiración. "La atención plena de la inspiración y la espiración, cuando se desarrolla y se practica con frecuencia, aporta grandes recompensas y ventajas", dijo el *Buddha*. "¿Y cómo se hace esto?"

"Un *bhikkhu* se retira a un bosque, al pie de un árbol o en un lugar solitario, se sienta con las piernas cruzadas, el cuerpo erguido y la atención fija ante él. Inhala con atención, exhala con atención ... Él comprende 'Calmando la actividad del pensamiento, inhalo, calmando la actividad del pensamiento, exhalo'. Por lo tanto, se entrena a sí mismo: 'Concentrando la mente, inhalo, concentrando la mente, exhalo ... Reflexionando sobre la impermanencia inhalo, reflexionando sobre la impermanencia exhalo'. Así es cómo se entrena a sí mismo.

Por lo tanto, oh *bhikkhus*, cuando se desarrolle y se practique con frecuencia la atención plena de la inhalación y la exhalación, habrá grandes recompensas y grandes ventajas.

"Siempre que el *bhikkhu* se esté entrenando a inhalar y exhalar mientras sea consciente del éxtasis, la alegría o las actividades mentales, o mientras calme la actividad del pensamiento, en esos momentos habitará en la Contemplación de la Sensación, estará lleno de energía, claramente consciente, atento, después de dominar la codicia y el dolor mundano...

"Siempre que el *bhikkhu* se esté entrenando a inhalar y exhalar mientras sea consciente de la mente o mientras componga la mente o mientras concentre la mente o mientras libere a la mente, en esos momentos habitará en la Contemplación de la Mente, lleno de energía, claramente consciente, atento, habiendo sometido a la codicia mundana y al dolor. Sin atención plena y comprensión clara, de hecho, no habrá atención de la inhalación y la exhalación, así lo afirmo.

"La consciencia de la inspiración y la espiración, así desarrollada y practicada con frecuencia, conduce a las cuatro Aplicaciones de la Atención Plena hacia su total perfección". Por lo tanto, éstas son las instrucciones del *Buddha*.

Subrayemos los puntos importantes que debemos recordar al desarrollar la concentración a través de la atención plena de la respiración, basándonos en otro discurso importante del *Buddha*, el *Satipaṭṭhāna–sutta*.**1**

El texto dice: "Él exhala con atención plena, inhala con atención plena". (*Sa sato va assasati, sato va passasati*). Esto significa que el meditador, al practicar *Ãnāpāna*, debe estar atento a todas y cada una de las inhalaciones y exhalaciones. No se debe permitir que pase la respiración sin estar atento o consciente.

–

**1** *The Gradual Sayings* [*Los Refranes Graduales*], II 143.

El meditador convoca la atención plena hacia el frente (*parimukkhaṃ satiṃ upaṭṭhāpetvā*). El verbo que tradujimos aquí para "convocar" podría traducirse literalmente como "hacer presente". Esto subraya la importancia de ser consciente del momento presente y de la concentración. Ponemos nuestra atención ante nosotros en la entrada de las fosas nasales, directamente conscientes sobre la espiración, la inspiración y el lugar donde el aire hace contacto, sin dejar que la mente divague hacia otros objetos. La atención plena siempre se mantendrá al final de la nariz o en el labio superior.

Debemos estar atentos sin interrupción (*satiṃ avija–hanto*), porque si una persona se distrae o no es completamente consciente, el desarrollo de la atención plena de la respiración será imposible. La práctica meditativa no se podrá llevar a cabo con éxito. Por lo tanto, debemos estar atentos en todo momento (*sato kāri*).

Debemos contemplar con sabiduría (*paññāya salla–kkhetabbaṃ*), guiados por la atención plena. Esto significa conocer a fondo cada exhalación e inhalación.

Ashin Buddhaghosa dice que las inhalaciones y exhalaciones golpean la punta de la nariz en un hombre de nariz larga y golpean el labio superior en un hombre de nariz corta. Lo importante que debemos recordar es fijar la concentración mental en el punto donde el contacto del aire sea evidente.

Aquí hay tres puntos que serán útiles al practicar la atención plena de la respiración:

1. Ser consciente de cada respiración que salga y que entre. Tomar un registro mental de cada respiración sin perder ninguna.

2. Mantener sin interrupción la atención ininterrumpidamente de cada respiración que salga y que entre.

3. Establecer la concentración mental en el área entre el final de la nariz y el labio superior y observar cada contacto sucesivo de aire de manera minuciosa y diligente.

La palabra *Pāḷi* para la meditación, la cultura mental, el entrenamiento de la mente, es *bhāvanā*. Como dijimos antes, hay dos tipos de meditación: el desarrollo de la tranquilidad, que viene con la concentración, y el desarrollo del conocimiento penetrativo, la sabiduría revelativa.

"*Bhikkhus*, existen estos dos tipos de enfermedades", dijo el *Buddha*.**1** "¿Cuáles son estos dos? La enfermedad del cuerpo y la enfermedad de la mente. *Bhikkhus*, se podría ver a seres libres de sufrir enfermedades corporales durante un año, ... (o hasta) incluso cien años. Pero, *bhikkhus*, es difícil encontrar en el mundo seres que estén libres de enfermedades mentales siquiera por un momento, excepto aquellos en quienes las impurezas estén destruidas (es decir, en los *Arahats*) ".

La meditación *Ãnāpāna*, que conduce a la concentración y la tranquilidad, no es exclusiva del budismo. Este tipo de meditación se puede conocer fuera del período durante el cual se practiquen las Enseñanzas de un *Buddha*. Existen cuarenta métodos para este tipo de meditación que se encuentran en los textos budistas y uno puede alcanzar los estados de absorción más elevados con estos métodos. Estos estados, no importa cuán puros y elevados sean, siguen siendo simples creaciones mentales. Son fabricados por la mente, condicionados y compuestos. No son la Realidad Última. Y no son esenciales para la consumación del *Nibbāna*.

Si uno puede alcanzar estos estados, puede limpiar temporalmente la mente de impurezas. Mientras uno permanezca en un estado tan puro, la mente será pura. Pero la tendencia profundamente arraigada hacia las impurezas continuará yaciendo ahí. Es solo a través del conocimiento penetrativo que se eliminarán estas impurezas muy profundamente

–

**1** *Aṅguttara–Nikāya* II 143 (*The Gradual Sayings* [*Los refranes graduales*] II 146 y siguientes).

arraigadas. Esto es lo que es exclusivo del budismo. Pero debemos tener en cuenta claramente que la atención plena es esencial para la introspección. Ahora hemos tenido la oportunidad de ver lo difícil que puede ser.

Al principio, les resultará extremadamente difícil conseguir que su mente se concentre en su respiración. Les sorprenderá cómo huye vuestra mente. ¡No está quieta, ni siquiera por unos segundos! Entonces, necesitarán respirar intencionalmente. Descubrirán que necesitan hacer un esfuerzo para respirar de una manera continua y constante. Luego, después de cierto lapso de tiempo, experimentarán solo una fracción de segundo cuando vuestra mente esté completamente concentrada en su respiración; cuando ni siquiera escuchen los sonidos que se encuentren cerca, en el cual no exista un mundo externo para ustedes. Este instantáneo momento será una experiencia tremenda para ustedes, llena de alegría, felicidad y tranquilidad, que querrán que continúe. Pero no pueden hacer que continúe. Sin embargo, si continúan practicando esto de manera constante y continua, podrán recuperar la experiencia una y otra vez y por períodos cada vez más largos.

*Ãnāpāna* es la meditación practicada por todos los *Buddhas* y sus principales discípulos. El *Buddha* dijo que era muy refinado, sutil y poderoso. Que requería buena concentración y buena inteligencia y, por lo tanto, que no era adecuado para personas con poca concentración y poca inteligencia.

Debemos ser conscientes de lo que Sayagyi llamó los tres en uno: la zona de observación, la inhalación y la exhalación. Ilustramos los tres en uno cuando citamos el *Sendero de la Purificación* [*The Path of Purification*] de Buddhaghosa esta mañana. Ahora citaremos otro ejemplo que él daba, el ejemplo de la campana.**1**

"Cuando hayan cesado las inhalaciones y exhalaciones burdas del meditador, su consciencia ocurrirá con el signo de las sutiles inhalaciones y exhalaciones como su objeto. Y cuando eso haya cesado, continuará

–

1 *The Path of Purification* [*El Sendero de La Purificación*], cap. VIII, 206ss.

ocurriendo con un signo sucesivamente más sutil como su objeto. ¿Cómo?

"Supongamos que un hombre golpee una campana de bronce con una gran barra de hierro y se produzca un fuerte sonido. El sonido denso será el objeto de su consciencia. Entonces, cuando el sonido denso se apague, el sonido sutil que continúe será el nuevo objeto de su consciencia. Continuará así con el signo de cada sonido sucesivo, cada vez más sutil, como el objeto de su consciencia ... Ya que mientras otros objetos de meditación se vuelven más claros en cada etapa superior, con el presente objeto no es así, en realidad a medida que el meditador continúe desarrollándolo, se volverá más sutil en cada etapa superior. Incluso llegará el punto en que ya no se manifieste. Cuando esto suceda, el meditador no debe levantarse, sacudirse de su asiento de cuero y marcharse. No debería levantarse pensando: '¿Le preguntaré al maestro al respecto?'. o '¿Se ha perdido mi objeto de meditación?', porque al alejarse y alterar su postura, el objeto de meditación tendrá que comenzar de nuevo. Por lo tanto, deben continuar sentados y sustituir el lugar donde se sintió la respiración por la sensación misma de la respiración."

Cuando Sayagyi U Ba Khin hablaba sobre la meditación *Ãnāpāna*, comentaba lo sutil, muy profunda y muy difícil que era. Solo los *Buddhas* y discípulos importantes como Sāriputta y Moggallāna lo practicaban para desarrollar la concentración, *samādhi*. Esto está destinado sólo para aquellos con grandes *pāramīs* y el hecho mismo de que lo estén practicando aquí indica que tienen suficientes *pāramīs* dentro de ustedes. *Pāramī* significa perfección. Estamos donde estamos hoy debido a nuestras acciones del pasado. El *Buddha* describió lo increíblemente difícil que era renacer como ser humano. Nuestras posibilidades son tan pequeñas como las posibilidades de que una tortuga ciega nadando en el océano ponga su cabeza a través de una boya redonda que flote a la deriva por allí. Las posibilidades de vivir durante un período en el que las Enseñanzas de *Buddha* estén disponibles son mucho menores.

Dependiendo de cuánta preparación haya hecho una persona, el progreso en la meditación será rápido o lento. Cuando Sayagyi U Ba Khin se enteró por primera vez sobre la meditación *Vipassanā*, pidió instrucciones y lo instruyeron en la meditación *Ãnāpāna*. Lo intentó y enseguida empezó a ver luces. Cuando hizo su primer curso completo, se le instruyó en la *Vipassanā* al segundo día.

Su progreso fue tan rápido que no necesitó hacer varios días de *Ãnāpāna*. Madre Sayamagyi también vio luces la primera vez que probó *Ãnāpāna*, y eso que lo intentó de una manera casual durante sólo diez minutos, más o menos.

Sin embargo, no todos seremos tan rápidos. Y cuando se describan algunas de las cosas que puedan ocurrir, no debemos desanimarnos si no tenemos estas experiencias.

En la meditación *Ãnāpāna*, para que puedan reconocer la inhalación y la exhalación, deben respirar deliberadamente al principio. De esta forma, el paso de la respiración se hará cada vez más evidente. Cuando esto suceda, simplemente coloquen su mente en ese trayecto y sigan conociendo las inhalaciones y exhalaciones, ya que ocurrirán naturalmente. A medida que su respiración se vuelva más y más suave, al principio habrá respiraciones largas y cortas, ya que todavía habrá entrada y salida de aire. Pero eventualmente, la longitud disminuirá, hasta que casi desaparezca, y los tres — la inhalación, la exhalación y el objeto de concentración — se fusionarán en un punto en la base de la nariz en el labio superior. En este punto, en el labio superior, sentirán una ligera sensación del calor característico del aire. Deben concentrarse vigorosamente en este punto y mientras lo hagan, vuestra mente se calmará. Desarrollarán lo que se conoce como *citta–ekaggata*, la concentración de la mente en un solo punto, y así desarrollarán *samādhi*.

A medida que mediten y alcancen la concentración de la mente en un solo punto, la mente se calmará y las primeras características de una mente en calma surgirán, tanto física como mentalmente. Primero, surgirá la

satisfacción (*pīti*), seguida por el placer (*sukha*), y luego surgirán las indicaciones de una mente tranquila, como ver una luz. Esto también indicará que ha surgido un estado de pureza. El *Buddha* dijo que la mente o la consciencia misma era pura y brillante, pero que el impacto de las fuerzas de las impurezas — como la codicia, el odio y la ignorancia — habían ocultado estas cualidades. Mientras mediten, estarán eliminando de la mente y, poco a poco, a las fuerzas de la codicia, del odio y de la ignorancia, haciendo que se calmen. Como vimos, en *El Sendero de la Purificación* [*The Path of Purification*] se afirma que el *bhikkhu* que practique *Ãnāpāna* no debe buscar el punto de contacto en la base de la nariz sin darse cuenta tanto de la inspiración como de la espiración. Deben reconocer los tres. Entonces, como pueden ver, es inútil concentrarse en este punto mientras piensen en esto y aquello. Además, se afirma en los textos que con la consciencia (*sati*) como cuerda, y con la sabiduría (*paññā*) como látigo, el *bhikkhu* debe concentrarse y buscar este punto de contacto.

Descubrirán que después de un lapso de tiempo, la característica natural del aire que entra y sale en un punto se volverá muy pronunciada, y deberán prestarle total atención y no dejar que se escape. Sin embargo, disminuirá y eventualmente desaparecerá. Cuando desaparezca, deben reabrir el sendero inhalando y exhalando conscientemente y comenzar a repetir el proceso. La primera indicación de pureza surgirá en la persona que haya practicado así repetidamente durante algún lapso de tiempo. Esta indicación no es la misma para todos. Según los textos, puede aparecer como si fuera algodón, estrellas o perlas. Para algunos, puede parecerse al humo, a las nubes, a una telaraña, a un ramillete de flores, a la Luna o al Sol. Estas indicaciones deberían llegar si están siguiendo el curso correcto. Quizás pueda aparecer como un destello de luz, o puede aparecer como la luz del amanecer. Sin embargo, no aparecerá simplemente porque lo quieran, y no aparecerá a través de vuestras ilusiones u oraciones. Lo que deben recordar es que así como la gente gana dinero trabajando para ello en sus trabajos correspondientemente apropiados, también deben trabajar correctamente aquí para lograr este signo.

Si surge un deseo en ustedes de que aparezca este signo, no la habrá porque vuestra mente no estará libre de deseo o de codicia. Esta indicación solo surge cuando una persona está libre de deseo y mientras el apego sea predominante, no surgirá.

Cuando se concentren en la base de la nariz con plena consciencia de la inhalación y la exhalación, vuestros pensamientos estarán libres de codicia, odio e ignorancia, y a ese estado mental se le llama *samādhi*. En el momento en que se den cuenta de haber perdido esta consciencia de los tres en uno, deben reabrir el sendero inhalando y exhalando conscientemente. A medida que recuperen este sendero, vuestra consciencia surgirá de nuevo y luego desaparecerá, porque los pensamientos seguramente surgirán. Esta consciencia por la que están luchando es muy preciosa, y muchas son las personas que han consumado el *Nibbāna* basándose en ella.



# Día Tres: Discurso Matutino

## El Summum Bonum

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti.  
 sabbarasaṃ dhammaraso jināti.  
 Sabbaratiṃ dhammarati jināti.  
 taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.

El ofrecimiento de la Verdad Suprema, del *Dhamma*, sobrepasa todos  
 los ofrecimientos.  
El sabor del *Dhamma* supera todos los sabores.  
La dicha del *Dhamma* sobrepasa todas las dichas.  
La destrucción del deseo vence a todo sufrimiento.

*Dhammapada v.* 354

Durante su estancia en Jetavana, el *Buddha* le dio esta enseñanza a *Sakka*, al jefe de los *devas* del reino de las treinta y tres deidades.**1** Hubo una reunión de estos *devas* durante la cual se plantearon cuatro preguntas: "¿Cuál es el mejor presente? ¿Cuál es el mejor sabor? ¿Cuál es la mayor dicha? ¿Por qué se dice que la destrucción del deseo es suprema sobre todas las demás cosas?" Ninguno de los *devas* pudo responder a estas preguntas. Durante doce años procuraron una respuesta en todas partes en los diez mil sistemas estelares. Finalmente, fueron al reino de los Cuatro Grandes Reyes que son los guardianes de los puntos cardinales de la rosa náutica (norte, este, sur y oeste).

Cuando escucharon las preguntas, los Cuatro Grandes Reyes sugirieron que *Sakka*, el Rey de los *Devas*, sabría la respuesta. Pero cuando se acercaron a él, él dijo: "Amigos míos, solo un *Buddha* puede responder a

-

**1** *Buddhist Lengends* [*Leyendas Budistas*], III 236-.239.

estas preguntas. ¿Dónde está residiendo el *Buddha* ahora?" Y le dijeron a *Sakka* que el *Buddha* residía en Jetavana. Entonces, fueron a preguntarle al *Buddha*. Sakka planteó las cuatro preguntas y el *Buddha* respondió: "¡Bien dicho, gran Rey! Desarrollé los *pāramis*, las Perfecciones, que culminaron en que hiciera los Cinco Grandes Ofrecimientos, obtuve la Omnisciencia, para resolver dudas como éstas. Aquí están las respuestas: el ofrecimiento de la Verdad Suprema, del *Dhamma*, es el mejor de los ofrecimientos. El sabor del *Dhamma* es el mejor de los sabores. La dicha del *Dhamma* es la mejor de las dichas. Y en cuanto a la destrucción del deseo, es así cómo los hombres alcanzan la Iluminación completa, el estado de *Arahat*. Por lo tanto, es supremo sobre todas las demás cosas". Entonces el *Buddha* pronunció la estrofa que citamos al principio.

Como ya hemos mencionado, la Segunda Noble Verdad muestra el origen del sufrimiento, y en él se incluye el hecho de que el mundo está condicionado. Este mundo se basa en la ley de causa y efecto. Para cada efecto hay una causa. Si hacemos buenas acciones, obtendremos buenos resultados. Si cometemos malas acciones, sufriremos. Si fuera posible hacer siempre buenas acciones, no tendríamos sufrimiento. Hay buenas acciones que conducen a una gran felicidad en el sentido de la felicidad mundana. Si le damos comida a un pájaro, nos beneficiaremos enormemente. Si le damos comida a un ser humano, nos beneficiaremos aún más. Cuanto más desarrollada en pureza sea la persona a la que le hagamos un presente, mayor será la recompensa. Ha habido gente que donó ropajes a un *Buddha* que no enseñaba (un *Pacceka-Buddha*), a un *Buddha* que enseñaba o a sus principales discípulos. La gente ha dado grandes ofrendas de alimentos, monasterios y medicinas a los *bhikkhus*. Es imposible para nosotros imaginar los grandes beneficios que se deriven de tales presentes.

Pero de esta estrofa, vemos que una sola estrofa de los cuatro versos sobre la Verdad Última, el *Dhamma*, enseñada por un *Buddha*, es de un

valor infinitamente mayor que todos los demás dones. Esto se debe a que a través del *Dhamma* podremos trascender más allá de la felicidad terrenal. No importa cuán felices seamos en el mundo condicionado, no importa cuánto tiempo seamos felices, eventualmente esa felicidad terminará. Eventualmente sufriremos. Solo a través del *Buddha-Dhamma* se puede dar término a este sufrimiento.

A partir de esto, se hace evidente por qué el sabor del *Dhamma* supera a todos los demás sabores. Esto incluye los Treinta y Siete Factores de la Iluminación que conducen al *Nibbāna*, y el *Nibbāna* trasciende la felicidad del mundo condicionado, ya que es incondicionado, carente de sufrimiento.

La satisfacción del *Dhamma* supera a todas las demás satisfacciones porque cuando nos complacemos en ella, se manifiesta una inspiración para trabajar por darle fin al sufrimiento. Finalmente, la destrucción del deseo será el verdadero final del sufrimiento. Será la llegada real a la meta: la Iluminación total, el estado de *Arahat*. Y esto es más grande que cualquier otra cosa.

Cuando el *Buddha* terminó de enseñar el *Dhamma* a las deidades, *Sakka* presentó sus respetos e hizo una petición. "Venerable señor", dijo, "dado que el presente del *Dhamma* es tan preciado, En el futuro, cuando enseñe el *Dhamma* a la Comunidad de *Bhikkhus* ¿por qué no reciben el mérito del presente del *Dhamma* compartiéndolo con nosotros?", compartan el mérito con nosotros, venerable señor". Entonces, el *Buddha* convocó a la Comunidad de *Bhikkhus* y les dijo: "*Bhikkhus*, a partir de este día, siempre que se dé un discurso en alguna ocasión especial, o un discurso para una ocasión ordinaria, o incluso cuando se reciten palabras de agradecimiento, deberán compartir los méritos con todos los seres".

Por eso compartimos los méritos después de dar una charla o después de meditar, ya que la meditación es practicar el *Dhamma* y, por lo tanto, tiene un gran mérito. Recordarán que enfatizamos en lo importante que es la voluntad mental al hacer buenas o malas acciones. En algunos planos de la existencia, es muy difícil hacer buenas acciones. Pero es posible

desarrollar una alegría compasiva, para regocijarse en las buenas acciones de los demás. Dado que ésta es una acción mental, es muy poderosa. Esto se puede reforzar con un pronunciamiento verbal. Es por eso que los estudiantes responden, "*Sādhu, sādhu, sādhu*", cuando el maestro comparte los méritos, porque esto en *Pāḷi* significa "Bien dicho" o "Bien hecho". Y es así que muchos otros seres podrán unirse a nosotros.

## La Historia de Jotika1

La historia de Jotika nos da una ilustración sobre cómo el sabor del Dhamma supera a todos los demás sabores. Jotika tenía grandes *pāramis*; había hecho grandes presentes a los *Buddhas* del pasado. Cuando nació durante la época de *Buddha* Gotama, era muy rico. Su esposa era muy hermosa. Vivían en una casa hecha de gemas y piedras preciosas. Pero un día, Jotika fue al monasterio y escuchó la enseñanza del *Buddha*. Decidió dejar toda su riqueza y convertirse en *bhikkhu*. Entonces, vivió como *bhikkhu* solo con su ropaje y su cuenco, y cuando alcanzó el estado de *Arahat*, toda su riqueza anterior desapareció. Un día, algunos de sus compañeros *bhikkhus* le preguntaron si extrañaba su palacio o a su esposa. Cuando respondió que no, fueron adonde el *Buddha*.

"Venerable señor", dijeron, "este *bhikkhu* ha dicho una mentira". No podían imaginar que Jotika no extrañara su vida anterior. Pero el *Buddha* les dijo: "Monjes, es muy cierto que mi hijo no anhele ninguna de estas cosas". Entonces, podemos ver que el sabor y la felicidad del *Dhamma* son los más nobles, los más elevados y los mejores.

## Los Cinco Obstáculos2

Algo que sea lo más elevado y lo mejor no será fácil de conseguir. Sin duda, mientras trabajen, habrán notado que entrenar la mente es muy

-

**1** *Buddhist Legends* [*Leyendas Budistas*], III 313-331.

**2** Véase Nyanapnika Thera, '*The Five Mental Hindrances*' [*Los Cinco Impedimentos Mentales*], *The Wheel*, n. ° 26.

difícil. Existen muchas dificultades, pero en particular, hay cinco que se encuentran bajo la designación de obstáculos (*nīvarāṇa*). Estos son: (1) el deseo sensual, (2) la mala voluntad, (3) la pereza y letargo, (4) la inquietud y preocupación, y finalmente, (5) la duda escéptica. Quizás hayan encontrado algunos o todos estos obstáculos mientras trabajaban en la concentración mental durante estos últimos días. Ya tienen la mejor herramienta para deshacerse de estos obstáculos. Disponen de vuestra respiración y el punto debajo de la nariz donde pueden anclar vuestra atención. Siempre que se den cuenta de que los obstáculos estén ahí, podrán usar una respiración un poco más fuerte para removerlos.

Mientras seamos "mundanos", es decir, antes de que alcancemos la primera etapa de la Iluminación, no podremos eliminar por completo ninguno de estos obstáculos. Pero mientras la mente esté concentrada, no estarán ahí. Tanto un pensamiento bueno como uno malo no pueden ocurrir en la mente al mismo tiempo. Solo puede ocurrir un pensamiento a la vez. La mente es tan rápida que puede que sucedan dos cosas a la vez, pero en realidad cada pensamiento se da independientemente. De esa manera, el simple hecho de ser consciente del obstáculo lo elimina por un momento. El pensamiento que conoce o reconoce el obstáculo viene después del obstáculo mismo. Éste es un momento muy útil para que retrocedamos la mente y la concentremos. En lugar de sentirnos deprimidos o decepcionados de nosotros mismos porque hemos perdido la concentración, deberíamos regocijarnos de habernos dado cuenta.

Entonces, podremos eliminar temporalmente los obstáculos, sabiendo que su eliminación final y completa solo vendrá al lograr la Iluminación completa. Ya que comenzaremos a eliminarlos con la primera etapa de la Iluminación. Un *Sotāpanna* no posee más dudas escépticas. Él ha experimentado la Verdad Última, aunque sea brevemente, y no tendrá ninguna duda sobre la posibilidad de alcanzar la Iluminación y el Sendero que conduce a la Iluminación Total. Cuando uno alcance la tercera etapa

(*Anāgāmi*) todo el deseo sensual y la mala voluntad serán erradicadas. Sólo al final, cuando uno se convierta en un *Arahat*, se acabarán la pereza y el letargo, la inquietud y la preocupación.

En el Canon *Pāḷi*, a los cinco obstáculos se les denominan impedimentos que nublan la mente y ofuscan la sabiduría. Si el meditador no ha superado los cinco obstáculos, su sabiduría carecerá de fuerza y ​​poder, y le será imposible conocer su propio bienestar, el bienestar de los demás y el bienestar de ambos. No podrá darse cuenta del estado sobrehumano del logro distintivo, del conocimiento y la visión que le permitirán alcanzar la liberación. Si supera los cinco obstáculos, tendrá una gran sabiduría y podrá reconocer lo que es bueno para él, para los demás y para ambos. Podrá alcanzar la liberación.

El deseo sensual es como el agua mezclada con muchos colores. En otras palabras, nos atraerá lo que nos parezca hermoso. La mala voluntad es como el agua hirviendo. Cuando estamos llenos de aversión y odio, hay calor y estamos agitados. La pereza y el letargo, la flojera y los sentimientos de aturdimiento, son como agua cubierta de musgo. Es como si estuviéramos atascados. La inquietud y la preocupación son como el agua agitada azotada por el viento. Aquí, preocuparse significa sentirse descontento o sentir remordimiento por haber realizado malas acciones o por haber descuidado realizar las buenas acciones. Con esta inquietud y remordimiento en nosotros, no podremos quedarnos tranquilos. Finalmente, la duda escéptica es como el agua turbia y fangosa. No podremos ver con claridad cuando dudemos. Descubriremos que estamos vacilando y no podemos tomar una decisión. Nos preguntaremos "¿Debería hacer esto? ¿O debería hacer aquello?". Es como si estuviéramos divididos en dos. Y cuanto más nos detengamos en aquello sobre lo que tengamos dudas, peor se pondrá. Ya no querremos hacer ningún esfuerzo. Ya no estaremos seguros de qué son buenas o malas acciones, qué debemos hacer. Ya no podremos juzgar las cosas según su verdadero valor. Tendremos dudas sobre el *Buddha* o el

maestro, o sobre la Verdad y sobre aquellos que han mantenido vivas las Enseñanzas. Tendremos dudas sobre la causa y el efecto. En resumen, seremos bastante desdichados.

Ahora bien, ¿cómo puede un meditador deshacerse de los cinco obstáculos? Los textos *Pāḷi* nos dicen: "Al respecto, el meditador que sepa que esté presente en él el deseo sensual, la mala voluntad, la pereza y el letargo, la inquietud y el remordimiento, o la duda escéptica, sabrá: "Hay en mí deseo sensual o mala voluntad, pereza y letargo, inquietud y remordimiento, o dudas escépticas. Él reconocerá cómo surge cada obstáculo, cómo cada uno llega a estar en él. Él sabrá, una vez que haya surgido, cómo se disipa cada obstáculo. Y sabrá cómo en el futuro llegará a un estado en el que los obstáculos no surgirán".**1**

Con el *Ãnāpāna* podremos ver esto muy claramente. Nos sentaremos aquí trabajando para mantener nuestras mentes en un solo lugar, debajo de la nariz, en la inhalación y la exhalación. De repente, la mente se irá otra parte. Eso representará conocer cómo surgen los obstáculos. No necesitaremos analizar un pensamiento o un sentimiento en particular. No necesitaremos rastrearlo hasta nuestra infancia o hasta una vida pasada, incluso si pudiéramos. Ver cómo estos obstáculos surgen automáticamente, a pesar de nuestros esfuerzos por concentrarnos, es suficiente. ¿Y cómo los eliminamos? Con unas pocas respiraciones conscientes, algunas respiraciones deliberadas y desaparecerán. Puede parecer que todavía estén allí. Puede surgir un fuerte deseo. Nos daremos cuenta de ello. Respiraremos un poco más fuerte. Y en ese momento, aunque solo sea por una fracción de segundo, nuestra mente estará libre de obstáculos. Si es un obstáculo fuerte, puede surgir un pensamiento o sentimiento muy similar que se parezca al primero, su gemelo idéntico. Y tendremos que empezar de nuevo con algunas respiraciones conscientes. No obstante, puede ser

-

**1** *Satipaṭṭhāna Sutta* (*Majjhima-Nikāya*, No. 10, I 60); *Middle Lenght Sayings* [*Los Regranes Medios Graduales*], I 77f.

reconfortante saber que de esta manera estarán eliminando toda una serie de obstáculos. No será el mismo que vuelva una y otra vez.

¿Y cómo evitaremos que surjan estos obstáculos? Si hemos entendido claramente los dos primeros pasos, el último paso será obvio: la atención plena. Trabajar en la correcta concentración aquí y ahora es la única forma de evitar que surjan los cinco obstáculos en el futuro.

Si realmente deseamos poner fin al sufrimiento, nos daremos cuenta de lo importante que es este trabajo. El *Buddha* dijo que un hombre cuyo corazón esté abrumado por la codicia desenfrenada (es decir, el deseo sensual) hará lo que no debería hacer y se negará a hacer lo que debería hacer. Debido a esto, su reputación y su felicidad se arruinarán. Un hombre cuyo corazón esté abrumado por la mala voluntad, la pereza y el letargo, la inquietud y el remordimiento, o por las dudas escépticas, hará lo que no debe hacer y se negará a hacer lo que deba hacer. Debido a esto, su reputación y su felicidad se arruinarán.

No obstante, un discípulo noble que tenga estas cinco impurezas en la mente las abandonará. Será considerado como alguien de gran sabiduría, de abundante sabiduría, clarividente, bien dotado de sabiduría.

En otra ocasión, el *Buddha* dijo que los obstáculos era como las cinco impurezas que hacen que el oro no sea flexible ni maleable, que lo hacía carente de brillo, que lo hacía frágil y difícil de moldear. Las cinco impurezas del oro son otros metales mezclados con él: como el hierro, cobre, estaño, plomo y plata. Pero si estos metales más básicos se separan del oro, será flexible y maleable, brillante y firme, y uno podrá hacer cualquier adorno que se desee con él. De manera similar, cuando la mente posee estas cinco impurezas, estos cinco obstáculos, no será dócil ni maleable, carecerá de lucidez y firmeza radiante, no podrá concentrarse bien en la erradicación de las impurezas. Pero cuando la mente se libere de los cinco obstáculos, será dócil y maleable, tendrá lucidez y firmeza

radiante, y se concentrará apropiadamente en la erradicación de las impurezas. Será posible dirigir la mente hacia cualquier estado donde se puedan consumar las facultades mentales superiores, y si se cumplen las otras condiciones, se adquirirá la capacidad de consumar el estado.

Es posible que ahora se estén diciendo a sí mismos: "Hay otro obstáculo. ¿Qué pasa con todo este dolor? Si no tuviera ningún dolor, podría concentrarme". Sin embargo, recuerden, hemos estado enfatizando cuán importante es la mente, cuán importante es su actitud mental. Y si observan los cinco obstáculos, notarán que se dan en la mente y las emociones. El problema no es el dolor, sino nuestra actitud ante el dolor. Debido al dolor, sentimos aversión o nos sentimos inquietos. Entonces, durante el *Ãnāpāna*, mientras no estemos trabajando con las sensaciones en todo el cuerpo, seguiremos regresando a la respiración. Cuando lleguemos a la meditación *Vipassanā*, nos ocuparemos de las sensaciones en todo el cuerpo.

Puede ser útil recordarnos lo afortunados que somos de estar haciendo este trabajo. Durante tantos años, tantas vidas, nuestras mentes han estado dominadas por estos obstáculos. Si solo podemos alcanzar una fracción de segundo durante la cual la mente esté calmada, tranquila, concentrada, entonces esto será de gran beneficio, de gran importancia para nosotros. Y podremos recordarnos a nosotros mismos que nos hemos encontrado con las Enseñanzas en un momento muy importante.

## Aquellos que se Estén Convirtiendo en *Ariyas*

En una ocasión, cuando el Venerable Webu Sayādaw visitó el *Centro Internacional de Meditación* en Yangon, le preguntó a Sayagyi U Ba Khin: "¿No se están convirtiendo los seres sintientes en *Ariyas*, Iluminados, incluso ahora, en este momento, tal como se daba durante la época del *Buddha*?" Sayagyi respondió que sí. Entonces Webu Sayādaw le preguntó a Sayagyi: "¿Quiénes se están convirtiendo en *Ariyas* en mayor número, los seres humanos o los *devas* y *brahmās*?" Sayagyi respondió que la mayoría de

los que se estaban convirtiendo en *Ariyas* serían los *devas* y *brahmās* de los reinos superiores de la existencia. Verán, en el momento de la muerte del *Buddha*, a la edad de ochenta años, él previó que todavía quedaban cuatro incalculables y veinte billones de seres sintientes por alcanzar al menos la primera etapa de la Iluminación y que para ellos sus Enseñanzas durarían cinco mil años después de su muerte. Este número es difícil de imaginar. Un incalculable (*asaṅkheyya*) es un número igual a uno seguido de ciento cuarenta ceros.

La mayoría de los que se convertirán en *Ariyas* lo harán durante lo que se conoce como el Período *Vimutti*, el período de la liberación. Ese período comenzó dos mil quinientos años después de la muerte del *Buddha*. Es por eso que Sayagyi respondió afirmativamente a la primera pregunta de Webu Sayādaw.

Para comprender por qué la mayoría de los que alcanzarán el estado de *Ariya* serán *devas* y *brahmās*, solo necesitaremos mirar a la población del mundo, que es de unos cinco mil millones, creo. Es probable que una fracción muy pequeña de la gente en el plano humano se convierta en *Ariya*.

## La Historia de Mātikāmāthā1

En su folleto *Lo Que es el Budismo* [*What Buddhism Is*], Sayagyi U Ba Khin dijo: "Una mente equilibrada es necesaria para equilibrar las mentes desequilibradas de los demás". Citó las palabras del *Buddha*: "Como un arquero endereza su flecha, un hombre sabio endereza su pensamiento trémulo e inestable, que es difícil de vigilar, difícil de contener".2 En una charla con estudiantes birmanos en el IMC-Yangon, Sayagyi contó la historia de una mujer laica que vivió durante la época del *Buddha* y que pudo trabajar correctamente.

-

**1** *Buddhist Legends* [*Leyendas Budistas*], II 1-7.

**2** *Dhammapada*, verso 33

Sesenta *bhikkhus* fueron ante el *Buddha* y le pidieron permiso para meditar. El *Buddha* les mostró un método y fueron en busca de un lugar adecuado para vivir y practicar. Llegaron a la aldea de Mātikāgāma y decidieron quedarse allí para meditar. Había una mujer rica en ese pueblo llamado Mātikāmātā. Ella era dueña de una gran propiedad y les pidió respetuosamente a los *bhikkhus* que vivieran allí y practicaran su meditación. También se comprometió a proporcionarles comida.

Entonces, los *bhikkhus* se quedaron allí en el monasterio construido por ella. No obstante, ellos acordaron que no hubiese dos *bhikkhus* que vivieran o se sentaran en el mismo lugar para poder meditar mejor. Después de un tiempo, Mātikāmātā preguntó a los *bhikkhus* qué estaban haciendo, y ellos respondieron que estaban meditando. Preguntó por qué, y cuando le dijeron que la meditación producía una mente tranquila, preguntó si podía practicar también en su tiempo libre. Los *bhikkhus* le dijeron que ella también podía practicarlo y, en consecuencia, le mostraron la técnica. Le dijeron que cuando surgiese el *samādhi*, su mente se calmaría y se estabilizaría hasta que vendría a ella finalmente el Conocimiento Correcto.

Entonces, seleccionó un lugar adecuado en su casa en donde meditar todas las noches tan pronto como terminara sus tareas domésticas. Muy pronto, su mente se calmó y surgió la satisfacción (*pīti*), la tranquilidad (*passaddhi*) y el placer (*sukha*), así como la concentración (*samādhi*). Mientras continuaba con su práctica de la consciencia, el conocimiento de *Vipassanā* le llegó sin que ningún maestro la guiara, y finalmente se convirtió en una *Sotāpanna*, en alguien que había entrado en la corriente del *Nibbāna*. Más tarde, se convirtió en *Anāgāmi*, alcanzó los primeros tres senderos y estados fructíferos. A través de los estados *jhánicos*, obtuvo el ojo divino, el oído divino y la capacidad de ver vidas pasadas, e incluso la capacidad de leer los pensamientos de otras personas. Notarán que nadie tuvo que exponerle los discursos del *Dhamma*. Hizo exactamente lo que le dijeron que hiciera.

Con su habilidad para leer los pensamientos de otras personas, averiguó el estatus de los *bhikkhus* quienes, pensó, seguramente deberían haber progresado más que ella. Para su sorpresa, descubrió que ni siquiera se habían convertido en *Sotāpannas*, y buscó las razones del fracaso en su progreso. Descubrió que esos *bhikkhus* habían renunciado a una vida cómoda como laicos y encontraban que las cosas que le faltaban en la vida monástica los irritaban tanto que perturbaba su meditación. Algunos querían una estera para sentarse, otros querían comida más dulce, etc. Para satisfacerlos, la dama Mātikā junto con sus amistades y acompañantes se dispusieron a preparar la comida adecuada, recoger las esteras, etc. y se lo suministraron a los *bhikkhus* al día siguiente.

A medida que todos y cada uno de los *bhikkhu* recibieron lo que deseaban, pudieron meditar con mayor eficacia. Por la noche, uno de los *bhikkhus* se convirtió en un *Arahat* con la capacidad de leer los pensamientos de otras personas. Buscó el progreso de los demás y se enteró de que ellos también se habían convertido en *Arahats*. De hecho, todos se convirtieron en *Arahats* al mismo tiempo, debido a la capacidad de Mātikāmātā para leer sus pensamientos y cumplir sus deseos.

## Sobre Ser Cauteloso

Passati passo passantaṃ  
apassantañ ca passati;  
Apassanto apassantaṃ  
passantañ ca na passati.

El que ve, puede ver quién puede y quién no puede ver.  
 El que no ve, no puede ver ni al que ve ni al que no ve.

***Theragāthā*, 61**

Este es el verso pronunciado por Vappa, el segundo del grupo de los cinco discípulos que se establecieron en el *Dhamma*. Pronunció este verso el quinto día de la enseñanza del *Buddha*, después de que todos alcanzaron el

estado de *Arahat*. Sayagyi U Ba Khin solía citar este verso con bastante frecuencia cuando exponía el *Dhamma* porque, decía, si uno se convierte en maestro de meditación, tendrá que encontrarse con *Māra*, que trabaja en contra del *Dhamma*. *Māra* jugará su papel, atacando de cerca y de lejos. Por lo tanto, hay que tener mucho cuidado. Si una persona no puede ver con su propia sabiduría, *Māra* vendrá y lo perturbará de diversas formas.

Sayagyi les recordaba esto a sus discípulos más cercanos, y les dijo una vez: "Oigan, *Māra* no necesariamente vendrá de muy lejos. Si ustedes no son fuertes en vuestro *anicca* (en la apreciación del cambio continuo), si no están viviendo con vuestro *anicca*, *Māra* me atacará a través de ustedes. Atacará al círculo interno, a mis discípulos más cercanos". En una ocasión, Sayagyi dio un aviso en IMC-Yangon, diciendo que cuando el *Dhamma* crecía era necesario que los discípulos cercanos sean muy cuidadosos. De lo contrario, *Māra* desempeñaría su papel. A través de ustedes, *Māra* atacará al *Dhamma*, atacará la misión. Atacará a todos.

## Los Inicios de la Madre Sayamagyi en la Meditación y la Enseñanza

Tenemos la suerte de haber entrado en contacto con la tradición de un maestro de la categoría de Sayagyi U Ba Khin. Y somos afortunados de tener personas como la Madre Sayamagyi que pueden ayudarnos a combatir a *Māra* y a meditar correctamente. Durante la vida de Sayagyi, en el mes de Abril de 1951, cuando Sayagyi U Chit Tin comenzó a meditar con Sayagyi U Ba Khin, regresó a casa con su esposa, la Madre Sayamagyi, y su hija de cuatro años. Su hija quería jugar y su esposa quería algo de atención. No obstante, él quería continuar con su meditación. Entonces, le dijo a la Madre Sayamagyi: "Has conocido a U Ba Khin. Puedes ahora pensar en él como tu maestro y yo te explicaré la meditación". Entonces Sayagyi U Chit Tin le dio instrucciones preliminares y la instruyó a ella y a su hija en la meditación *Ānāpāna*.

Su hija se acostó a su lado, haciendo *Ānāpāna*. Después de unos minutos se fue a dormir. Entonces, como pueden ver, el *Ānāpāna* es bueno para el insomnio. La Madre Sayamagyi, como mencionamos, vio luces durante los primeros diez minutos más o menos, durante el primer día. El segundo día vio estrellas y el tercer día vio un disco como la Luna. Al cuarto día, Sayagyi U Chit Tin le dio las instrucciones de *Vipassanā* y pudo sentir sensaciones en todo su cuerpo.

No obstante, él perdió toda consciencia de las sensaciones. A Sayagyi U Ba Khin le gustaba contar la historia de cómo Sayagyi U Chit Tin llegó a su oficina con lágrimas en los ojos. Sayagyi U Ba Khin se rio y señaló los peligros de tratar de transmitir las enseñanzas antes de que se sea designado para ello, y trabajó con Sayagyi U Chit Tin para poder volver a estar consciente de las sensaciones.

Sayamagyi trabajó en casa durante casi dos años. Para entonces, en 1952, se había fundado el *Centro Internacional de Meditación* en Yangon. A mediados de Abril de 1953, durante las vacaciones del Festival del Agua en Myanmar, se dio el primer curso en IMC-Yangon para las familias del personal de la oficina de Sayagyi. Sayamagyi meditó con otros cuarenta estudiantes. Después de su primer curso, lo repitió durante casi un mes, y durante ese mes Sayagyi U Ba Khin le enseñó la técnica de manera muy completa. A partir de Mayo de 1953 se dedicó a la misión. Ella y Sayagyi U Chit Tin estuvieron con Sayagyi desde mayo de 1953 hasta su muerte el 19 de Enero de 1971. Sayamagyi ayudó a Sayagyi durante todo ese tiempo. Ayudaba con todos los estudiantes que llegaban al centro, tanto birmanos como extranjeros. Muchos de ellos hicieron un progreso significativo en su meditación. Ella estuvo constantemente con Sayagyi mientras él trabajaba con los estudiantes.

Un funcionario del gobierno retirado de Myanmar llegó al centro cuando el Ven. Webu Sayādaw realizó una visita de siete días en Junio de 1953. Ésa fue la primera vez que el Ven. Webu Sayādaw visitaba un

lugar fuera de sus tres centros de meditación, que estaban en Kyaukse, a cuarenta millas al sur de Mandalay; en Shwebo, a sesenta millas al norte de Mandalay; y otro en su lugar de nacimiento, Ingyin-bin-taw-ya. Por lo general, pasaba cuatro meses al año en esos tres lugares. Después de su visita a Yangon en 1953, muchos discípulos, como este ex funcionario del gobierno, querían que viniera a la parte baja de Myanmar todos los años. Entonces, comenzó a visitar muchas ciudades y pueblos para dar bendiciones y predicar el *Dhamma* para que muchos pudieran beneficiarse.

Después de que el ex funcionario del gobierno comenzó a meditar con Sayagyi en 1953, pudo hacer un progreso significativo en su meditación. Cuando Sayagyi se iba a la oficina, el funcionario quedaba bajo el cuidado de Sayamagyi y ella lo ayudaba a progresar. Le dijo a Sayagyi: "Su discípula no es una discípula ordinaria". Y le dio el nombre de Sayama, que significa maestra. Desde ese día, fue conocida como Sayama y Sayagyi aprobó lo ocurrido. Muchas otras personas llegaron al centro y disfrutaron de los beneficios de la meditación. Entre ellos, una persona mayor, que era un erudito en *Pāḷi*, se dirigió a ella llamándola Madre. Entonces, llegó a ser conocida como La Madre Sayama. Después de la muerte de Sayagyi en 1971, muchos estudiantes occidentales llegaban al centro y también todos la llamaban Madre Sayama. Con el tiempo, se agregó el honorífico sufijo de "gyi", y hoy nos dirigimos a ella como Madre Sayamagyi.

La Madre Sayamagyi y Sayagyi U Chit Tin trabajaron en el centro de Yangon desde 1971 hasta 1978, cuando partieron de Myanmar el 12 de Octubre. Mientras estuvieron allí, enseñaron junto con Sayagyi U Tint Yee, presidente de la *Asociación Vipassana de la Oficina de la Contraloría General*. La asociación era propietaria y operaba el centro. También estuvo el fallecido Sayagyi U Ba Pho, quien era el Secretario, y los otros miembros ejecutivos continúan hoy con el trabajo. Algunos miembros pertenecían a la Asociación de *Vipassanā* fundada por Sayagyi en 1952 y

fueron capacitados para enseñar la meditación. Esta asociación tuvo una vez once miembros y Sayagyi fue su presidente. A todos se les indicó que enseñaran la meditación. No obstante, todos ellos estaban completamente comprometidos con sus deberes en la vida cotidiana hasta hace poco, y no se presentaron hasta que se requirió sus enseñanzas.

A picture containing text, mask

Description automatically generated

# Día Tres: Discurso Nocturno

## La Importancia de Restringir los Sentidos, Mahākāla y Cullakāḷa1

|  |  |
| --- | --- |
| Subhānupassiṃ viharantaṃ indriyesu asaṃvutaṃ bhojanamhi cāmattaññuṃ kusītaṃ hīnavīriyaṃ Taṃ ve pasahati Māro vato rukkhamva dubbalaṃ. | Asubhanupassiṃ viharantaṃ indriyesu susaṃvutaṃ bhojanamhi ca mattaññuṃ saddhaṃ āraddhavīriyaṃ Taṃ ve nappasahati Māro vāto selamva pabbataṃ. |

Así como el viento derriba un árbol débil, de manera similar, *Māra* en verdad vence a quien viva procurando los placeres, a quien sea desenfrenado en sus sentidos, inmoderado en la alimentación, indolente y desprovisto de energía.

Del mismo modo que el viento no puede derrumbar una montaña rocosa, de manera similar, *Māra* no podrá vencer a quien viva procurando lo que no sea agradable, a quien esté restringido en sus sentidos, moderado en la alimentación, poseedor de devoción y lleno de energía.

***Dhammapada* vv. 7, 8**

El *Buddha* ofreció estos versos en relación con Cullakāḷa y Mahākāḷa. Estos dos hermanos, cuando viajaban por negocios, vieron a unos discípulos que iban a escuchar un discurso del *Buddha*. Mahākāḷa le dijo a su hermano

-

**1.** Véase *Buddhist Legends* [*Leyendas Budistas*], 1184-189.

menor: "Cuida los carruajes. Iré a escuchar un discurso. Entonces acudió ante la congregación y se sentó en un extremo.

El *Buddha* pronunció un discurso en orden gradual adecuado a la disposición mental de Mahākāḷa. Habló de diversas formas sobre los peligros de los deseos sensuales. Se dice que cuando el *Buddha* pronunciaba un discurso, su voz era clara para todos, sin importar cuán atrás estuvieran sentados, y que cada persona sentía que la charla iba dirigida personalmente a él.

Mahākāḷa se sintió inspirado por la charla y decidió convertirse en *bhikkhu*. Entonces, le pidió permiso a su hermano, quien le suplicó que no se ordenara. No obstante, no pudo disuadirlo, por lo que Mahākāḷa se convirtió en *bhikkhu*. Entonces Cullakāḷa decidió también ordenarse, pensando que podría disuadir a su hermano a que dejara la orden.

Más tarde, Mahākāḷa recibió la ordenación superior y le preguntó al *Buddha* cuántas formas había de practicar el *Dhamma*. El *Buddha* explicó que se pueden estudiar los textos de las Enseñanzas y se puede practicar la meditación de la sabiduría penetrativa. Entonces Mahākāla dijo: "Señor, he recibido mi ordenación en la vejez y no seré capaz de llegar a ser un experto en el estudio de los textos. Practicaré la meditación de la sabiduría penetrativa".

Se le dio una de las cuarenta técnicas especialmente apropiadas para los *bhikkhus*. Debía realizar las prácticas ascéticas en un cementerio. Iba al cementerio después de que todos se hubieran ido a dormir y volvía cada mañana antes de que nadie se levantara.

Había una mujer llamada Kāḷī cuyo trabajo era incinerar los cadáveres. Se dio cuenta de que alguien había estado sentado y caminando de arriba a abajo en una zona del cementerio. Entonces, ella aguardó una noche para averiguar quién había llegado. Al ver a Mahākāḷa llegar en medio de la noche, se acercó a él y le presentó sus respetos. "Señor", le dijo, "los que residen en el cementerio deben familiarizarse con las reglas". El Venerable Mahākāḷa no respondió: "¿Quién soy yo para seguir sus reglas?", ya que era

una persona muy humilde. "Devota", preguntó en cambio, "¿qué debo hacer?" Ella le explicó que debía informar al respecto al encargado mayor del monasterio, al jefe de la aldea y a los guardianes del cementerio. De lo contrario, si unos ladrones arrojaran unos bienes robados al cementerio y las personas que persiguiesen a los ladrones encontraran los bienes, el *bhikkhu* tendría problemas. Si se supiera que residía allí anticipadamente, nadie lo tomaría como un ladrón.

"¿Qué más se espera que haga?" Preguntó Mahākāḷa. Ella le dijo que evitara el pescado, la carne, la harina, el aceite, la melaza, etc., porque el olor de estos alimentos podría atraer a los fantasmas hambrientos (*petas*). No debería dormir durante el día ni ser holgazán. Debe ser enérgico en su esfuerzo, no debe tener motivos fraudulentos o engañosos; mantener buenas intenciones, dejar el monasterio cuando todos duerman y regresar antes de que nadie se haya despertado. Y ella dijo que le avisaría cuando hubiese un cadáver para que él lo observara y así ayudarlo en su meditación, porque eso era parte de la práctica del cementerio.

Un día, una joven murió y fue llevada para ser incinerada. Kāḷī informó a Mahākāḷa al respecto, quien miró a la joven que acababa de morir y cuyo cuerpo aún conservaba su tez dorada. Le dijo a Kāḷī que le avisara cuando el cuerpo estuviera en llamas. Y así observó los desagradables cambios que ocurrieron mientras se incineraba el cuerpo, y usando esto como su objeto, desarrolló la sabiduría penetrativa y alcanzó el estado de *Arahat*.

Después de alcanzar el estado de *Arahat*, él y su hermano acompañaron al *Buddha* cuando se dirigió a su ciudad natal, Siṃsapā. Las dos esposas del hermano menor, Cullakāḷa, invitaron al Buddha y a los *bhikkhus* a comer. Ahora bien, el *Buddha* enviaba a un *bhikkhu* para que preparara los asientos cuando iba a un lugar que no había frecuentado antes. Se preparó un asiento en el medio para el *Buddha*, otro, a la derecha, para Sāriputta y otro, a la izquierda, para Moggallāna, y se prepararon en ambos lados los asientos para los otros *bhikkhus*. Para esto, Mahākāla envió a su hermano menor,

La gente de la casa se burló de él y se desvió de su curso para preparar los asientos incorrectamente. Prepararon asientos bajos a los lados para los ancianos mayores y asientos altos a los lados para los ancianos menores. Las mujeres fingieron no escuchar cuando Cullakāḷa protestó.

Le quitaron el ropaje, lo vistieron de blanco, le pusieron una corona de flores en la cabeza y lo despidieron diciendo: "Vaya a buscar al Maestro. Prepararemos los asientos". Aquellos que no han sido *bhikkhus* durante mucho tiempo o que abandonan la Orden de *Bhikkhus* antes de que termine un año no tienen ningún sentido de vergüenza. Así que Cullakāḷa fue vestido así, sin temor a ser ridiculizado.

Las esposas de Mahākāḷa decidieron que no había ninguna razón por la que no debían persuadir a su esposo de que volviera a ser laico tal como lo había hecho su hermano. Le pidieron al *Buddha* que dejara a Mahākāḷa atrás para expresar su agradecimiento por la comida. El *Buddha* dijo: "Muy bien", y prosiguió.

Cuando llegaron a la puerta de la aldea, algunos de los *bhikkhus* comenzaron a quejarse. "¿Qué ha hecho el maestro? ¿Lo hizo consciente o inconscientemente?" Entonces, podemos ver que incluso los *bhikkhus* que trabajaban directamente con el *Buddha* desarrollaban dudas y que a veces se preocupaban por cosas que no eran de su incumbencia. Éste es un buen ejemplo para recordar cuando pensemos que sepamos más que el maestro.

El *Buddha* preguntó a los *bhikkhus* si pensaban que Mahākāḷa era como su hermano Cullakāḷa. Ellos respondieron: "Sí, Señor. Cullakāḷa tiene dos esposas. Mahākāḷa tenía ocho esposas. Si lo agarran, ¿qué podrá hacer?"

El *Buddha* explicó a los *bhikkhus* que Cullakāḷa, después de meditar, se entregaba a pensamientos de los placeres sensuales, mientras que Mahākāḷa se dedicaba a pensamientos de objetos desagradables. "Él es inconmovible,

a igual que una montaña sólida de roca ", les dijo el *Buddha*. Y así él pronunció los versos dados al principio de la historia.

Así como el viento derriba un árbol débil, de manera similar, *Māra* de hecho vencerá a quien viva en virtud del placer, a quien sea desenfrenado en sus sentidos, inmoderado al comer, indolente y desprovisto de energía.

Del mismo modo que el viento no puede derrumbar a una montaña rocosa, de manera similar, *Māra* no podrá vencer a quien viva procurando lo que no sea agradable, a quien esté restringido en sus sentidos, moderado al comer, poseedor de devoción y lleno de energía.

Las ex esposas de Mahākāḷa lo rodearon y le dijeron: "¿Quién le dio permiso para convertirse en *bhikkhu*? Ahora volverá a ser laico". Y trataron de quitarle el ropaje. Pero Mahākāḷa se elevó en el aire usando sus poderes, atravesó una esquina de la casa y atravesó el cielo justo cuando el *Buddha* estaba concluyendo los versos. A continuación, descendió y presentó sus respetos al Maestro.

## Los Cinco Obstáculos1

Esta mañana discutimos sobre los cinco obstáculos: (1) el deseo sensual, (2) la mala voluntad, (3) la pereza y el letargo, (4) la inquietud y preocupación, y (5) la duda escéptica. Entremos un poco más en detalle sobre cómo estos surgen y cómo podemos superarlos.

-

1. Esta discusión sobre los cinco obstáculos (*nīvarāṇa*) está inspirada en gran medida en "*The Five Mental Hindrances and Their Conquest*" [*Los Cinco Obstáculos Mentales y Sus Conquistadores*] de Nyanaponika Thera, *The Wheel* No. 26 (2ª edición revisada y ampliada, 1961). Para una discusión más detallada sobre los cinco obstáculos, vea *The Dispeller of Delusion* [*El Disipador de la Ilusión*], Part I (*Sammahavinodanī*) pp. 332-338.

**1. Deseo Sensual.** El *Buddha* dijo: 'Existen objetos hermosos. Darles una atención imprudente con frecuencia es el alimento para el surgimiento del deseo sensorial que no haya surgido y el alimento para aumentar y fortalecer el deseo sensorial que ya haya surgido".**1** Ashin Buddhaghosa da una lista de seis cosas que son útiles para abandonar el deseo de los sentidos:**2** (1) debemos aprender a meditar sobre los objetos impuros; (2) debemos dedicarnos a meditar sobre los objetos impuros; (3) debemos vigilar las puertas de los sentidos; (4) debemos ser moderados al comer; (5) debemos cultivar una amistad noble; (6) debemos mantener una conversación adecuada.

Como hemos visto, en la historia del Ven. Mahākāḷa, meditar sobre los objetos impuros es una técnica especialmente adecuada para los *bhikkhus* y consiste en contemplar la repugnancia del cuerpo. Sin embargo, esto no tiene por qué ser un objeto tan desagradable como un cuerpo en proceso de incineración. Se pueden utilizar nuestros propios cuerpos en su estado normal. En el momento de la ordenación, antes de afeitarse la cabeza, el preceptor enseña a los aspirantes que deben ordenarse como *bhikkhus* o *sāmaṇeras* a meditar en las primeras cinco partes constituyentes del cuerpo tal como se indica en los textos *Pāḷi*, es decir: en el cabello del cabeza, en el vello corporal, las uñas, los dientes y la piel. El aspirante debe reflexionar: "Éstas son meras inmundicias en cuanto a color, forma, olor y ubicación. No son ni yo, ni mío, ni un alma ni un ser, sino impermanentes, una causa de sufrimiento y no alma (*anicca*, *dukkha* y *anattā*) ".

Durante la época del *Buddha*, hubo *sāmaṇeras* de siete años que reflexionaron sobre las treinta y dos partes constituyentes del cuerpo mientras se afeitaban la cabeza y se convirtieron en *Arahats*. El Venerable Dabba Mallaputta, se convirtió en un Entrante a la Corriente (*sotāpanna*) mientras se afeitaba el primer mechón del cabello, en un Retornante-por-

-

1 Samyutta-nikāya V 63 (Dichos de la familia V 52).

2 Comentario sobre el Satipaṭṭhāna-sutta.

Única-Vez-Más (*sakadāgāmi*) con el segundo mechón, en un No-Retornante (*anāgāmi*) con el tercer mechón y en un *Arahat* con el cuarto mechón.**1** El Venerable Saṅkicca fue llevado a su ordenación por un pariente del Venerable Sāriputta cuando tenía siete años y se le pidió que fuera un *sāmaṇera*. El Venerable le enseñó a Saṅkicca la meditación en las cinco partes del cuerpo, y en el momento en que la navaja tocó su cabello, alcanzó el estado de *Arahat****2***. El Venerable Culla Sumana y un *sāmaṇera* que se ordenaron bajo el mando del Venerable Tissa de Kosambī, también consumaron el estado de *Arahats* cuando les raparon la cabeza.**3**

Vigilar las puertas de los sentidos nos será de gran utilidad, tanto durante un curso de meditación como en nuestra vida diaria. El Venerable Sāriputta aconsejó a un compañero *bhikkhu* sobre el control de los sentidos.**4** Dijo que cada vez que se viese un objeto, uno no debería dejarse engañar por su forma en general o por sus detalles. Esto es necesario si la facultad del ojo está descontrolada y podría ser abrumada por la codicia, el dolor y los estados perjudiciales e inútiles. Por lo tanto, deben dedicarse a controlar el sentido de la vista; deben vigilar su sentido de la vista para poder controlarlo. Lo mismo ocurre cuando escuchen un sonido, huelan un olor, saboreen un sabor y cuando vuestro cuerpo entre en contacto con un objeto tangible. En cada sentido, trabajen para controlarlo y estar en guardia sobre él. De esa forma desarrollarán el control.

El *Buddha* le explicó al Venerable Migajāla cómo funcionaba esto.**5** Dijo que había objetos visibles que se pueden ver a simple vista y que son deseables, hermosos, agradables, encantadores, asociados con el deseo,

-

**1** Mp 1 274ss., Citado en *Udāna Commentary* II, p. 1119, nota 672.

**2** *Buddhist Legends* [*Leyendas Budistas*] II, pág. 239. Cfr. Th-a II 255, donde se dice que alcanzó el estado de *Arahat* en la sala de tonsura.

**3** *Budistas Legends* [*Leyendas Budistas*] III p. 279, Dhp-a II 182ff.

**4** *Samyutta-Nikāya* IV 102 (*Kindred Sayings* [*Refranes Graduales*] IV 63).

**5** *Samyutta-Nikāya* IV 36 (*Kindred Sayings* [*Refranes Graduales*] IV 16-18).

y que despiertan la pasión. Si nos dejamos enamorar por tales objetos visibles, si los acogemos y nos aferramos a ellos, se convertirán en un atractivo para nosotros. Cuando se dé un señuelo, habrá enamoramiento. Cuando haya enamoramiento, habrá esclavitud. Del mismo modo, los sonidos, los olores, los sabores y los objetos tangibles pueden mantenernos esclavos. El *Buddha* dijo que estar sujeto a los sentidos es como "habitar con una pareja", y que la pareja sea ansiosa. Pero si es posible dejar de enamorarse de los objetos de los sentidos, si uno no se complace con ellos, si no está apegado a ellos, si no se les da la bienvenida, entonces el señuelo se desvanecerá. Con el señuelo desvanecido, el enamoramiento desaparecerá. Si no hay enamoramiento, no habrá esclavitud.

La moderación en la alimentación debería ser fácil de entender para nosotros. Debemos seguir el ejemplo de los *bhikkhus* del *Buddha* que comían solo después de una cuidadosa consideración de que la comida que comían era solo para mantener y sostener el cuerpo, para evitar el daño físico y para que la vida de pureza (*brahmacariya*) pueda llevarse adecuadamente. Los *bhikkhus* reflexionaban: "De esta manera me libraré de la vieja sensación de dolor y no dejaré que surja nuevas sensaciones dolorosas. Tendré una larga vida sin culpas y disfrutaré del bienestar".

La amistad noble es especialmente importante para nosotros si queremos progresar en nuestra meditación. En una ocasión, el Venerable Ānanda le dijo al *Buddha* que los buenos amigos, los buenos compañeros y la inclinación por las buenas amistades eran para él como la mitad del sendero de una vida de pureza.**1** "No diga eso, Ānanda", respondió el *Buddha*. "Tener un buen amigo, tener buenos compañeros e inclinarse por las buenas amistades representan la totalidad de la vida de la pureza, no la mitad". Luego explicó que solo si tenemos un buen amigo que nos enseñe el

-

**1** KS I 113f.; V 2f.

*Dhamma* seremos capaces de seguir al Noble Óctuple Sendero. Y el *Buddha* dijo: "Es debido a que me convierto en un buen amigo para ellos por lo que los seres vivos sujetos al nacimiento se liberan de su nacimiento".

El *Buddha* dio una explicación detallada de lo que constituía una conversación adecuada en una charla con el Venerable Ānanda.**1** Él dijo que un *bhikkhu* que trabajase correctamente al seguir el *Dhamma* evitaría los tipos incorrectos de lenguaje. El lenguaje incorrecto incluye: lenguaje inferior, grosero, mundano, innoble y que no esté conectado con la meta final. El lenguaje incorrecto no anima a otros a la soledad y no conduce al desapego, a la liberación de la pasión, a la cesación, a la tranquilidad, al conocimiento superior, a la Auto Iluminación o al *Nibbāna*. Ejemplos de tales discursos incorrectos incluyen hablar sobre Reyes, ladrones, ministros, ejércitos, miedos, batallas, comida, bebida, ropa, camas, guirnaldas, aromas, relaciones, vehículos, aldeas, mercados, pueblos, el campo, mujeres, hombres heroicos, chismes, antepasados, bagatelas, cuentos sobre el origen del mundo y el océano, hablar de lo que pasó o no pasó.

El *Buddha* prosiguió en su charla con Ānanda y le explicó que había otras cosas sobre qué hablar, cosas que era apropiadas para un *bhikkhu*. Se trataba de una conversación sobre la vida austera, una conversación que ayude a abrir la mente y que conduzca al alejamiento, al desapego, a la liberación de la pasión, a la cesación, a la tranquilidad, al conocimiento superior, a la Auto Iluminación y al *Nibbāna*. Se debe hablar sobre querer poco, de estar contento, de alejarse de la sociedad, de invertir energía, de virtud, de concentración, de sabiduría penetrativa, de liberación, de conocimiento y la visión de la liberación.

-

**1** *Majjhima-Nikāya* No. 122 (*Middle Lenght Sayings* [*Refranes de Mediana Longitud*] III 156f).

**2. La Mala Voluntad**. Ahora veamos el segundo obstáculo, la mala voluntad. En el canon *Pāḷi*, se dice que la mala voluntad se alimenta prestando demasiada e imprudente atención a los objetos que causen aversión. Si nos detenemos en ellos, harán que surja la mala voluntad, y la mala voluntad estará presente en nuestras mentes, hará que se fortalezca. La forma de cortar el alimento de la mala voluntad es prestar con frecuencia una sabia atención a la bondad amorosa. Si nos detenemos en pensamientos de bondad amorosa, evitaremos que surja la mala voluntad y cortaremos la mala voluntad que ya esté presente.

Ashin Buddhaghosa señalaba lo autodestructiva que era la mala voluntad2. Si tenemos en cuenta lo dañina que es la mala voluntad, eso nos ayudará a eliminarla en nosotros mismos. Debemos recordar que estar enojado con otra persona no dañará la virtud o las buenas cualidades de esa persona. En otras palabras, nuestro enojo no dañará a la persona con la que estemos enojados en lo que respecta a las cosas importantes. Debemos recordar que estamos donde estamos hoy debido a las acciones que hicimos en el pasado. Las acciones que hagamos ahora determinarán lo que nos ocurra en el futuro.

Por lo tanto, estar enojado con otra persona es como agarrar carbones incandescentes o una barra de hierro caliente con nuestras propias manos, o es como recoger excrementos con las manos. Siempre que otras personas se enojen con nosotros, debemos recordar que las mismas cosas que nos hacen daño son también válidas para ellos; sus malas acciones caerán sobre sus cabezas como un presente inaceptable o como un puñado de tierra arrojado contra el viento.

**3. Pereza y Letargo**. El tercer obstáculo de la pereza y el letargo se nutrirá si prestamos una atención imprudente al tedio, la languidez, el

-

**1.** *Samyutta-Nikāya* (la referencia de Nyanaponika [46, 51] aún no se ha identificado).

**2.** *Comentario Satipaṭṭhāna-Sutta*.

estiramiento del cuerpo, la somnolencia después de las comidas y la pereza mental.**1** Si se habitase demasiado en ellos, se producirá la pereza y el letargo, y hará que aumenten y se fortalezcan una vez que surjan. Podremos eliminar la pereza y el letargo prestando con frecuencia una sabia atención al elemento del despertar la energía, al elemento de hacer un esfuerzo y al elemento del esfuerzo continuo. Practicarlos evitará que surjan la pereza y el letargo y se deshará de ellos una vez que lo hagan.

El *Buddha* dijo que no deberíamos utilizar tres de los siete factores de la Iluminación para ayudar a superar la pereza y el letargo.**2** No deberíamos trabajar en el desarrollo de la tranquilidad, la concentración o la ecuanimidad cuando la mente esté inactiva. El *Buddha* señaló que un hombre que quisiera hacer arder un pequeño fuego no amontonaría sobre él la hierba mojada, mantas y palos mojados; no lo expondría al viento y a la lluvia y no rociaría polvo sobre él. Del mismo modo, no deberíamos desarrollar facultades mentales que sirvan para calmar la mente cuando ella esté inactiva.

Por otro lado, debemos cultivar los tres factores de la Iluminación que facilitarán el despertar de la mente. Ellos son: la investigación del *Dhamma*, la energía y éxtasis o la alegría. Estos serán tan efectivos, como un hombre que quiera hacer arder un pequeño fuego amontonando pasto seco, abono y palos secos para luego soplarlo suavemente y evitar rociarlo de polvo. El séptimo factor de la Iluminación es estar atento; siempre será beneficioso desarrollar la atención plena.**3** Hablaremos con más detalle sobre los siete factores de la Iluminación cuando lleguemos al entrenamiento de la sabiduría penetrativa.

**4. Inquietud y Preocupación.** Prestar con frecuencia una atención imprudente a la inquietud de la mente es el alimento para el surgimiento del cuarto obstáculo de la inquietud y la preocupación. Esto hará que

.

**1** *Samyutta-Nikāya* V 103.

**2** *Samyutta-Nikāya* V 113 (*Kindred Sayings* [*Refranes Graduales*] V 95f.).

**3** *Samyutta-Nikāya* V 115 (*Kindred Sayings* [*Refranes Graduales*] V 98).

aumente y se fortalezca.**1** Podremos eliminar la inquietud y la preocupación prestando atención con frecuencia a una mente tranquila.**2** Cuando nuestras mentes estén inquietas o eufóricas, no debemos cultivar tres factores de la Iluminación: la investigación del *Dhamma*, la energía y sabiduría. Eso sería como tratar de apagar un gran fuego amontonando hierba seca, abono y palos secos sobre él, para soplarlos con cuidado de tirarle tierra. Cuando nuestras mentes estén inquietas o eufóricas, debemos cultivar tres factores de la Iluminación: la tranquilidad, la concentración y la ecuanimidad. Será como apagar un gran fuego amontonando hierba mojada, mantas y palos húmedos, exponiéndola al viento y a la lluvia, y arrojándole tierra por encima. Al igual que antes, con la pereza y el letargo, desarrollar la atención plena siempre será útil.**3**

**5. Duda.** Si se presta con frecuencia una atención imprudente a los asuntos que provocan incertidumbre o duda (*vicikicchaṭhāniya*), surgirá el quinto obstáculo: la duda. Lo aumentará y lo hará más fuerte.**4** Pero si con frecuencia prestamos sabia atención a la comprensión de estados productivo e improductivos, estados censurables y encomiables, estados que deberían cultivarse y estados que no deberían cultivarse, estados inferiores y elevados, estados oscuros y estados brillantes, entonces nos desharemos de nuestras dudas.5

.

**1** *Samyutta-Nikāya* V 103.

**2** *Samyutta-Nikāya* V IM

**3** *Samyutta-Nikāya* V 114f. (*Kindred Sayings* [*Refranes Graduales*] V 97f.).

**4** *Samyutta-Nikāya* V 103.

**5** *Samyutta-Nikāya* V 106.

## Las Ventajas de Abandonar los Cinco Obstáculos

El *Buddha* habló sobre las ventajas que se obtienen cuando se abandonan los cinco obstáculos:**1**

Un *bhikkhu* que posea esta noble moralidad, esta noble moderación de los sentidos y este noble contentamiento... encontrará una residencia solitaria, en la raíz de un árbol en el bosque, en una cueva o garganta de montaña, en un cementerio, en unos matorrales de la jungla, o al aire libre sobre un montón de paja. Luego, después de haber comido después de regresar de la ronda de ofrendas, se sentará con las piernas cruzadas, con el cuerpo erguido y se concentrará en mantener la atención plena establecida ante él.

Abandonando los deseos mundanos, el *bhikkhu* vivirá con una mente libre de los deseos mundanos, y su mente estará purificada de ellos. Abandonando la mala voluntad y el odio... y desarrollando un amor compasivo por el bienestar de todos los seres vivos, su mente se purificará de la mala voluntad y del odio. Abandonando la pereza y el letargo ... percibiendo la luz, atento y claramente consciente, su mente se purificará de la pereza y el letargo. Abandonando la inquietud y la preocupación... y con una mente en calma interna, su corazón se purificará de la inquietud y preocupación. Abandonando la duda, habitará con la duda dejada atrás, sin incertidumbre sobre qué cosas sean beneficiosas, su mente estará purificada de duda.

Es como un hombre que haya tomado un préstamo para desarrollar su negocio; y que su negocio prospere y pueda saldar sus antiguas deudas. Con lo que sobre, pueda mantener a su esposa. Para entonces pensar: "Antes, desarrollé mi negocio pidiendo un préstamo. Ahora ha prosperado ...", y que se regocije y se alegre por ello.

Es como un hombre que esté enfermo, sufriendo, terriblemente grave, sin apetito y con el cuerpo débil. Y que después de un tiempo, pueda

-

**1.** Basado en la traducción de Maurice Walshe, *Thus Have I Heard* [*Así lo Oí*] (págs. 101f.; D I 71f.).

recuperarse y también recuperar el apetito y la fuerza corporal. Y entonces piense: "Antes, estaba enfermo [pero ahora estoy bien] ...", y se regocije y se alegre por ello.

Es como un hombre encerrado en una prisión. Y que después de un tiempo, sea liberado y recupere todas sus posesiones. Y piense: "Antes, me encontraba en la cárcel [pero ahora estoy libre] ...", y se regocije y se alegre por ello.

Es como un hombre que sea un esclavo, que no sea su propio amo, sino que esté subordinado a alguien; que no pueda ir a donde quiera. Pero después de un tiempo, sea liberado de la esclavitud y pueda ir a donde quiera. Y piense, "Antes, era un esclavo [pero ahora estoy libre] ...", y se regocije y se alegre por ello.

Es como un hombre cargado de bienes y riquezas; que realice un largo viaje por el desierto; que la comida escasee en el desierto y haya peligro en todas partes; que después de un lapso de tiempo, llegue al otro lado del desierto y al fin, sano y a salvo se encuentren a las afueras de una aldea. Y piense: "Antes, estaba en peligro, pero ahora estoy a salvo en las afueras de una aldea", y se regocije y se alegre por ello.

Mientras un *bhikkhu* no perciba la desaparición de los cinco obstáculos en sí mismo, se sentirá como si estuviera endeudado, enfermo, en una prisión, bajo una esclavitud o en un viaje por el desierto. No obstante, cuando perciba la desaparición de los cinco obstáculos en sí mismo, será como si estuviera libre de deudas, de enfermedad, de una prisión, de la esclavitud y de los peligros del desierto.

Y cuando sepa que estos cinco obstáculos lo han abandonado, en él surgirá alegría. De la alegría vendrá la dicha. De la dicha de su mente, su cuerpo se tranquilizará. Con un cuerpo tranquilo, sentirá dicha y con dicha, su mente estará concentrada. Al estar así desapegado del deseo sensual, desapegado de los estados perjudiciales, penetrará y habitará en el

primer *jhana*, que está asociado con el discernimiento y la reflexión, que surge del desapego, lleno de dicha y alegría. Y con esta dicha y alegría, surgidos del desapego, se sentirá muy colmado, satisfecho e irradiado a tal punto y en todo su cuerpo que no quedará ninguna zona en él que no sea disipada por esta dicha y alegría que nacerán del desapego. [Y también continuará desarrollando los otros *jhānas*.]

## Desarrollando los Factores de los *Jhānas*

En su discurso, el *Buddha* explicó cómo deshacerse de los cinco obstáculos hace posible que un *bhikkhu* desarrolle los estados de absorción (*jhānas*). Como laicos, no estamos trabajando para tales estados. De hecho, podrían ser una distracción que nos desviaría de trabajar hacia nuestro principal objetivo de la liberación. Por otro lado, debemos desarrollar los cinco factores que conducen a esos estados. Ashin Buddhaghosa**1** dice que una vez que se hayan suprimido los obstáculos, el meditador podrá comenzar a desarrollar los factores de aplicación inicial, aplicación sostenida, entusiasmo, alegría y unidireccionalidad (*vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekagattā*).**2** Desarrollarlos puede conducir tanto a la concentración de acceso (*upacāra*) como a la concentración de absorción (*appanā*).**3** Estamos trabajando aquí para la concentración de acceso. Si podemos alcanzar esa etapa, abandonaremos los obstáculos y seremos capaces de continuar con la siguiente etapa, que es la meditación de la sabiduría penetrativa (*Vipassanā*).

En el ***Abhidhamma Piṭaka***, el término *jhāna* se usa para designar factores que están presentes en todos los estados mentales. Entonces, estamos constantemente usando los factores de los *jhāna* todo el tiempo. En la actividad mental ordinaria, sin embargo, pueden estar presentes dos

-

**1.** *Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] cap. III, ¶ 21.

**2.** Usamos las traducciones de estos términos adoptadas por Bhikkhu Bodhi en la traducción revisada de Mahāthera Nārada del ***Abhidhammattha-saṅgaha*** (*A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, [*Manual Extensivo sobre el Abhidhamma*] BPS, 1993, p. 52).

**3.** *Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] cap. IV, ¶¶ 32f.

factores adicionales: el disgusto (*domanassa*) y la ecuanimidad (*upekkhā*).**1** Como dice el Venerable Ledi Sayādaw: "Ninguna acción, como la generosidad o quitar la vida, puede ser ejecutada por una mente débil que carezca de los componentes necesarios de los *jhāna*. Es lo mismo con todas las acciones tanto morales como inmorales".**2** Explica que la aplicación inicial revisa el objeto observado una y otra vez. Fija la mente firmemente en el objeto. A la aplicación inicial también se le llama aspiración (*saṅkappa*) y puede ser una aspiración correcta o una aspiración incorrecta. La aplicación sostenida revisa el objeto una y otra vez, y une la mente al objeto. El entusiasmo crea interés en el objeto y hace que la mente se sienta feliz y contenta con él. Significa interés placentero de la mente o sustentación mental. Los tres tipos de sensación (*vedanā*) de la alegría, disgusto y ecuanimidad, hacen que la mente experimente lo deseable, indeseable o lo neutral de un objeto. La focalización tiene la característica de la concentración. Mantiene la mente fija en el objeto.

La *Exposición-Piṭaka***3** explica que la aplicación inicial es cuando notamos por primera vez un objeto. La aplicación sostenida consiste en la exploración del objeto. Es como ver a alguien a la distancia sin poder saber si se trata de un hombre o una mujer. Cuando la persona se acerca y es obvio si es un hombre o una mujer, entonces es posible investigar más: ¿Es la persona virtuosa o no virtuosa? ¿Rico o pobre? Con la aplicación inicial fijamos la mente en el objeto. Con la aplicación sostenida, rodeamos al objeto y lo exploramos. La aplicación inicial es como un pájaro que acelera su vuelo. La aplicación sostenida es como el pájaro suspendiéndose en el vuelo. Cuando desarrollemos el pensamiento correcto de esta manera, no surgirán dolores corporales y mentales. Encontraremos más bien que

-

**1.** *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, [*Manual Extensivo sobre el Abhidhamma*] pág. 272.

**2.** *The Manuals of Buddhism* [*Los Manuales del Dhamma*], pág. 56. Lo siguiente es de la misma página y de la p. 11.

**3.** Páginas 189-191.

surgirá placer físico–mental–y–alegría. Todo estará unificado por la concentración o la unidireccionalidad.

Mientras trabajemos en la atención plena de la respiración, desarrollaremos estos factores de aplicación inicial en forma de aspiración correcta, aplicación sostenida, entusiasmo, alegría y concentración. El disgusto es un factor de los estados mentales perjudiciales, por lo que será algo que intentaremos evitar. La ecuanimidad es una cualidad que desarrollaremos de manera positiva cuando lleguemos a la meditación de la sabiduría penetrativa.

Los cinco factores de los *jhāna* en los que estamos trabajando ahora combatirán directamente los cinco obstáculos.**1** Según *The Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] "La concentración unidireccional es incompatible con el deseo sensual; la alegría es incompatible con la mala voluntad; la aplicación inicial es incompatible con la pereza y el letargo ; el entusiasmo es incompatible con la inquietud y la preocupación; y la aplicación sostenida es incompatible con la duda".**2** Entonces, podemos ver que estos cinco factores de los *jhāna* son los opuestos a los cinco obstáculos. Aunque no los desarrollemos en el más alto nivel, todo el esfuerzo que hagamos para cultivar estos factores será de gran beneficio para nosotros ahora, mientras nos esforcemos por concentrar nuestras mentes, y cuanto más avancemos en esta primera etapa, mejor será y seremos capaces, más adelante, de desarrollar la sabiduría penetrativa.

-

**1.** *The Path of Purification,* [*El Sendero de la Purificación*] cap. IV 86;

Background pattern

Description automatically generated**2.** Cap. IV, ¶86. Ashin Buddhaghosa cita a *Peṭakopadesa* como su fuente, pero este pasaje no está en ese texto tal como se dispone en la actualidad.

# Día Cuatro: Mañana

Uṭṭhanen 'appamādena  
saṃyamena damena caā  
Dīpaṃ kayirātha medhāvī  
yaṃ ogho n'ābhikīrati.

A través de la energía, la vigilancia, la moderación y el autocontrol,  
la persona inteligente debe hacer de sí mismo una isla que  
no sea abrumada por ninguna inundación.

***Dhammapada* v. 25**

## La Historia de Cūlapanthaka1

Hemos mencionado varias veces que nuestra capacidad de trabajo y la velocidad de nuestro progreso depende de cuánta preparación hayamos hecho en el pasado. Les he contado historias de meditadores que pudieron progresar muy rápidamente. Ahora déjenme contarles una historia de alguien que fue lento en la práctica. Incluso una persona que sea lenta para aprender, si trabaja correctamente, puede practicar las Enseñanzas y llegar a la meta.

El verso con el que comenzamos se dio en referencia al Venerable Cūlapanthaka. En Rājagaha había un rico comerciante que tenía una hija. Cuando ella creció, él construyó un edificio de siete pisos para mantenerla dentro y vigilarla de cerca. Pero ella se sintió atraída por su esclavo y, temerosa de que se descubriera su relación, le dijo: "Es imposible para nosotros vivir aquí. Si mis padres se enteran, me cortarán en pedazos". Debemos irnos a vivir a otro lugar."

Entonces, se fueron. Ella quedó embarazada y cuando el parto estuvo cerca le dijo a su esposo: "Mi parto está cerca y dar a luz sin

.

**1.** *Buddhist Stories*, [*Leyendas Budistas*] I 299-310; *The Dhammapada Commentary*, 195-100.

un amigo o pariente que pueda ayudar significaría buscarse problemas. Vamos a la casa de mis padres”. No obstante, el esclavo temía por su vida y no dejó de rechazar su idea.

Ella pensó: "Debido a la seriedad de lo que ha hecho, este tonto no se atreve a venir conmigo. Pero en realidad, los padres se preocupan por el bienestar de sus hijos. Yo iré, así él venga o no". Entonces, ella se marchó. Cuando el esposo llegó a casa y descubrió que ella se había marchado, fue tras ella. La alcanzó y ella dio a luz en el lugar donde la alcanzó. No tenía entonces sentido continuar hasta la casa de sus padres, así que regresaron. Y llamaron al niño Panthaka, que significa "en el camino". Y lo mismo sucedió de nuevo un tiempo después. Entonces, agregaron "grande" al nombre del niño mayor (Mahā) y llamaron al segundo niño "pequeño en el camino" (Cūlapanthaka).

El niño mayor escuchaba a sus amigos hablar de sus tíos y abuelos cuando jugaba con ellos, por lo que le preguntó a su madre si no tenían parientes en el pueblo. "Sí", dijo su madre, "no tienes parientes aquí. Pero en Rājagaha tu abuelo es un rico comerciante y tenemos muchos parientes". Entonces, el niño quiso ir adonde sus parientes. La madre no le dijo a su hijo por qué se habían marchado de casa. Finalmente, ambos niños molestaron tanto a su madre que ella le dijo a su esposo: "Estos niños me están molestando hasta la muerte. Después de todo, mis padres no nos comerán vivos cuando nos vean. Llevemos a los niños a ver a sus abuelos".

"No puedo enfrentarlos", respondió el esposo, "pero los llevaré". Entonces, se llevaron a los niños y se detuvieron en una casa de descanso en la entrada de la ciudad a Rājagaha. La madre envió un mensaje a sus padres. Su reacción fue: "En las rondas del renacimiento no hay nadie que no haya sido hijo o hija, pero nuestra hija y este esclavo nos han ofendido demasiado. Es imposible que los veamos. Démosles lo suficiente para que sigan sus vidas y que se marchen adonde les plazca. Sin embargo,

pueden enviarnos a los niños”. Entonces, los niños se fueron a vivir con sus abuelos.

Mahāpanthaka tenía la edad suficiente para ir con su abuelo y escuchar los discursos del *Buddha*, pero Cūlapanthaka era demasiado joven. Mahāpanthaka, al escuchar al *Buddha* con regularidad, desarrolló una inclinación por convertirse en *bhikkhu* y le pidió permiso a su abuelo. Su abuelo estuvo encantado, "Preferiría que te conviertas en *bhikkhu* que en cualquier otra persona en el mundo", dijo. "Si puedes convertirte en *bhikkhu*, hazlo". Verán, es muy meritorio ayudar a alguien a convertirse en *bhikkhu*. Si nos convertimos en *bhikkhu* o ayudamos a otra persona a hacerlo, podremos ordenarnos en una vida posterior.

Entonces Mahāpanthaka se convirtió en un novicio. Su preceptor le dio una de las cuarenta técnicas de meditación, las que consistían en contemplar el cabello, el vello corporal, las uñas, los dientes y la piel. Este tipo de meditación es especialmente apropiado para los *bhikkhus*. Y Mahāpanthaka dominó muchas enseñanzas del *Buddha* y cuando tuvo la edad suficiente, recibió la ordenación completa como *bhikkhu*.

Entonces, vivió con la dicha de los estados fructíferos, y se le ocurrió: "¿No sería posible darle esta dicha a Cūlapanthaka?" Fue a ver a su abuelo y le pidió permiso para admitir a Cūlapanthaka en la Orden de *Bhikkhus*. Se le dio permiso. Una de las razones por las que el banquero dio el permiso con tanta facilidad fue que era un conocido discípulo laico del *Buddha*, pero cuando se le preguntaba quién era la madre de sus nietos, se avergonzaba de explicar el acto inmoral de su hija.

Cūlapanthaka se estableció en la práctica de las reglas morales, pero pronto se hizo evidente que su progreso espiritual era lento. Se le dio una estrofa de solo cuatro líneas:

Contemple al *Buddha* en resplandeciente gloria, como el fragante loto rojo que florece por la mañana y como el Sol resplandeciente en el cielo.

No obstante, no pudo aprender ni siquiera cuatro líneas.

Había una razón para esto, por supuesto. Durante la época del *Buddha* Kassapa, el predecesor de *Buddha* Gotama, había sido *bhikkhu*. Durante esa vida, había sido muy inteligente y se había burlado de un *bhikkhu* que se tardaba en aprender. El *bhikkhu* se avergonzó de las burlas y se negó a aprender sus lecciones. Entonces, esta fue la razón por la que Cūlapanthaka nació como alguien limitado. Cuando trató de aprender más, se olvidaba de lo que ya había aprendido.

Pasaron cuatro meses y no hubo aprendido ni un verso. Entonces Mahāpanthaka se acercó a él y le dijo: "No eres digno de permanecer en la orden. ¿Cómo puedes alcanzar la meta en la vida de *bhikkhu* si no puedes aprender ni cuatro líneas? Deberías marcharte". Pero Cūlapanthaka nunca aspiró a llevar la vida de laico. Estaba muy apegado a las Enseñanzas del *Buddha*.

Ahora bien, en ese momento, un laico llamado Jīvaka, un médico e hijo adoptivo de un Príncipe, invitó al *Buddha* y a los quinientos *bhikkhus* que residían con él para comer. Mahāpanthaka estuvo a cargo de organizar esas invitaciones. Él aceptó, diciendo: "Hay un *bhikkhu*, Cūlapanthaka, que es de poca inteligencia, que no está avanzando en el *Dhamma*. Acepto la invitación para todos menos para él".

Cuando Cūlapanthaka escuchó esto, pensó: "Mi hermano mayor debe estar muy decepcionado conmigo. ¿De qué servirá permanecer en la Orden de *Bhikkhus*? Sería mejor convertirme en un laico de nuevo y vivir dando ofrendas y haciendo otras acciones meritorias". Y al día siguiente, temprano por la mañana, se dispuso a dejar su ropaje. El *Buddha* siempre inspeccionaba el mundo por la mañana para saber quién estaba listo para

sus Enseñanzas, y se dio cuenta de lo que estaba sucediendo. Se adelantó y se pasó caminando frente a la puerta por la que pasaría Cūlapanthaka para marcharse. Al ver al *Buddha*, Cūlapanthaka le presentó sus respetos.

El *Buddha* le preguntó: "¿A dónde va a esta hora del día?" Y Cūlapanthaka respondió: "Señor, mi hermano me ha despedido. Dejo la orden". Entonces el *Buddha* preguntó: "Su admisión a la orden pertenece a mi competencia. ¿Por qué no vino a verme cuando su hermano lo despidió? ¿De qué sirve volver a la vida como laico? Venga, quédese conmigo". Entonces, diciendo esto, el Maestro, acariciándolo en la cabeza con la palma marcada con las marcas auspiciosas, se lo llevó y lo hizo sentarse frente a su Recámara Perfumada (*Gandhakuṭī*). Luego le dio un trozo de tela limpia producida por su poder sobrenatural y le dijo: "Cūlapanthaka, quédese aquí mirando hacia el este y frote este trozo de tela mientras recite las siguientes palabras, "Confrontando a la impureza' (*rajoharaṇaṃ*) una y otra vez."

Cuando Cūlapanthaka frotó la tela, repitiendo las palabras "Confrontando a la impureza", se ensució. Y pensó: "Esta tela estaba muy limpia, pero por mi culpa ha cambiado y se ha ensuciado". El *Buddha*, que había ido a la casa de Jīvaka para la comida, se dio cuenta de que Cūlapanthaka había puesto su mente en la sabiduría, reflexionando en que las cosas condicionadas eran impermanentes. Entonces, envió una imagen de sí mismo y le dijo a Cūlapanthaka: 'No es solo el trozo de tela lo que está sucio y manchado por el polvo. Dentro de ti existe el polvo del deseo, del odio y de la ignorancia. Retíralos". Y lo repitió en un verso:

Al deseo (*raga*) se le llama polvo (*raja*). No significa polvo. Significa pasión. Habiendo abandonado este polvo de pasión, el *bhikkhu* habita en las Enseñanzas de Aquel que está libre de pasión.

Al odio (*dosa*) se le llama polvo. No significa polvo. Significa mala voluntad. Habiendo abandonado este polvo de la mala voluntad, el *bhikkhu* habita en las Enseñanzas de Aquel que está libre de odio.

A la ignorancia (*moha*) se le llama polvo. No significa polvo. Significa ilusión. Habiendo abandonado este polvo de la ilusión, el *bhikkhu* habita en las Enseñanzas de Aquel que está libre de ilusión.

Al final de los versos, Cūlapanthaka alcanzó el estado de *Arahat* junto con el conocimiento analítico, y con eso, llegó a comprender la implicación de todas las Enseñanzas (del *Tipiṭaka*).

En una vida anterior, Cūlapanthaka había sido Rey y, al recorrer la ciudad, se enjugó la frente con un paño limpio y se ensució. Se dio cuenta: "Esta tela que estaba limpia ha cambiado debido a mi cuerpo". Y desarrolló la idea de la impermanencia, pensando: "Las cosas inestables están en verdad condicionadas". Este hecho pasado fue el factor de soporte de su progreso.

Cuando Jīvaka trajo el agua para el vertido como símbolo de la donación al *Buddha*, el Maestro le preguntó: "¿Todavía hay *bhikkhus* en el monasterio?" Cuando Jīvaka respondió que Mahāpanthaka había dicho que no quedaba nadie, el *Buddha* le dijo que sí había alguien. Entonces Jīvaka envió a alguien para ver.

Cūlapanthaka se dio cuenta de lo que había dicho su hermano y por eso creó mil *bhikkhus* y llenó con ellos el huerto de mangos: algunos remendando ropajes, otros tiñéndolos, otros estudiando, etc. El hombre enviado por Jīvaka regresó y dijo: "El huerto de mangos está lleno de *bhikkhus* ". El Buddha dijo: "Vaya al monasterio y dígale que el Maestro convoca al *bhikkhu* llamado Cūlapanthaka para que venga". Pero el hombre regresó diciendo que las voces de los mil *bhikkhus* declararon: "Yo soy Cūlapanthaka, Yo soy Cūlapanthaka". Entonces,

el *Buddha* dijo: 'Vaya y busque al primer *bhikkhu* que diga que es Cūlapanthaka. Los demás desaparecerán". Y esto se hizo realidad. Entonces Cūlapanthaka se unió a los demás.

Después de la comida, el *Buddha* le dijo a Jīvaka que Cūlapanthaka daría el discurso habitual después de tal ocasión, y él pronunció un discurso que cubrió todas las Enseñanzas: los tres *Piṭakas*.

Esa noche, un grupo de *bhikkhus* estuvo discutiendo lo que había sucedido. El *Buddha* se acercó a ellos y se sentó en el asiento preparado para él. Miró a la asamblea con un corazón lleno de ternura, bondad amorosa y pensó: 'La conducción de esta asamblea es tan agradable que no hay movimiento de manos o pies, ni tos ni estornudos. Están muy colmados de respeto por el *Buddha* y asombrados por su gloria tal así que, si me sentara por el resto de mi vida sin hablar, no romperían el silencio ni hablarían primero. Iniciaré la charla". Y les preguntó a los *bhikkhus* sobre su conversación. Ellos se lo contaron, y el *Buddha* dijo que ésta no era la primera vez que él había sido un refugio para Cūlapanthaka.

En una vida anterior, hubo un joven que fue a estudiar a Takkasilā, una ciudad famosa por sus maestros. De quinientos alumnos, quien prestó el mayor servicio al maestro fue Cūlaseṭṭhi, haciéndolo todo, comenzando con masajearle los pies. Pero fue tan lento en aprender que no podía recordar ninguna de las Enseñanzas. Vivió allí mucho tiempo, pero no pudo aprender ni un verso. Se desanimó y pidió permiso para marcharse. El maestro quería recompensarlo por sus servicios, por lo que decidió enseñarle un hechizo. Lo llevó al bosque y le enseñó una frase, repitiéndola cientos de veces: "Está cometiendo una transgresión; ¿por qué lo hace? Soy consciente de ello". Cuando el joven aprendió el encantamiento, el maestro lo despidió.

Entonces, regresó a Bārāṇasi, su ciudad natal. Ahora bien, un día, el Rey de Bārāṇasi decidió andar de incógnito para ver si podía enterarse de alguna mala acción que pudiera haber cometido y que no conociese, pensando: "Uno no ve las propias faltas, pero los demás sí". Sabía que la gente discutía todo tipo de temas al comer por la noche, por lo que, si gobernaba su reino injustamente, dirían que estaban siendo oprimidos por sanciones e impuestos. De lo contrario, alabarían al Rey.

Resultó que había dos ladrones que se encontraban perforando un túnel entre dos casas para robar y el Rey los vio. Se detuvo a la sombra de la casa para observar lo que estaba ocurriendo. La casa a la que estaban tratando de entrar era el lugar donde dormía el joven estudiante que había regresado de Takkasilā. Los ladrones entraron, y el joven se despertó y decidió recitar el encantamiento: "Están cometiendo una transgresión. ¿Por qué lo hacen? Soy consciente de ello". Entonces, los ladrones, creyendo que habían sido descubiertos, huyeron.

Al día siguiente, el Rey mandó llamar al joven y le pidió que le enseñara el hechizo que había escuchado la noche anterior. Entonces el joven le dijo: "Muy bien, su majestad. Debería sentarse en un asiento al mismo nivel que yo y aprenderlo". Entonces, el joven le enseñó al Rey el encantamiento y el Rey le dio mil monedas como sus honorarios de maestro.

Más adelante, uno de los generales del Rey le pagó al barbero real mil monedas y le dijo que le cortara el cuello al Rey mientras lo afeitaba. El barbero estuvo de acuerdo. Cuando llegó el momento de afeitar al Rey, el barbero enjabonó la barba con agua perfumada y afiló la navaja. Luego sostuvo la frente del Rey hacia atrás para afeitarlo, pero descubrió que la navaja no estaba lo suficientemente afilada para lo que planeaba hacer. Entonces, comenzó a afilarlo nuevamente.

En ese momento, el Rey recordó el encantamiento y decidió recitarlo: "Está cometiendo una transgresión; ¿por qué lo hace? Soy consciente de

ello". El barbero empezó a sudar a chorros, y pensó que el Rey sabía lo que iba a hacer y, asustado, dejó caer la navaja y cayó ante los pies del Rey. Los Reyes son ingeniosos, entonces el Rey dijo: "Oye, malvado barbero. ¿Pensaba que el Rey no lo sabía?" El barbero pidió perdón. "Déjelo ahí", respondió el Rey. "Sólo dígame de qué trataba el asunto". Al contarlo, el Rey se dio cuenta de que le debía la vida al joven. desterró al general del reino, mandó llamar al joven y lo designó como el nuevo general.

Por lo tanto, el *Buddha* dijo que en la vida presente no era la única vez en la que había sido refugio de Cūlapanthaka, porque en esa vida pasada, Cūlapanthaka era el joven y el *Bodhisatta* (el futuro *Buddha*) era Cūlaseṭṭhi, el maestro que le dio el encanto. Entonces el *Buddha* pronunció el siguiente verso:

Un hombre sabio y discernidor puede elevar su posición usando solo un poco de capital, al igual que uno puede avivar un pequeño fuego para convertirlo en un gran resplandor.

En otra ocasión, los *bhikkhus* estaban discutiendo lo que le había sucedido a Cūlapanthaka, y el *Buddha* dio el verso con el que comenzamos:

A través de la energía, la vigilancia, la moderación y el autocontrol, la persona inteligente debe convertirse en una isla que no sea abrumada por ninguna inundación.

Energía significa esfuerzo (*vīriya*); vigilancia significa estar constante atención; moderación significa llevar una vida moral; autocontrol significa controlar los sentidos. Un hombre que posea estas cuatro facultades podrá convertirse en una isla, en otras palabras, convertirse en un *Arahat*, y ninguna de las cuatro inundaciones de los deseos sensuales, deseo de vidas futuras, creencias erróneas e ignorancia podrán abrumarlo.

## La Tranquilidad Mental

Hemos mencionado antes que cuando la mente se calma y se vuelve firme y tranquila, esta tranquilidad mental hace que aparezcan ciertos objetos mentales. Estos objetos pueden surgir porque la mente ha alcanzado una pureza temporal. Surgirán indefectiblemente, tarde o temprano, dependiendo de las perfecciones (*pāramīs*) de cada individuo y de si los esfuerzos de esa persona están equilibrados o no. En el *Visuddhimagga*, Ashin Buddhaghosa describe cómo debemos trabajar.

Vuestra mente no quiere permanecer consciente de la respiración. Se sale de la pista como un carruaje enganchado a un buey salvaje. Supongamos ahora que un pastor quisiera domesticar un ternero salvaje que ha sido criado con leche de vaca salvaje; el ternero será mantenido alejado de la vaca para que esté solo y será atado con una cuerda a un poste robusto clavado en el suelo. El ternero querrá correr, pero una vez que se dé cuenta de que no puede escapar, finalmente se acomodará al poste.

De la misma manera, si desean domesticar vuestra mente, que está acostumbrada a alimentarse de la comida y la bebida de los diversos sentidos de la vista, del oído, del olfato, del gusto, del tacto y de las ideas, entonces deben separar vuestra mente de esos objetos de los sentidos. Con esta ayuda en vuestra meditación, podrán atar vuestra mente al poste de la inhalación y exhalación con la cuerda de la atención plena. Vuestra mente podrá correr cuando se vea privada de los objetos de atención a los que ha estado acostumbrada en el pasado, pero con una cuerda firme de atención plena, se asentará en el objeto de meditación y la influencia del acceso a la concentración y la absorción en el objeto vendrán en vuestra ayuda.

Como dijeron los primeros maestros del *Saṅgha*:

Así como un hombre que domestica a un ternero lo ataría a un poste, aquí también vuestra propia mente deberá estar firmemente atada al objeto por medio de la atención plena.

Ashin Buddhaghosa decía que cuando un meditador trabajaba correctamente, aparecía un signo.**1** Explica que el signo no es el mismo para todos. Para algunas personas produce un contacto ligero como el pincel de algodón o como el algodón de seda o como una ligera brisa. Ashin Buddhaghosa señalaba que en los comentarios que usaba, se decía que el signo aparecía en algunas personas en forma de estrella, o como un racimo de gemas, o como un racimo de perlas.2 En otras personas aparecía mediante un contacto áspero como unas semillas de algodón de seda o una clavija de madera de duramen. Algunas personas sienten que el signo es similar a una larga trenza de hilo, una corona de flores o una bocanada de humo. Otros ven algo parecido a una telaraña que se extiende, o a una película de nubes, o a una flor de loto, o como la rueda de un carruaje, o como el disco de la Luna o el disco del Sol. Si aparece alguno de los signos de luz, no debemos empezar a pensar en él ni prestarle nuestra atención directa.

Ashin Buddhaghosa explicó que los diferentes tipos de signos son como varios *bhikkhus* sentados juntos recitando uno de los discursos del *Buddha*. Cuando un *bhikkhu* pregunte "¿A qué creen que se parece este discurso?", Un *bhikkhu* dirá: "Creo que se parece al gran torrente de una montaña". Otros *bhikkhu* dirán: "Para mí, es como una línea de árboles en el bosque". Otro *bhikkhu* dirá: "Para mí, es como un árbol frutal que se extiende y da una fresca sombra". El mismo discurso les parecerá de forma diferente porque tienen diferentes percepciones del mismo. Los signos también aparecerán de manera diferente para diferentes personas porque sus percepciones son diferentes.**3** El signo "nace de la percepción", dijo Ashin Buddhaghosa, "su fuente es la percepción, es producido por la percepción.

-

**1.** *Path*, Capítulo VIII ¶ 214.

**2.** Op. cit., Capítulo VIII ¶ 215.

3. Op. cit., Capítulo VIII ¶ 216.

Por lo tanto, debe entenderse que cuando aparece de manera diferente es por la diferencia de percepciones".

Hay una consciencia que posee la inhalación como su objeto. Hay otra consciencia que posee la exhalación como su objeto. Aún hay otra consciencia que posee al signo como su objeto. Un meditador que no perciba los tres claramente no podrá alcanzar un estado de absorción o incluso de acceso. Alcanzar el acceso y un estado de absorción es posible cuando los tres están despejados. Y Ashin Buddhaghosa cita el siguiente poema:

Signo, inhalación, exhalación: [estos] no son el objeto

De una sola consciencia;

No se obtendrá ningún desarrollo

En alguien que no conozca estas tres cosas.

Signo, inhalación, exhalación: [estos] no son el objeto

De una sola conciencia;

Se obtendrá desarrollo

En alguien que conozca estas tres cosas.

## Consejos del Venerable Webu Sayādaw1

A veces, cuando nos resulte difícil controlar la mente, pueden surgir muchas dudas en nuestra mente. Podemos pensar que esta meditación no nos beneficia o que no podemos realizarla correctamente. El Venerable Webu Sayādaw, en uno de sus discursos, dio el siguiente estímulo a sus discípulos:

[Han asumido la conducta moral (*Sīla*). Ahora que se han comprometido a perfeccionarse en la Perfección de la Moralidad (*sīla*-*pārami*), desarróllenlo al máximo. Solo si consuman vuestro *sīla* al

-

**1.** De los discursos seleccionados de Webu Sayādaw, *Dhamma Texts* Series 3, págs. 59-61.

máximo, todas sus aspiraciones serán satisfechas. Serán felices ahora y en el futuro.

Solo las enseñanzas del *Buddha* pueden proporcionarles verdadera felicidad, en el presente y en el resto de vuestra continua existencia (*saṃsāra*). Las enseñanzas del *Buddha* están consagradas en las Tres Colecciones del Canon (en el *Tipiṭaka*). El *Tipiṭaka* es muy extenso. Si extraemos la esencia del *Tipiṭaka*, encontraremos los Treinta y Siete Factores de la Iluminación (*Bodhipakkhiyā*-*dhammā*). La esencia de los Treinta y Siete Factores de la Iluminación son los Ocho Constituyentes del Noble Óctuple Sendero (*maggaṅgas*). La esencia del Noble Óctuple Sendero es el triple entrenamiento (*sikkhā*) de moralidad superior, atención plena superior y sabiduría superior (*adhisīla*, *adhicitta* y *adhipaññā*). La esencia del triple entrenamiento es la Ley Universal la cual es única (*Eko Dhammo*).

Si vuestro cuerpo y vuestra mente están bajo control, como lo están ahora, no podrá haber rudeza en la acción física o verbal. Esto es *adhisīla* o moralidad perfecta.

Si *adhisīla* se vuelve fuerte, la mente se volverá pacífica y tranquila y perderá su rudeza. A esto se le llama *adhicitta*.

Si *adhicitta* (*samādhi*) se vuelve fuerte y la mente permanece concentrada durante un largo período, entonces se darán cuenta de que en una fracción de segundo la materia surge y se disuelve miles y miles de millones de veces. Si la mente (*nāma*) conoce la materia (*rūpa*), sabrá que la materia surge y se desintegra miles y miles de millones de veces en

un abrir y cerrar de ojos. A este conocimiento del surgimiento y la desintegración de la mente y la materia se le llama *adhipaññā*.

Siempre que inhalemos o exhalemos, el aire que entre y el que salga tocará algún lugar dentro o cerca de las fosas nasales. La materia sensible (*kāyapasāda*)**1** registra el contacto del aire. En este proceso, la entidad que produce el contacto es la materia y la entidad que conoce el contacto es la mente. Así que no anden preguntando a los demás sobre la mente y la materia; observen su respiración y los descubrirán por ustedes mismos.

Cuando el aire entre, hará contacto. Cuando el aire salga, hará contacto. Si conocen este contacto continuamente, entonces el deseo (*lobha*), la aversión (*dosa*) y la ilusión (*moha*) no tendrán oportunidad de surgir y así los fuegos de la codicia, la ira y la ilusión desaparecerán.

No se puede conocer el contacto del aire antes de que realmente ocurra. Una vez que se haya ido, ya no podrán conocerlo. Solo mientras el aire entre o salga podrán sentir la sensación del contacto. A esto lo llamamos el momento presente.

Mientras sintamos el contacto del aire, sabremos que solo hay mente y materia. Sabremos por nosotros mismos que no hay un "yo", ninguna otra persona, ningún hombre o mujer, y nos daremos cuenta por nosotros mismos que lo que dijo el *Buddha* era verdad. No necesitaremos preguntarle a nadie al respecto. Mientras conozcamos la inhalación y la exhalación, no habrá "Yo" ni *attā*.

-

**1** *Kāyapasāda* es la materia sensible contenida en los seis órganos de los sentidos que registra el tacto, la luz (la vista), las ondas sonoras, los olores, los gustos y los pensamientos.

Cuando conozcamos esto, nuestra Visión será pura; ésta es la visión correcta. Sabremos en ese momento que no existe nada más que *nāma* y *rūpa*, mente y materia. También sabremos que la mente y la materia son dos entidades diferentes. Si así aprendemos a distinguir entre *nāma* y *rūpa*, habremos alcanzado la capacidad de distinguir la mente y la materia (*nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*).

Si conocemos el contacto del aire tal cómo y cuándo ocurra, nuestra mente será pura y obtendremos el beneficio respectivo. No crean que los beneficios que obtengan así, incluso en una fracción de segundo, sean pocos. No crean que quienes meditan no obtienen ninguna ventaja de su práctica. Ahora que han renacido en un plano feliz y se encuentran con las enseñanzas de un *Buddha*, podrán obtener grandes beneficios de ello. No se preocupen por comer y beber, por el contrario, realicen todo el esfuerzo que puedan].

A picture containing dark

Description automatically generated

# Día Cuatro: Noche

## El Observador Ilumina el Mundo

Yo ca pubbe pamajjitvā  
pacchā so nappamajjati  
Así que 'maṃ lokaṃ pabhāseti  
abbhā mutto va candimā.

Quien sea negligente y después no lo sea:  
Alguien así iluminará este mundo como la Luna  
 librada de nubes.

***Dhammapada* v. 172**

Esta estrofa la dio el *Buddha* cuando residía en Jetavana, con referencia al Venerable Sammuñjanī**1**. Este Venerable barría continuamente, tanto por la mañana como por la tarde. Un día, tomó su escoba y fue adonde el Venerable Revata, pasó el día y lo encontró sentado. Pensó entonces: "Este holgazán disfruta de las ofrendas piadosas de los fieles y luego regresa y se sienta en su celda. ¿Por qué no barre al menos una habitación?"

Mientras tanto, el Venerable Revata pensó: "Le daré una admonición a este *bhikkhu*". Entonces, le dijo al Venerable Sammuñjanī: 'Venga aquí, hermano. Venga, báñese y luego regrese conmigo". El Venerable Sammuñjanī hizo lo que se le dijo. Entonces el Venerable Revata lo exhortó, diciendo: "Hermano, un *bhikkhu* no debería andar barriendo todo el tiempo". Y le explicó lo que debería hacer, y no sólo barrer. Cuando llegue el momento de recoger la comida de ofrendas, debe salir por las ofrendas y, al regresar, meditar. Sin embargo, se puede barrer una vez por la

-

**1** *Buddhist Legends* [*Leyendas Budistas*], III, págs. 5-6.

mañana y una vez en la noche. Como el Venerable Sammuñjanī se adhirió escrupulosamente a la admonición del Venerable Revata, alcanzó el estado de *Arahat* en muy poco tiempo.

Después de eso, todas las habitaciones quedaron llenas de basura. Entonces, los *bhikkhus* le preguntaron por qué ya no las barría. Él respondió que antes era negligente, pero entonces se había vuelto atento. Los *bhikkhus* informaron del asunto al *Buddha*, quien pronunció la estrofa con la que comenzamos.

Había muchas personas de ese tipo en Myanmar cuando Sayagyi U Ba Khin solía dar sus enseñanzas. Les contaré algunas historias de personas destacadas, como algunos altos funcionarios de Myanmar. Estas personas ilustran la declaración: "Los observadores iluminan el mundo".

## Las Ventajas de Meditación Ānāpāna

He explicado que en la meditación *Ānāpāna* la ventaja de utilizar la respiración como objeto de concentración es que la respiración siempre está con nosotros. Las únicas veces que no respiramos son cuando no encontramos como un feto, cuando nos estamos ahogando o si ya estamos muertos. Hay otros casos en los que no se da respiración: si están en una existencia inconsciente, si renacen en los planos de materia sutil o inmaterial, o si están en el cuarto estado *jhánico* o si han alcanzado el estado de cesación. No obstante, todos aquí no encontramos respirando.

Un alto funcionario jubilado del gobierno de Myanmar pensó que había dejado de respirar cuando comenzó a meditar. Pero cuando le mencionó a Sayamagyi que su respiración se había detenido, incluso cuando se levantaba para salir de su celda, ella le explicó que ello no había cesado; que sólo era muy sutil. Fue solo después de que hubo progresado más que

comprendió que había estado respirando después de todo. La razón por la que podemos tener la impresión de que no estamos respirando es que la respiración es sutil y nuestra comprensión es demasiado turbia para ser consciente de ello. Por lo tanto, debemos esforzarnos por desarrollar nuestra capacidad de ser conscientes de la respiración.

Si trabajamos correctamente las recompensas pueden ser muy grandes. Como dijo Sayagyi U Ba Khin: "Sólo aquellos que se dedican a la meditación con buenas intenciones pueden tener la seguridad del éxito. Con el desarrollo de la pureza y el poder mental respaldados por la percepción de la verdad última de la naturaleza, uno podrá lograr muchas cosas en la dirección correcta para beneficio de la humanidad. Es una creencia común que un hombre cuyo poder de concentración sea bueno, que puede asegurar un equilibrio mental perfecto a voluntad, puede lograr mejores resultados que una persona que no lo sea tanto.

"Por lo tanto, definitivamente hay muchas ventajas que se acumulan en una persona que se someta a un curso exitoso de formación en la meditación, ya sea un hombre religioso, un administrador, un político, un hombre de negocios o un estudiante".**1**

El funcionario del gobierno mencionado anteriormente vino al centro después de que terminara su trabajo en la oficina para poder meditar. Todavía estaba en una posición importante y llegaba con muchos guardaespaldas, que iban armados. Había sido educado en Occidente y, por desgracia para él, había adquirido el mal hábito de beber alcohol. Llegó al punto en que ya no bebía agua, solo intoxicantes. Trabajando bajo la guía de Sayagyi y Sayamagyi, pudo entrar en meditación profunda a voluntad durante una hora y media. Y dijo que una vez que se había establecido

-

**1.** "*Los Valores Reales de la Verdadera Meditación Budista*", en *Dhamma Texts*, 1985, Sayagyi U Ba Khin Trust.

en el *Dhamma*, le fue imposible volver a tomar intoxicantes. Dijo "Esto es verdadero *Sīla*". Ya no era cuestión de tener que esforzarse para contenerse. Fue él quien le dio el título de "Sayama" a Samayagyi, el cual fue aprobado por Sayagyi. Fue más adelante que se la conoció como Sayamagyi.

También había un juez del Tribunal Superior que estaba tan gordo que le costaba sentarse. Pero una vez que comenzó la meditación *Ānāpāna* pudo por fin sentarse, y con la ayuda de Sayagyi y Sayamagyi pudo entrar en meditación profunda según lo deseara. Sayagyi y Sayamagyi ayudaron a otro hombre que era un erudito en *Pāḷi* a entrar en meditación profunda a voluntad. Nos dijo que algunos de sus reportes para el gobierno, difíciles de realizar, le tomaba meses en escribirlos antes de meditar. Después de desarrollar su concentración, pudo terminarlos en unos pocos días. Él fue quien se dirigió a Sayamagyi como Madre Sayama. Un funcionario de impuestos sobre la renta llegó sufriendo de un asma grave. Ni siquiera podía subir el tramo de las escaleras que conducían a la pagoda en el centro. Pero él también alcanzó el estado como los mencionados anteriormente y descubrió que su asma se había aliviado enormemente.

Todos encontraron que la meditación les ayudó no solo en sus logros espirituales, sino también en su eficiencia en el desempeño de sus respectivas responsabilidades como funcionarios.

El Dr. E. K. Nottingham, en su artículo sobre "*La Meditación Budista en Birmania*" preguntó: "¿No es posible que [la meditación] ayude a crear una reserva de energía calmada y equilibrada para ser utilizada en la construcción de un 'estado de bienestar' y como un baluarte contra la corrupción de la vida pública?" A esta pregunta, a vista de la exitosa contribución producida en los altos funcionarios mencionados en sus respectivos puestos de trabajo, diríamos que efectivamente.

Fue muy fácil darles las instrucciones para practicar la meditación *Ānāpāna*. La técnica se explica solo en unos minutos. Pero la práctica es muy difícil. Se necesitan una gran atención plena y una buena comprensión.

En *El Sendero de la Purificación* [*The Path of Purification*],**1** Ashin Buddhaghosa dice que el meditador debe seguir el ejemplo de un labrador. Después de arar con sus bueyes, los deja en libertad para que pasten mientras él descansa a la sombra. Los bueyes pueden vagar. Si es hábil e inteligente, el labrador no vagará por el bosque buscándolos, siguiendo sus huellas. En cambio, tomará su cuerda y su aguijón e irá directamente al abrevadero donde los bueyes van a beber y bañarse. Y cuando los vea allí, los atará con la cuerda y los empujará con el aguijón. De esta manera podrá traerlos de regreso, unirlos al arado y continuar su trabajo.

Para el meditador, la atención plena es como la cuerda y la comprensión es como el aguijón. Él observará su inhalación y exhalación debajo de la nariz, por encima del labio superior, donde normalmente se produce el contacto. De esta manera no tendrá dificultad de encontrarlos, así como el habilidoso labrador seguramente encontraría sus bueyes en su abrevadero. Él puede asegurar la respiración con la cuerda de la atención plena y puede unirlos en ese lugar pinchándolos con el aguijón del entendimiento.

Si el meditador trabaja de la manera correcta, pronto aparecerá el signo. Como dije antes, el signo varía de persona en persona, pero una cosa es común a todos los signos de una mente purificada: los signos de purificación son blancos en lugar de negros.

-

**1** Capítulo VIII, ¶ 219.

Debemos seguir prestando atención, una y otra vez. Buddhaghosa dijo, citando a los de Antaño:

Fijando su mente en el signo

Y alejando todo lo extraño

El hombre inteligente ancla su mente

Sobre la inhalación y exhalación.

***The Path of Purification*, cap. VIII, ¶. 219**

Si podemos desarrollar esta concentración, será de gran utilidad no solo para nosotros, sino también para todo el mundo.

Recordarán que dije que debemos haber trabajado durante mucho tiempo en las diez perfecciones antes de poder encontrar las Enseñanzas del *Buddha*, y que el trabajo que hemos realizado en el pasado determinará qué tan rápido sea nuestro progreso. Incluso durante la época del *Buddha*, hubo muchos que no se iluminaron. Pero hubo algunos que alcanzaron la Iluminación muy rápidamente. Este fue el caso de los dos Discípulos Principales.

## Los Dos Discípulos Principales1

Había dos amigos llamados Upatissa y Kolita. Ambos eran muy ricos. Una noche, mientras miraban una representación teatral, vieron una escena de muerte al final de una obra de teatro. Como no estaban acostumbrados a tales realidades en su vida cotidiana, se vieron profundamente afectados por ello. Se dieron cuenta muy profundamente de que algún día ellos también tendrían que morir. Entonces, se dijeron el uno al otro: "Si existe este fenómeno de la muerte, debe haber también el fenómeno de inmortalidad". Y resolvieron buscarlo. Abandonaron su riqueza y

-

**1.** Véase *The Book of Discipline*, [*El Libro de Disciplina*] IV, págs. 52-56; *Buddhist Legends,* [*Leyendas Budistas*] I, págs. 198-204; y *The Gradual Sayings*, [*Los Refranes Graduales*] IV, págs. 50-54.

fueron en búsqueda de maestros eruditos. En Rājagaha, en el actual Rajgiri, conocieron al maestro Sañjaya y a sus discípulos. Sañjaya fue uno de los Seis maestros reconocidos antes de la Iluminación del *Buddha*. Se había desarrollado a un grado tan alto que con solo mirar un solo hueso de un hombre muerto podía decir dónde había renacido. Pero no poseía la sabiduría sobre el sufrimiento, el cambio y la carencia de un alma permanente (*dukkha, anicca y anattā*).

Los dos amigos estudiaron bajo su guía y aprendieron sus enseñanzas en poco tiempo, pero descubrieron que Sañjaya no podía mostrar la Inmortalidad, por lo que decidieron buscar un mejor maestro. Un día, Upatissa, a quien más tarde se le conoció como Sāriputta, conoció a Assaji, el más joven de los cinco ascetas que fueron unas de las primeras personas a las que enseñó el *Buddha*. El *Arahat* Assaji recitó una estrofa de las Enseñanzas del *Buddha* y, a la mitad de la estrofa, después de sólo dos versos, Sāriputta se estableció en el estado de fruición de la primera etapa de la Iluminación.

Se convirtió en un *Sotāpanna*. La estrofa que dio Assaji fue la siguiente:

Ye dhammā hetuppabhavā

tesaṃ hetuṃ Tathāgatā āha

Tesaṃ ca yo nirodho

evaṃ vādi mahāsamaṇo.

El Perfecto ha explicado la causa

de todos los fenómenos condicionados,

Y cuál su cesación

Así es la enseñanza del Gran Recluso.

Sāriputta fue luego a ver a su amigo y le contó sobre su reunión con Assaji. Le habló de la serenidad, la dulzura y la ecuanimidad que impregnaban a Assaji y de su maestro, el *Buddha* Gotama. Repitió la estrofa y Kolita, más tarde conocido como Mahā-Moggallāna, también se convirtió en *Sotāpanna*.

Ambos fueron a ver al *Buddha* y se ordenaron como *bhikkhus* y comenzaron con su meditación. Tan pronto como el *Buddha* los vio venir, anunció que iban a ser sus dos Discípulos Principales. Entonces el *Buddha* dijo a los *bhikkhu*s que lo rodeaban: "Aquí vienen dos amigos, Kolita y Upatissa. Estos dos serán mis Discípulos Principales. Son un auspicioso par". Algunos de los *bhikkhu*s habían sido muy importantes en la vida laica y lo desaprobaron, pero el *Buddha* explicó que los dos amigos habían trabajado duro durante innumerables vidas para alcanzar su estatus, y relató algunas de sus vidas pasadas para ilustrar esto.

"Monjes, esto es a lo que ellos han aspirado", dijo el *Buddha*. "No actúo con parcialidad". Entonces, pueden ver que es una pérdida de tiempo y energía tener envidia o celos de otros que progresen satisfactoriamente. En el *Dhamma* no puede haber favoritismo. Ganaremos todo lo que logremos.

Sāriputta y Moggallāna le contaron al *Buddha* la historia de su vida actual y le explicaron que después de convertirse en *Sotāpannas* regresaron con su maestro Sañjaya. "Queríamos traerlo con usted", dijeron, "y le contamos lo vacío que era su práctica y le hablamos de las ventajas de acudir aquí. Pero él dijo: 'Para mí, convertirme en discípulo ahora sería como un frasco que se convirtiese en una taza. No es posible para mí vivir como discípulo'". Cuando señalaron que muchas personas se estaban convirtiendo hacia el *Buddha* y le preguntaron qué sería de él, Sañjaya les preguntó: "¿Hay más sabios o más tontos en este mundo?" "Señor, hay muchos tontos en este mundo, no obstante, los sabios son pocos", fue la respuesta. "Bueno", dijo Sañjaya, "el sabio irá con el sabio Gotama y los tontos vendrán a un tonto como yo." Y los despidió.

Cuando le contaron su historia, el *Buddha* declaró: "Monjes, debido a su visión incorrecta, Sañjaya considera que lo no esencial es esencial y lo esencial no esencial. Dejando a un lado lo no esencial, ustedes se aferraron a lo esencial".

Entonces Sāriputta y Mahā-Moggallāna comenzaron a trabajar para consumar el estado de *Arahat*. Sāriputta fue a una cueva cerca de Rājagaha llamada La Guarida del Oso. Y Moggallāna fue al bosque cerca de Kallavalaputta, en Magadha. Hizo un gran esfuerzo en su meditación, pero, aun así, no pudo superar la somnolencia. Hizo todo lo posible para no quedarse dormido, pero no pudo mantener el cuerpo y la cabeza erguidos.

No obstante, el *Buddha*, como si fuera la solicitud de un discípulo a su maestro, no lo perdió de vista. Con su visión sobrenatural, percibió las dificultades por las que estaba pasando Moggallāna. Y apareció ante él. Tan pronto como vio al *Buddha* erguido frente a él, la mayor parte de su somnolencia, fatiga e inquietud en él se desvanecieron.

"¿Estás cabeceando, Moggallāna?" preguntó el *Buddha*. "Sí, Señor", respondió. "Bueno, entonces, Moggallāna", lo instruyó el *Buddha*, "cuando llegue la somnolencia, no debe prestarle atención, no debe insistir en ella. De esa manera, es posible que su somnolencia desaparezca. Pero si no desaparece, entonces debe evocar las enseñanzas que ha escuchado y debe revisarlas y examinarlas. Si la somnolencia persiste, debe repetir con todo detalle la enseñanza tal como la ha escuchado y aprendido. Si todavía está somnoliento, debe tirar de ambos lóbulos de las orejas y frotarse las extremidades con las manos. Si todavía está somnoliento, debe levantarse desde su asiento, lávese los ojos con agua y mire a su alrededor en todas

las direcciones y mire hacia las estrellas. Si la somnolencia aún no ha desaparecido, debe prestar atención a la percepción de la luz, a la luz del día, tanto de día como de noche. Por lo tanto, con su mente clara y despejada, debe cultivar una mente llena de brillo. Si esto no funciona, debe mantener la atención en el cuerpo, sin dejar que se desvíe, y caminar de arriba y hacia abajo, siendo consciente de los movimientos de las idas y las vueltas. Si todo lo demás falla, entonces, con atención y claramente consciente, puede recostarse en la posición de león, es decir, acostado sobre su lado derecho con un pie apoyado sobre el otro, y tener presente la idea de levantarse. Cuando se despierte, debe levantarte rápidamente y pensar: "No debo permitirme la comodidad de descansar y recostarme, al placer de dormir".

Por lo tanto, pueden ver que incluso en los Discípulos Principales, la meditación *Ānāpāna* no es fácil. Moggallāna pudo trabajar, gracias a la protección y guía que le brindó el *Buddha*, y alcanzó el estado de *Arahats* en una semana. A Sāriputta le tomó otra semana porque era el segundo después del *Buddha* en la comprensión del *Dhamma*, y ​​esta comprensión requirió más trabajo.

## El Consejo de *Buddha* al Rey Pasenadi1

El *Buddha* también dio consejos a un laico sobre cómo evitar la somnolencia. En una ocasión, el Rey Pasenadi de Kosala vino a ver al *Buddha* y empezó a caminar de un lado a otro luciendo muy cansado. El *Buddha* le preguntó si había llegado después de descansar. El Rey respondió que no, que siempre sufría mucho después tomar sus alimentos. Verán, tenía la costumbre de comer arroz hervido a

-

**1** *The Kindred Sayings*, I, pág. 108 y *Buddhist Legends*, III, págs.76-78, 206.

cucharadas, acompañado de salsas y curry. Entonces, el *Buddha* le dijo a Pasenadi que comer en exceso siempre traía sufrimiento, y pronunció la siguiente estrofa:

Si un hombre es indolente, come demasiado,

Pasa su tiempo durmiendo y yace dando vueltas

Como un gran cerdo alimentado con cereales,

Un ser ordinario así caerá en el útero una y otra vez.

Y concluyó la estrofa con el siguiente verso:

Si un hombre está constantemente atento, es moderado en lo que come,

Su sufrimiento será leve. Envejecerá lentamente y vivirá mucho tiempo.

El *Buddha* enseñó este verso al Príncipe Uttara y le dijo que lo recitara cada vez que el Rey comiera. Pasado un tiempo, el Rey comenzó a contentarse con una pequeña porción de arroz, y se volvió delgado y alegre.

## Preparándose para la Iluminación

He mencionado varias veces la importancia de haber realizado buenas acciones en el pasado, desarrollando los diez *pāramīs*. Algunos de ustedes pueden estar preocupados por tener una buena reserva de *pāramīs*. Sayagyi U Ba Khin dijo que podemos asumir que solo aquellos individuos que hayan madurado en la acumulación de virtudes estarán inclinados a hacer un intento por liberarse y tomar en serio los cursos de meditación budista.

Es posible que estemos acumulando *pāramīs* para convertirnos en un *Arahat*. Esto puede llevar aproximadamente de cien a

mil ciclos estelares.**1** Pero alguien que apunte al algo más elevado tendrá que trabajar aún más. Si uno aspirase a ser uno de los ochenta discípulos ilustres, se necesitarán diez mil ciclos estelares. Se necesitará aún más preparación para quien aspire a ser uno de los dos Discípulos Principales. Aún más grande será la preparación para convertirse en un *Buddha* sin dispensación (un *Pacceka Buddha*), y luego hay incluso tres grados de preparación para los *Buddhas* que enseñan el *Dhamma*: un *Buddha* que enseñe el *Dhamma* cuya cualidad más desarrollada sea la sabiduría (*paññā*); un *Buddha* que enseñe el *Dhamma* que sea más fuerte en fe o devoción (*saddhā*); y finalmente, un *Buddha* que se distinga en el esfuerzo (*vīriya*), para lo que se necesitarán dieciséis *asaṅkheyyas* y cien mil ciclos estelares. Por lo tanto, el próximo *Buddha* en este ciclo estelar, Metteyya, que es el tipo de *Buddha* que más preparación requiere, comenzó a trabajar en las perfecciones antes de que comenzara el *Buddha* Gotama.

Hemos citado muchas veces *The Path of Purification* (*Visuddhimagga*) de Ashin Buddhaghosa. Cuando viajó por primera vez de la India a Sri Lanka, fue para estudiar los comentarios sobre el Canon *Pāḷi*. Cuando pidió ver los textos, los *bhikkhu*s de Sri Lanka le encargaron dos versos y le pidieron que escribiera un comentario sobre ellos como prueba de su sinceridad y comprensión. El resultado produjo un libro que tenía más de ochocientas páginas traducidas y que resumía todos los fundamentos de las enseñanzas que se encuentran en los textos *Pāḷi*. Los *bhikkhu*s, cuando leyeron este comentario, *El Sendero de la Purificación* [*The Path of Purification*], exclamaron que

-

**1** Ver *What Buddhism Is* [*Lo Que es el Budismo*] y "*A Treatise on the Pāramīs*" [*Tratados Sobre los Pāramīs*] (en *The All-Embracing Net of Views* [*La Red de Visión que Todo lo Abarca*]), pág. 325.

Buddhaghosa debía ser el *Bodhisatta* (el que aspira la Iluminación) que se convertiría en el próximo *Buddha*, Metteyya.**1**

Sayagyi U Ba Khin, al hablar de este comentario, dijo que si lo dividíamos en mil partes y luego dividíamos la propia enseñanza de Sayagyi en mil partes y las comparábamos, encajarían perfectamente, parte por parte.

Ahora bien, no deberíamos usar una aspiración como excusa para no trabajar. Solo un *Buddha* puede confirmar una aspiración y dar una segura predicción. Esto se debe a que sólo un *Buddha* puede ver lo suficientemente apropiado hacia atrás y hacia adelante para ver si una persona ha hecho la preparación correcta y si tiene el potencial para cumplir una aspiración.

Está el caso de un *bhikkhu* que se da en *El Sendero de la Purificación*.**2** Al Venerable Mahā-Saṅgharakkhita, cuando yacía en su lecho de muerte, se le preguntó si había consumado la Iluminación. Él respondió que no. Un joven *bhikkhu* le dijo: "Venerable señor, la gente ha venido desde tan lejos como doce leguas, pensando que ha consumado el *Nibbāna*. Será una desilusión para muchos si muere como un hombre común".

El Venerable dijo: "Amigo, pensando que vería al *Buddha* Metteyya, no intenté iluminarme. Ayúdeme a sentarme y deme una oportunidad". El joven *bhikkhu* lo ayudó a incorporarse y se retiró de la habitación. Justo cuando se marchaba, el Venerable chasqueó los dedos para indicar que había alcanzado el estado de *Arahat*.

Los *bhikkhu*s se reunieron y le dijeron que debía ser difícil alcanzar el estado supremo a la hora de la muerte, pero él

-

1. Véase *The Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] pág. xxii (citado del *Mahāvaṃsa*).

2. Capítulo 1, ¶ 135.

dijo: "Eso no fue difícil, amigos. Pero les diré lo que fue difícil. Amigos, no veo ninguna acción hecha por mí sin atención plena y sin consciencia desde el momento en que me ordené". De aquí, pueden ver lo difícil que es ser consciente para aquellos de nosotros que no hemos alcanzado la meta. Y si el *bhikkhu* dijo que le fue fácil llegar al *Nibbāna*, el significado aquí es que la meta final fue fácil porque ya se había hecho todo el trabajo necesario previamente. Hasta que no nos hayamos preparado en los *pāramīs*, no solo será difícil, será imposible.

Otra cosa que hay que saber con respecto a las aspiraciones es que, si hemos hecho una aspiración y un *Buddha* la ha confirmado, es seguro que no alcanzaremos la Iluminación hasta que sea el momento adecuado. Pero cuanto más nos preparemos y más trabajemos, más fácil será cumplir nuestros deseos. Si no trabajamos, es posible que tengamos que sufrir mucho.

## Demasiado Esfuerzo, el Caso de Soṇa1

Hemos hablado mucho sobre ejercer esfuerzos, pero permítanme contarles el caso de un *bhikkhu* que hizo demasiado esfuerzo. Durante la época del *Buddha*, había un joven llamado Soṇa que era tan delicado que le crecían vellos en las plantas de los pies. Un día, el Rey Bimbisāra de Rājagaha, reunió a representantes de ochenta mil aldeas y envió un mensaje para que acudiera Soṇa. Los padres de Soṇa le advirtieron que, aunque el Rey había mandado llamarlo porque quería ver las plantas de sus pies, debería tener cuidado de no mostrar falta de respeto apuntando las plantas de sus pies hacia el Rey. Debería sentarse con las piernas cruzadas, con las plantas hacia arriba para que el Rey pudiera verlos. Soṇa fue llevado al palacio y

-

**1** *The* *Book of the Discipline*, [*El Libro de Disciplina*] IV, págs. 236-246.

allí se sentó como se le habían indicado que lo hiciera. El Rey instruyó a los representantes sobre la vida laical. Luego dijo: "Ahora vayan y presenten sus respetos al *Buddha*. Él los instruirá en los objetivos de las vidas venideras". Fueron adonde el *Buddha*, quien los instruyó. Tomaron el Triple Refugio y se marcharon. No obstante, Soṇa se quedó y pidió ser ordenado como *bhikkhu*.

Cuando comenzó a trabajar, caminaba de un lado a otro, esforzándose por progresar, y sus delicados pies se llenaron de ampollas. El camino por el que anduvo estuvo cubierto de sangre. Entonces, el *Buddha* fue hacia él y se sentó en un asiento preparado para Él. Le preguntó a Soṇa: "Mientras estaba solo, Soṇa, ¿no pensó simplemente: ‘Soy tan enérgico como cualquiera de los discípulos del *Buddha* y mi corazón todavía no está libre de las corrupciones del apego. Mi familia es rica y podría usar estas riquezas y acumular méritos. Supongamos que regresase a la vida laical y usara esas riquezas para acumular méritos’". Evidentemente, Soṇa sintió que no había adquirido suficientes *pāramīs* en el pasado para lograr la liberación. Pero ese no era su problema.

El *Buddha* le preguntó además: "¿Era un buen laudista cuando era laico?"

"Sí, Señor", respondió Soṇa.

"Cuando las cuerdas de su laúd estaban demasiado tensas, ¿su laúd sonaba bien y respondía entonces satisfactoriamente?"

"No, Señor", fue la respuesta.

"Cuando las cuerdas de su laúd estaban demasiado flojas, ¿su laúd sonaba bien y respondía satisfactoriamente?"

Y de nuevo la respuesta fue que no.

"Cuando las cuerdas de su laúd no estaban ni demasiado tensas ni demasiado flojas, pero estaban uniformemente afinadas, ¿su laúd sonaba bien y entonces respondía satisfactoriamente?"

"Sí, Señor", respondió Soṇa.

"De manera similar, Soṇa, hacer demasiado esfuerzo conduce a la agitación, y muy poco esfuerzo conduce a la laxitud. Por lo tanto, trabaje con una energía bien equilibrada, adquiera facultades espirituales bien equilibradas y tómelo como su signo".

"Sí, Señor", respondió Soṇa.

Entonces, [este es mi mensaje para ustedes, tómenlo como vuestra señal:

Ni demasiado tenso ni demasiado flojo,

Trabajen con una energía equilibrada.

Seguro que tendrán éxito a su debido tiempo si siguen  
 escrupulosamente nuestras instrucciones.

Background pattern

Description automatically generated

# Día Cinco: Discurso De La Mañana

Manopubbañgamā dhammā

manoseṭṭhā manomayā

Manasā ce paduṭṭhena

bhāsati vā karoti vā

Tato naṃ dukkham anveti

cakkaṃ va vahato padaṃ.

Los fenómenos están precedidos por la mente.

La mente es su líder; están hechos de mente.

Si una persona habla o actúa con maldad,

Entonces el sufrimiento lo seguirá como una rueda

Sigue el pie del buey.

***Dhammapada* v. 1**

## La Historia de Cakkhupāla

Durante la época del *Buddha*, hubo un *bhikkhu* que se convirtió en *Arahat* y al mismo tiempo perdió la vista.1 Incluso un *Arahat* no es excepción a la ley de causa y efecto, y siempre que su cuerpo material con su actividad mental persista, las acciones perjudiciales del pasado pueden resultar en cosas tales como enfermedades. La diferencia entre el Iluminado y una persona común es que una vez que una persona se ilumine, ya no existe el conflicto y la reacción al dolor, o al placer, en cada caso respectivamente. Entonces, no se da el sufrimiento mental.

Algunos *bhikkhus* llegaron al monasterio donde se alojaba este *Arahat*, y estuvieron mirando a su alrededor, ya que el *Buddha* y ochenta grandes discípulos también se encontraban allí. Pero una fuerte lluvia les impidió ver al *bhikkhu* Cakkhupāla, por lo que decidieron ir por la mañana. La lluvia

-

**1** *Buddhist Legends*, I 146-158.

se detuvo durante la noche y Cakkhupāla salió a caminar de arriba a abajo. Debido a la lluvia, la caminata se cubrió de insectos. Como Cakkhupāla estaba ciego, los pisó y mató a muchos de ellos. Cuando los *bhikkhus* llegaron a visitarlo por la mañana, vieron a los insectos muertos y fueron a informarle al *Buddha* al respecto. "Cuando tenía vista, se quedaba recostado y dormía todo el tiempo. Ahora que está ciego, piensa en caminar de arriba a abajo", dijeron.

Cuando mencionaron que había matado muchos insectos, el *Buddha* les preguntó: "¿Ustedes lo vieron matar a los insectos?" Ellos respondieron que no. "Así como ustedes no lo vieron matar a los insectos, tampoco vieron a esas criaturas vivas. Aquellos que están libres de tendencias perjudiciales no pueden tener la intención de causar la muerte". Entonces, podemos ver que la voluntad mental que acompaña a un acto es el aspecto más importante en la ley de causa y efecto.

Los *bhikkhus* preguntaron cómo alguien que era un *Arahat* podía volverse ciego. "A través de la influencia de sus ​​acciones pasadas volitivas" fue la respuesta. Y el *Buddha* les contó a los *bhikkhus* la historia de la vida pasada que causó que Cakkhupāla se quedara ciego.

En una vida pasada, Cakkhupāla fue médico. Trató a una mujer que tenía problemas con los ojos. La mujer prometió convertirse en su esclava, junto con sus hijos, si la curaba. La cura funcionó, pero la mujer se arrepintió de convertirse en su esclava y fingió que sus ojos no habían mejorado.

El médico sabía que estaba fingiendo y decidió vengarse. "No necesito sus honorarios", pensó, "así que voy a dejarla ciega". Y le dio un ungüento

que hizo que cuando se lo aplicara ella perdiese la vista. El *Buddha* terminó su explicación con el verso que citamos del *Dhammapada*, explicando que las acciones realizadas en el pasado inevitablemente dan frutos en algún momento u otro:

Los fenómenos están precedidos por la mente.

La mente es su líder; estos están hechos de mente.

Si una persona habla o actúa con maldad,

Entonces el sufrimiento lo seguirá como las

Ruedas siguen a las patas del buey.

En esta historia vemos el aspecto del *kamma* en el que se da una retribución por los actos volitivos. También existe un aspecto de continuación, transmisión de características individuales, impresiones, tendencias, etc., a lo largo de la vida en los ciclos de renacimiento (*saṃsāra*). Un *Arahat* está libre de todas las impurezas, pero debe cosechar el fruto de todas las semillas que él mismo ha sembrado mientras dure la entidad mente-cuerpo. Los *Buddhas* y *Arahats* no acumulan *kamma* fresco ya que han erradicado las raíces —la ignorancia y el deseo— pero, como todos los demás seres, no están exentos de las consecuencias inevitables de las buenas y malas acciones realizadas en el pasado. La mente precede a todas las acciones. Sirve como el elemento principal tanto en la ejecución como en la reacción a los eventos. Es la mente la que gobierna y da forma a la acción. Las palabras y los hechos también son producidos por la mente.

## La Historia de Maṭṭthakuṇdali

En este primer verso del *Dhammapada*, y en el segundo, que examinaremos en un momento, el *Buddha* enfatiza el gran papel que juega la mente en la vida de los hombres. Él explica como las acciones son buenas

o malas según el estado mental de pureza o impureza con las que éstas se hagan. Y afirmó sobre el hecho de que las consecuencias de las mismas son inevitables:

Manopubbañgamā dhammā

manoseṭṭhā manomayā

bhāsati vā karoti vā

Manasā ce pasannena

Tato naṃ sukham anveti

chāyā va ananpāyinī.

Los fenómenos están precedidos por la mente.

La mente es su líder; estos están hechos por la mente.

Si una persona habla o actúa con una mente pura,

La felicidad lo seguirá como una sombra que nunca se aleje.

***Dhammapada* v. 2**

Este segundo verso es complementario al primero. El primero enseña que el mal resulta en el mal. Éste último nos muestra que lo bueno resulta de lo bueno. Este verso fue dicho con respecto a Maṭṭhakuṇdali, el hijo de un hombre rico que era extremadamente tacaño.**1** El niño sufría de ictericia y estaba a punto de morir porque su padre tenía tanto miedo de gastar el dinero que no llamó a un médico para que tratara a su hijo. Cuando finalmente llamó al médico, ya era demasiado tarde.

El *Buddha* percibió la triste condición de Maṭṭthakuṇdali y pasó por su casa para que el niño lo viera antes de morir. El *Buddha* sabía que luego moriría con un corazón puro. Como consecuencia, el niño renacería en un plano *Deva* y sería capaz de recibir las enseñanzas allí mismo y alcanzar la primera etapa de la Iluminación, y que su padre, al ver el destino de su hijo, también alcanzaría dicha etapa.

-

**1** *Buddhist Legends*, [*Leyenda Budistas*] I 159-165.

## La Historia de Paṭācārā

Yo ca vassasataṃ jīve

apassaṃ udayabbayaṃ

ekāhaṃ jivitaṃ seyyo

passato udayabbayaṃ.

Uno podría vivir hasta cien años sin entender que todos los estados condicionados surgen y desaparecen.

No obstante, sería mucho mejor vivir un solo día entendiendo que todos los estados condicionados surgen y desaparecen.

**Dhammapada v. 113**

Este verso se dio con respecto a Paṭācārā.**1** Ella era la hija de un rico comerciante de Sāvatthi, cuya riqueza ascendía a cuatrocientos millones. Cuando creció, sus padres la pusieron en un palacio de siete pisos de altura y la mantuvieron vigilada, pero ella se portó inapropiadamente con su sirviente. Sabiendo que sus padres nunca lo aprobarían, ella y el sirviente huyeron. Vivieron en una aldea distante, el marido se dedicó a cultivar y recoger leña y hojas en el bosque, mientras Paṭācārā se encargaba de todo lo relacionado a la cocina y la limpieza.

A su debido tiempo, quedó embarazada. Le rogó a su esposo que la llevara a casa con sus padres, diciendo: "Una madre y un padre siempre tienen una debilidad en su corazón por un hijo". No obstante, el esposo tenía miedo de lo que los padres le harían y se negó. Entonces, decidió ir por su cuenta. Dejó un mensaje a los vecinos y se marchó. Cuando el marido llegó a casa y se enteró de lo sucedido, se dispuso a seguirla. La alcanzó, trató de persuadirla de que regresara, pero ella se negó.

Y en el camino dio a luz a un hijo. Ya no pareció necesario entonces continuar yendo hacia la casa de sus padres, por lo que regresaron al pueblo.

*-*

**1** *Buddhist Legends*, [*Leyenda Budistas*] II 250-256.

Por segunda vez quedó embarazada y partió nuevamente hacia la casa de sus padres. Su marido la alcanzó de nuevo y surgieron otra vez los dolores del parto.

Pero esta vez, mientras el esposo buscaba material para construir un refugio, una serpiente lo mordió mortalmente y falleció. Paṭācārā dio a luz sola a su hijo. Una tormenta rugió durante toda la noche y ella tomó a sus dos hijos en sus brazos y se agachó en el suelo para protegerlos. Toda la noche permaneció en esta posición. A la mañana siguiente, pensando que su marido la había abandonado, partió de nuevo. Pronto se encontró con el cuerpo de su esposo y se dijo: "Mi esposo ha muerto por mi culpa", y continuó hacia la casa de sus padres llorando y lamentándose.

Llegó a un río que estaba crecido debido a la tormenta y, como estaba demasiado débil para cruzar el río con ambos niños, dejó al mayor en la orilla y cargó al bebé recién nacido hacia la otra orilla. Ella lo recostó al llegar al otro lado y se dirigió a recoger al hijo mayor. Cuando estaba en medio de la corriente, un halcón se abalanzó y se llevó al bebé recién nacido, confundiéndolo con un trozo de carne. La madre levantó las manos y gritó: "¡Aléjate! ¡Aléjate! (¡Shu! ¡Shu!)" El niño mayor vio a su madre levantar las manos y pensó que lo estaba llamando. Así que cayó al río y éste se lo llevó.

Paṭācārā continuó su camino, aún más devastada por la pérdida de sus dos hijos. En el camino conoció a un hombre de Sāvatthi. Preguntó por su familia. El hombre dijo: "Por favor, no me pregunte por ellos. Pregunte por cualquier otra gente que desee". Pero ella insistió y le dijeron que la tormenta había destruido la casa y que sus padres y su hermano habían muerto. "Mire", dijo el hombre, "puede ver allí el humo de su cremación".

Esto fue demasiado. Paṭācārā perdió la cabeza. Vagaba sin ropa, pero no se daba cuenta de que estaba desnuda. Ella deambulaba, llorando y lamentándose por su esposo, sus hijos, sus padres y su hermano.

El *Buddha* la vio venir a lo lejos mientras instruía a los *bhikkhus*, y supo que ella había estado desarrollando las perfecciones durante cien mil ciclos estelares. Durante la época del *Buddha* Padmuttara, ella había estado presente cuando él señaló a una *bhikkhunī* como la más destacada entre las *bhikkhunīs* en ser versada en el *Dhamma*, y ​​ella aspiró a conocer algún día a un futuro *Buddha* y alcanzar el mismo estatus.

El *Buddha* Padmuttara consideró si el potencial estaba presente en ella y si esto ocurriría en el futuro, y luego dio una predicción segura de que se encontraría con el *Buddha* Gotama y cumpliría su aspiración. Solo un *Buddha* puede tener ese tipo de visión y dar una predicción segura.

Entonces, cuando el *Buddha* vio a Paṭācārā, supo que solo él podía ser un refugio para ella. En el momento en que los discípulos la vieron venir, quisieron alejarla, pero el *Buddha* les dijo que la dejaran acercarse. Cuando ella se acercó, él le dijo: "Vuelva a su sano juicio". Y repentinamente ella se dio cuenta de su estado y se agachó en el suelo y se avergonzó de su desnudez. Un hombre la cubrió con su capa. Luego se acercó al *Buddha*, le presentó sus respetos y le pidió que fuera su refugio, y le contó todo lo que había sucedido.

El *Buddha* le dijo: "En el ciclo de renacimiento y muerte, has llorado una y otra vez por la pérdida de hijos y seres queridos. Has derramado más lágrimas que las aguas de los cuatro océanos". Y dio la siguiente estrofa:

Los cuatro océanos contienen una pequeña cantidad de agua

Comparada con las lágrimas que ha derramado el hombre,

Angustiado por el dolor y el sufrimiento.

Mujer, ¿por qué continuar siendo desatenta?

Mientras hablaba, su dolor se volvió menos intenso. Al ver que su dolor se había calmado un poco, le dijo: "Paṭācārā, los hijos y los seres queridos no pueden ser un refugio o una protección para alguien que se encuentre en camino hacia una vida futura. Y mucho menos durante la vida presente. El sabio debería refrenarse mediante acciones morales y así aclarar el Sendero que conduzca hacia el *Nibbāna*". Al final del discurso del *Buddha*, ella se estableció en la primera etapa de la Iluminación, y las impurezas en ella, que eran tan numerosas como las partículas de polvo en toda la tierra, fueron extintas.

Ella le pidió al *Buddha* que la admitiera en la Orden de *Bhikkhunīs* y, como *bhikkhunī*, continuó trabajando por la Iluminación total. Un día, se estaba lavando los pies y mientras vertía el agua, parte de él se derramó sobre el suelo. El agua corrió un poco y se detuvo. La segunda vez que vertió más agua, corrió un poco más. Una tercera vez fue aún más lejos. Y usó esto como su tema de meditación. "Así como el agua que derramé la primera vez corrió un poco", reflexionó, "los seres vivos en este mundo mueren cuando son jóvenes. Y al igual que el agua que derramé la segunda vez y corrió un poco más lejos, los seres vivos en este mundo mueren cuando está en la flor de la vida. Y como el agua que fue aún más lejos por tercera vez, los seres vivos en este mundo mueren en la vejez".

El *Buddha*, sentado en su Recámara Perfumada, vio que ella estaba lista para la Iluminación total. Envió su imagen luminosa y le dijo: "Paṭācārā, es mucho mejor vivir un sol día o incluso un solo momento viendo el surgir

y desaparecer de los cinco agregados de un ser que vivir cien años sin ver su surgimiento y desaparición". Y la instruyó usando el verso que citamos al principio:

Uno podría vivir cien años sin entender que

Todos los estados condicionados surgen y desaparecen.

Pero sería mucho mejor vivir un día comprendiendo que todos

los estados condicionados surgen y desaparecen.

***Dhammapada* v. 113**

Al final del verso, Paṭācārā alcanzó el estado de *Arahat*, junto con las facultades supramundanas, y se convirtió en la más destacada entre las *bhikkhunīs* en ser versada en el *Dhamma*.

## Las Cuatro Nobles Verdades

La fe es sin duda un prerrequisito para el trabajo, pero es la práctica de la enseñanza lo que realmente importa. Por lo tanto, el Buddha dijo:

Cada individuo debe caminar por el Sendero por sí mismo.

Los Buddhas solo pueden señalar el Sendero.

Hoy, esta tarde, les enseñaremos la meditación *Vipassanā*. Antes de que les enseñemos la meditación *Vipassanā*, les debo una explicación sobre las Cuatro Nobles Verdades.

Las Cuatro Nobles Verdades, enseñadas por el *Buddha* en su primer sermón, forman la base sobre la que se fundamenta este sistema de

-

**1.** Véase el discurso del *Buddha* a Gaṇaka-Moggallāna, *The Middle Length Sayings*, [*Los Refranes de Longitud Media*] 152-57.

filosofía**1.** Este sermón se conoce como el *Dhamma-cakka-pavattana Sutta*, es decir, el Discurso Sobre la Puesta en Marcha de la Rueda del *Dhamma*. Las primeras tres de las Cuatro Nobles Verdades exponen la filosofía del *Buddha*, mientras que la cuarta, es decir, el Óctuple Sendero Noble, que es un Código de Moralidad y Filosofía, sirve como un medio para el fin.

Ahora bien, ¿cuáles son las Cuatro Nobles Verdades? Éstas son: (1) *Dukkha-sacca*, la Verdad del Sufrimiento; (2) *Samudaya-sacca*, la Verdad Sobre el Origen del Sufrimiento; (3) *Nirodha-sacca*, la verdad de la cesación del sufrimiento, el fin del sufrimiento; y (4) *Magga-sacca*, la verdad del Sendero que conduce a la cesación total del sufrimiento.

Para que uno pueda llegar a una comprensión completa sobre los conceptos fundamentales de la filosofía del *Buddha*, se hará hincapié en la necesidad de la consumación de la Verdad del Sufrimiento. Para recordar este punto, el *Buddha* abordó el problema desde dos ángulos diferentes: mediante un proceso a través del razonamiento y mediante un proceso a través de la experiencia.

Al utilizar el enfoque del razonamiento, el *Buddha* hizo que sus discípulos apreciaran que la vida era una lucha, la vida era sufrimiento, la vejez era sufrimiento, la enfermedad era sufrimiento, la muerte era sufrimiento. Pero la influencia de la sensualidad es tan fuerte en la humanidad que los hombres normalmente tienden a olvidarse de sí mismos, a olvidar el precio que tienen que pagar por los placeres sensuales.

Basta pensar por un momento en lo incómodo que debe ser el estado prenatal y en cómo un niño tiene que luchar por la existencia desde el momento del nacimiento. Piensen en los preparativos necesarios

-

**1.** Esta discusión se basa en *What Buddhism Is* [*Lo Que es el Budismo*] de Sayagyi U Ba Khin (ver *Dhamma Texts*, págs. 15 y subsiguientes).

para afrontar la vida y cómo, de adulto, la lucha se prolonga hasta el último aliento. Pueden imaginar muy bien lo que representa ser la vida. La vida es sufrimiento.

Cuanto más uno se apegue a sí mismo, mayor será el sufrimiento. Pero los dolores y sufrimientos que tiene que sufrir un hombre se suprimen en favor de los placeres sensuales momentáneos que son sólo ocasionales destellos de luz en la oscuridad. Si no fuera por la ilusión y la ignorancia (*moha*) que lo alejan de la verdad, el hombre seguramente habría abierto el Sendero hacia la emancipación del ciclo de "vida, sufrimiento y muerte".

Al utilizar un proceso experiencial, el *Buddha* enseñó cómo uno podía ver por sí mismo la verdadera naturaleza de todos los estados condicionados. Les hizo saber a sus discípulos que el cuerpo humano está compuesto de *kalāpas* (unidades subatómicas), cada uno de los cuales muere simultáneamente cuando llega a surgir otra. Cada *kalāpa* es una masa formada por los ocho elementos de la naturaleza. Los primeros cuatro se llaman *mahā*-*bhūtas*; es decir, las cualidades materiales esenciales que predominan en un *kalāpa*. Éstas son *pathavi, āpo, tejo y vāyo*, o el elemento de la extensión (literalmente, tierra), cohesión (agua), radiación (calor y frío) y movimiento (aire). Los otros cuatro elementos son simplemente subsidiarios que son dependientes y surgen de los primeros cuatro. Son *vaṇṇa, gandha, rasa y ojā* o sea color, olor, sabor y esencia nutriente.

Un *kalāpa* es la partícula más diminuta que se puede percibir en el plano físico. Es sólo cuando los ocho elementos de la naturaleza que simplemente tienen la característica de estar juntos, que se forma la entidad de un *kalāpa*. En otras palabras, durante el muy breve momento de la coexistencia de estos ocho elementos naturales de la conducta, hay una masa que se conoce como *kalāpa*. Estos *kalāpas* están en un estado de cambio

o flujo perpetuo. No son más que una corriente de energía, al igual que la luz de una vela o la luz de una bombilla eléctrica, no son más que corrientes de energía. El cuerpo, como lo llamamos, no es una entidad como parece ser, sino un continuum de materia con una fuerza vital coexistente.

Sayagyi U Ba Khin, en su folleto *Qué es el Budismo* [*What Buddhism Is*], señala que para un observador casual, una pieza de hierro está inmóvil. Pero el científico sabe que está compuesto de electrones, todos en un estado de cambio o flujo perpetuo. Si esto es cierto para un trozo de hierro, ¿cuál será el caso de un organismo vivo como un ser humano? Los cambios que se están produciendo dentro de un cuerpo humano deben ser más violentos. Y Sayagyi preguntó: "¿El hombre siente las vibraciones oscilantes dentro de sí mismo? ¿El científico que sabe que todo está en un estado de cambio o flujo siente alguna vez que su propio cuerpo es solo energía y vibración?" ¿Cuál será la repercusión en la actitud mental del hombre que vea introspectivamente que su propio cuerpo no es más que mera energía y vibración? Para saciar su sed, una persona puede beber un vaso de agua del pozo de una aldea. Pero supongamos que sus ojos sean tan poderosos como un microscopio. Seguramente dudaría en beber el agua del pozo en el que vería magnificados los microbios. Así, también, cuando se llega a una comprensión del cambio perpetuo dentro de sí mismo (impermanencia, *anicca*), necesariamente se deberá llegar a la comprensión, como una secuela de ello, de la consumación de la Verdad del Sufrimiento. Esto se produce al sentir de forma aguda la radiación, vibración y fricción de las unidades atómicas internas. De hecho, la vida es sufrimiento, tanto interna como por externamente, en todas las apariencias y en la realidad última.

Entonces, ¿cuál es el origen del sufrimiento? El origen del sufrimiento, dijo el *Buddha*, es el deseo (*taṇhā*). Una vez que se siembre la semilla del

deseo, se convertirá en codicia y se multiplicará en concupiscencia o lujuria, ya sea por el poder o por las ganancias materiales. El hombre en quien se siembre esta semilla se convertirá en un esclavo de estos deseos y automáticamente se verá impulsado a arduos esfuerzos mentales y físicos para mantener el paso con ellos hasta que llegue el fin. El resultado final seguramente deberá ser el resultado de las fuerzas mentales malignas generadas por sus propias acciones, palabras y pensamientos que están motivados por el deseo (*loba*) y la ira (*dosa*) que sean inherentes a él.

Filosóficamente, son las fuerzas mentales de las acciones (*saṅkhārā*) las que reaccionan, en el transcurso del tiempo, sobre la persona que origina tales acciones, y estas fuerzas mentales de las acciones son responsables del flujo de la mente y la materia, del Origen del Sufrimiento interno.

Entonces, ¿Cuál es el Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento? El Sendero no es otro que el Noble Óctuple Sendero enseñado por el *Buddha* en su primer sermón. Como ya hemos dicho, este Óctuple Sendero se divide en tres etapas principales: *sīla, samādhi y paññā*.

*Sīla* (moralidad) incluye tres pasos: Discurso Correcto, Acción Correcta y Sustento de Vida Correcto. *Samādhi* (ecuanimidad mental) incluye tres pasos: Esfuerzo Correcto, Atención Correcta, Concentración Correcta. Y *paññā* (sabiduría) incluye dos pasos: la Pensamiento Correcto y la Comprensión Correcta. Ya hemos discutido en detalle los primeros seis pasos que se encuentran bajo el alcance de *sīla* y *samādhi*. Examinaremos ahora *paññā*: Pensamiento Correcto (*sammā-saṅkappa*) y Comprensión Correcta (*sammā-diṭṭhi*).

La Comprensión Correcta de la verdad es el objetivo y el objeto del *Budismo*, y el Pensamiento Correcto es el estudio analítico de la mente y la materia, tanto dentro como fuera, para llegar a una consumación

de la verdad. Algunos también traducen al Pensamiento Correcto como Contemplación Correcta.

Los términos para mente y materia en *Pāḷi* son *nāma* y *rūpa*. *Nāma* se llama así debido a su tendencia a inclinarse hacia un objeto de los sentidos. *Rūpa* se llama así debido a la impermanencia de su cambio perpetuo. Los términos más cercanos en inglés [en este caso, español] a *nāma* y *rūpa* son, por lo tanto, mente y materia.

*Nāma*, o mente, estrictamente hablando, es el término que se aplica a la consciencia, al sentimiento o a la sensación, a la percepción y las energías volitivas (*viññāna, vedanā, saññā* y *saṅkhāra*). Estos, junto con la materia (*rūpa*), el estado material, conforman lo que llamamos los Cinco Agregados (*pañca*-*kkhandā*). Es respecto a estos cinco agregados que el *Buddha* ha resumido todos los fenómenos mentales y físicos de la existencia como en realidad son: un continuum de coexistencia de mente y materia, a pesar de que un laico lo adopte como su personalidad o ego.

En el Pensamiento Correcto, el discípulo que para entonces haya desarrollado el poderoso lente del *samādhi* enfocará su atención en sí mismo y, mediante la meditación introspectiva, primero hará un estudio analítico de la naturaleza de la materia, luego de la naturaleza de la mente y las propiedades mentales. Sentirá y, a veces, también verá a los *kalāpas* en su verdadero estado. Empezará a darse cuenta de que tanto la materia como la mente están en constante cambio. Son impermanentes y fugaces. A medida que aumente su poder de concentración, la naturaleza de las fuerzas en él se volverá cada vez más y más vívida.

Ésta es la explicación expuesta por Sayagyi en sus conferencias sobre *Qué es el Budismo* [*What Buddhism Is*]*.*

A picture containing text, microphone

Description automatically generated

# Día Cinco: Discurso Nocturno

## *Ti-lakkhaṇa*: Meditando en las Tres Características

Sabbapāpassa akarazzaṃ

kusalassa upasampadā

Sacittapariyodapanaṃ

etaṃ Buddhāna sāsanaṃ.

Evitar todo mal, hacer el bien,

Purificar la propia mente

Ésta es la enseñanza de todos los *Buddhas*.

***Dhammapada* v. 183**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| "Sabbe saṅkhārā aniccā" ti  yadā paññāya passati  atha nibbindatī dukkhe  esa maggo visuddhiyā. | "Sabbe saṅkhārā dukkhā" ti  yada paññāya passati  atha nibbindatī dukkhe  esa maggo visuddhiyā. | "Sabbe saṅkhārā anattā" ti  yada paññāya passati  atha nibbindatī dukkhe  esa maggo visuddhiyā. |

"Todos los estados condicionados son impermanentes.

Cuando uno descubre esto a través de la propia sabiduría,

Uno siente repulsión por este sufrimiento.

Éste es el Sendero hacia la pureza".

"Todos los estados condicionados son insatisfactorios.

Cuando uno descubre esto a través de la propia sabiduría,

Uno siente repulsión por este sufrimiento.

Éste es el Sendero hacia la pureza".

"Todos los estados, condicionados o incondicionados, carecen de   
 una alma controladora y perdurable".

Cuando uno descubre esto a través de la propia sabiduría,

Uno siente repulsión por este sufrimiento.

Éste es el Sendero hacia la pureza".

***Dhammapada* vv. 277—279**

La historia que se da en el *Comentario* *Dhammapada* sobre el primero de estos versos es la siguiente: Había quinientos *bhikkhus* que habían recibido un objeto de meditación del *Buddha*. Habían hecho todo lo posible, pero no pudieron alcanzar la Iluminación total. Así que regresaron con el *Buddha* para obtener un objeto de meditación que se adaptara mejor a sus necesidades. El *Buddha* pensó: "¿Cuál será el objeto de meditación más provechoso para estos *bhikkhus*?" Y vio el pasado de ellos. Durante la época del *Buddha* Kassapa, este grupo de *bhikkhus* se había dedicado a la meditación sobre la característica de la impermanencia durante veinte mil años.

Por lo tanto, el *Buddha* les enseñó entonces a meditar utilizando la característica de la impermanencia (*anicca*). "*Bhikkhus*", les dijo, "en la esfera de la existencia sensual y en la esfera de la existencia no sensual, todos los agregados son impermanentes. No poseen realidad última". Y entonces pronunció el verso "Todos los estados condicionados son impermanentes".

El segundo verso, sobre la naturaleza insatisfactoria de todos los estados condicionados, fue transmitido a otro grupo de *bhikkhus*. Su historia es la misma que la del primer grupo, excepto que en su vida pasada habían usado la característica de la insatisfactoriedad (*dukkha*) como objeto de meditación.

Para el tercer verso, la historia es la misma, excepto que estos *bhikkhus* habían usado la ausencia de una alma controladora y perdurable (*anattā*) como objeto de meditación.

Y los tres grupos, trabajando en los objetos de meditación adecuados para ellos, pudieron alcanzar el estado de *Arahat*.

Sayagyi U Ba Khin, en su discurso, *"Los fundamentos del Buddha-Dhamma en la Práctica Meditativa*" [*The Essentials of Buddha-Dhamma in Meditative Practice*]*,* hizo hincapié en la necesidad de una comprensión correcta de *anicca, dukkha y anattā*. Estas son las tres características de todas las cosas condicionadas. Sayagyi dijo: "Si conocen de verdad la impermanencia (*anicca*), también conocerán *dukkha* (el sufrimiento) como una secuela, y la ausencia de alma (*anattā*) como una verdad última. Pero se necesita tiempo para comprenderlas todas en conjunto".

"La impermanencia (*anicca*) es el factor esencial que debe experimentarse primero y entenderse mediante la práctica. Una mera lectura de libros sobre budismo o un conocimiento literario sobre el *Buddha-Dhamma* no será suficiente para consumar la comprensión del verdadero *anicca* porque faltará el aspecto experiencial de él. Es solo a través de la experiencia y la comprensión de la naturaleza del cambio (*anicca*) como un proceso en constante transformación dentro de ustedes mismos, que podrán comprender la impermanencia en la forma en que el *Buddha* querían que la comprendieran. Esta comprensión de *anicca* puede ser desarrollada como se hacía durante los días del *Buddha* por personas que no tenían ningún conocimiento de libros sobre budismo.

"Para entender *anicca*, uno debe seguir estricta y diligentemente el Noble Óctuple Sendero que, tal como hemos visto, se divide en los tres pasos de *sīla, samādhi y paññā*: moralidad, concentración y sabiduría o conocimiento penetrativo.

"*Sīla*, o una vida virtuosa, es la base del *samādhi*, del control de la mente para concentrarse unidireccionalmente. Es solo cuando la concentración es buena que uno podrá desarrollar *paññā*, la sabiduría revelativa.

"Entonces, *sīla* y *samādhi* son los prerrequisitos para *paññā*. Por *paññā* o conocimiento penetrativo se entiende la comprensión de *anicca*, *dukkha* y *anattā* a través de la práctica de la meditación *Vipassanā*, es decir, de la meditación de la sabiduría meditativa".

## La Comprensión Plena a través de la Investigación

Ahora vamos a ver la exposición de las tres características de todos los estados condicionados y la plena comprensión a través de la investigación (*tirana-pariñña*) según lo expuesto por el maestro del maestro de Sayagyi. El Venerable Ledi Sayādaw desarrolló estas tres características en su libro *El Manual Sobre Conocimiento Penetrativo* [*The Manual of Insight*] (*Vipassana-Dīpanī*).**1** Ledi Sayādaw era un monje muy instruido en Myanmar que vivió a principios de este siglo.

Las tres características más destacadas de todo fenómeno son: la marca de la impermanencia (*anicca-lakkhaṇa*), la marca de la insatisfactoriedad (*dukkha*-*lakkhaṇa*), y la marca de la carencia de alma (*anattā*-*lakkhaṇa*). Esta tarde nos concentraremos en la impermanencia.

## Cambio Radical y Cambio Sutil

Existen dos aspectos de la impermanencia: el cambio radical y el cambio en el largo plazo o lo que podría denominarse cambio sutil.**2** En *Pāḷi*, al cambio radical se le llama *vipariṇāma* y al cambio sutil se le llama *aññathābhāva* (literalmente, transformación en algo más). Si los cambios radicales y sutiles se ven claramente, será evidente que los fenómenos mentales y materiales son en realidad impermanentes. Hay cinco características prominentes en el cambio sutil: nacimiento, crecimiento, permanencia, deterioración y muerte. Podemos ilustrar estos con el ejemplo de una lámpara de aceite. La iluminación de la lámpara es el nacimiento de la llama. Este es el nacimiento del fenómeno material, pero no es la llama. Observemos que la llama se enciende. Este es el crecimiento del fenómeno material, pero no es la llama. Observemos que la llama sigue en su estado

.

**1** *The Wheel*, Nos. 31, 32.

**2** Véase el Ven. Ledi Sayādaw, *Manuals of Buddhism*, p. 24.

normal de arder incesantemente. Esta es la continuación del fenómeno material, pero no es la llama. Observemos la llama morir. Esta es la descomposición del fenómeno material, pero no es la llama. Observemos que la llama apagada. Ésta es la muerte del fenómeno material, pero no es la llama. La propiedad de calor es la llama. La llama titila debido a la presencia de estas características prominentes. O puede titilar cuando la lámpara se mueva, y en ese caso se podrá decir que el titileo se debe al viento. Estas cinco características prominentes de los cambios sutiles en el fuego son las marcas de la impermanencia. A través de la observación y tomando nota de estas cinco características, se puede entender que la llama no es permanente. Del mismo modo, se debe entender que todas las cosas en movimiento no son permanentes.

Nuestro maestro Sayagyi U Ba Khin nos aconsejaba: "Para el progreso en la meditación *Vipassanā*, un estudiante debe mantener el conocimiento de *anicca* (impermanencia) tan continuamente como sea posible." El *Buddha* decía: "Sería para vuestra ventaja si se pudiera continuar con el conocimiento de *annica* incluso al responder a los llamados de la naturaleza."

Ahora vamos a examinar de nuevo el cambio desde el punto de vista de la filosofía del ***Abhidhamma***. Cuando sabemos que los cinco agregados (los cinco *khandhas*) surgen y luego inmediatamente desaparecen, no es difícil visualizar que estas cosas no son permanentes. Que nacen y perecen (*udayabbaya*, que significa "surgir y desaparecer, nacimiento y muerte"; *khandhānaṃ* *udayabbayaṃ*, que significa "el surgir y desaparecer de los agregados").

No sólo en la ciencia moderna, sino también en el budismo, existen partículas o *kalāpas* fundamentales. En el cuerpo humano hay millones de átomos y células. Se componen de una unión temporal de los cuatro elementos primarios que discutimos anoche. Las partículas más pequeñas, *kalāpas*, surgen y desaparecen. Lo antiguo es sustituido por lo nuevo,

dando lugar al concepto de *anicca*, de la impermanencia.

Mediante la meditación de las realidades de la naturaleza en sí misma, apareció vívidamente en el *Buddha* de que no existía sustancialidad, aquello que aparentemente suele evocar el cuerpo humano. No es más que la suma total de innumerables millones de estos *kalāpas*. Cada uno de ellos corresponde aproximadamente a la fracción de una partícula de polvo levantada por la rueda de una carroza de verano, de una partícula dividida en 46,656 partes. Así es como nuestro maestro, Sayagyi, explicaba esto en una de sus conferencias.

Las últimas palabras del *Buddha* justo antes de su muerte y consumar el *Mahāparinibbāna* fueron: "La deterioración o *anicca* es inherente a todas las cosas que lo compongan. Dedíquense a vuestra salvación con diligencia." Ésta es, de hecho, la esencia de todas sus enseñanzas durante los cuarenta y cinco años de su largo ministerio.

Nuestro maestro Sayagyi nos recordaba, "si mantienen la consciencia de *anicca* que es inherente a todas las cosas compuestas, es seguro que llegarán a la meta con el paso del tiempo." Y continuó: "A medida que se desarrollen en la comprensión de *anicca*, vuestra idea de 'lo que sea verdad sobre la naturaleza' se hará más y más grande, hasta tal punto que a la larga desarrollarán sin duda el conocimiento de alguna de las tres características de *anicca, dukkha, y anattā*. Es sólo entonces que estarán en condiciones de seguir adelante con la meta como vuestra visión".

Por lo tanto, esto nos dará una introducción para apreciar la importancia de la impermanencia, *anicca*. Vamos a discutir las otras dos características de todos los estados acondicionados -*dukkha* y *anattā*-en conversaciones posteriores.

## Los Cinco Agregados1

Ahora examinaremos los cinco agregados, los cinco *khandhā*:

(1) La materia (*rūpa-khandha*) es lo que conocemos como lo material tanto interna como externamente de nosotros mismos.

(2) Las sensaciones o sentimientos (*vedanā-khandha*) son la experiencia de nuestros cuerpos que entran en contacto con la materia o los pensamientos.

(3) las percepciones (*saññā-khandha*) significan la percepción del color, la forma, el sonido, etc.; reconoce lo que estamos experimentando.

(4) las acciones volitivas (*saṅkhārā-khandha*) son las acciones mentales; nuestra respuesta mental al contacto.

(5) La consciencia (*viññāṇa-khandha*) es la consciencia de las cosas, antes de entender lo que estamos experimentando.

**Mente y Cuerpo**. Analizando a estos cinco grupos de la existencia, podríamos notar la importancia que juega la mente. Solo uno de este grupo de cinco agregados es lo que llamamos materia dura, existencia material. Los cuatro restantes son lo que llamamos mente, la actividad mental. Esto es muy diferente que dividirnos entre mente y materia, como si fueran iguales. De hecho, la mente es lo más importante. Esto puede parecer para nosotros difícil de creer. Podemos estar acostumbrados a asociar la realidad con lo que veamos y sintamos externamente de nosotros. Tal vez pensemos

-

**1.** Para una discusión detallada sobre los cinco agregados, consulte Ashin Buddhaghosa, *The Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] CH. III, ¶¶ 32-230; el *Dhammasangaṇi*, (traducido por Jagdish Kashyap, *Abhidhamma Philosophy* [*La Filosofía Abhidhama*] [reimpresa por Bharatiya Vidya Prakashan, 1982]; y por la Señora Rhys Davids, *A Buddhist Manual of Psychological Ethics* [*Un Manual Budista Sobre la Ética Psicológica*] [p.t.s., reimpreso en 1984]); y Egerton C. Bautista, *Abhidhamma for the Beginner,* [*Abhidhamma para Principiantes*] Sri Lanka, CA. 1959).

en nuestros cuerpos como más reales que nuestras mentes. Miremos esto un poco más de cerca.

**Materia**. La materia es el resultado de la unión de cuatro elementos básicos, los cuatro grandes elementos primarios (*cattāro mahā-bhūtā*) que se conocen tradicionalmente como: solidez, liquidez, calor o frío, y movimiento (*paṭhavī*, *āpo*, *tejo* y *vāyo*).

(1). La solidez, o el elemento tierra, incluye lo que sea reconocible a través de las sensaciones de presión o contacto.

(2). La liquidez, o el elemento agua, incluye la continuidad y la cohesión.

(3). El calor, o el elemento fuego, incluye los diversos grados de temperatura, calor o frío.

(4). El rasgo cinético, o el elemento viento, se refiere al movimiento.

Estos cuatro elementos están presentes en toda la materia en diversos grados. Habrá un elemento que predominará y determinará las características de cualquier manifestación material en particular. Un bulto de arcilla, por ejemplo, se experimentará principalmente como el elemento tierra. Pero hay una cierta cantidad de cohesión (el elemento agua) que lo sostiene todo. También habrá algo de calor. Y si pudiéramos ver dentro de la estructura atómica, habría una cantidad increíble de movimiento.

Podemos experimentar todos estos elementos por nosotros mismos, excepto la cohesión. Podemos sentir la solidez: el peso, pesadez o ligereza. Podemos sentir la sensación de calor o frío. Experimentamos el movimiento. Sin embargo, la cohesión solo la podremos deducir intelectualmente, porque vemos que las cosas no se dispersan. Pero en el nivel de la experiencia directa, solo podremos sentir una cosa a la vez, una cosa después de otra. Si nuestros poderes de concentración no son

altamente desarrollados, podremos tener la impresión de que una cosa se ejecuta sobre otra, pero, de hecho, nuestra mente solo conoce una sola cosa a la vez.

Las combinaciones de los cuatro elementos básicos proporcionan las cualidades secundarias: el color (*vaṇṇa*), olor (*gandha*), sabor (*rasa*) y los nutrientes (*ojā*). Nuestro trozo de arcilla será rojo, gris o marrón, etc. Si nuestro sentido del olfato es bueno, podremos olerlo. Etcétera.

Estos ocho elementos están presentes en cosas importantes inanimadas. Para que haya vida, la vitalidad debe estar presente. Para que haya experiencias sensoriales, deben estar presentes los órganos del sentido físico: ojos para ver, orejas para escuchar, narices para oler, lenguas para degustar, cuerpos para sentir, y las mentes para pensar e imaginar.

**Mente**. Los otros cuatro agregados conforman lo que llamamos la mente.

Tomemos primero la consciencia. En este contexto, la consciencia se entiende en un sentido muy limitado. Es simplemente consciencia, sin ningún reconocimiento o reacción a lo que se esté experimentando. Hay seis tipos de consciencia, dependiendo del órgano del sentido que conduzca a la consciencia: el ojo, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente, porque la mente es un sentido que recibe *objetos mentales* justo cuando el ojo recibe la luz, por ejemplo. Estos *objetos mentales* son ideas que se basan en la experiencia pasada, y la experiencia pasada llega a través de los primeros cinco sentidos.

El *Buddha* explicó que se podía comparar con diferentes tipos de fuego. Cuando la hierba está ardiendo, la llamamos un fuego de hierbas. Si la madera está ardiendo, decimos que es un fuego de leña. Entonces, así es con la consciencia. Cuando los elementos correctos se reúnen por ahí para

-

**1** *The Middle Length Sayings*, 1315.

ser vistos, se da la "consciencia visual". Estos elementos incluyen: *materia*, es decir, un cuerpo u objeto formado por los cuatro elementos esenciales, en otras palabras, una forma visual; *vida* – tienes que estar vivo para ver; *ojo* (o la base ocular), – si eres ciego, no verás nada; *Luz* – si está oscuro, no se puede ver nada; y *atención* (o la consciencia) – si estás en coma o en un sueño profundo, no se verá nada. Todos estos elementos deben estar presentes para que haya una consciencia visual. Si decimos "no se ve", entonces estamos describiendo la ausencia de consciencia visual. No existirá cuando uno de estos elementos no esté presente. Cuando esté oscuro por la noche, por ejemplo, y ninguna fuente de luz esté presente, entonces la consciencia de la vista no surgirá en el órgano del ojo. Estará temporalmente suspendida. Pero surgirá si se introduce la luz de una llama. Y si la luz se apaga, la consciencia visual también se detendrá.

Así como había cinco características prominentes para la comprensión material del cambio, existen las mismas cinco características para los fenómenos mentales, como la consciencia. Justo cuando la luz de la llama entra en existencia, crece, continúa, se descompone, se deteriora y muere, así también, la consciencia de la vista, que depende de esa luz, surgirá, crecerá, continuará, se descompondrá y morirá.

La presencia o ausencia de consciencia que depende de las funciones de la audición, el olor, la degustación y el tacto se pueden entender de la misma manera que hemos explicado la consciencia visual. Debe haber sonidos presentes para el oído, los olores presentes para la nariz, los gustos presentes para la lengua, y las ideas, los pensamientos e imágenes presentes para la mente. Y todos, por supuesto, son impermanentes, tanto en términos de cambio radical como de cambio sutil. La consciencia de la mente tiene muchas manifestaciones diferentes. El elemento del cambio radical y sutil es evidente a través de los cambios de los diferentes tipos de

pensamiento. La consciencia mental que acompaña a los diferentes tipos de sensaciones, por ejemplo, son muy evidentes, ya sean a través de los cambios de placer, dolor, alegría, aflicción o sensación neutral. Los cambios en la percepción también son muy obvios, con la aplicación inicial, la aplicación sostenida, desde la buena hasta la mala y de nuevo al revés. Cualquiera podrá descubrir fácilmente mientras esté sentado solo, que muchas emociones diferentes colorearán la consciencia mental, cada una surgiendo, una tras otra: codicia, desinterés, odio, bondad amorosa, etc.

Ahora vayamos al siguiente agregado, la percepción. Una vez que seamos conscientes de cualquier cosa que entre en el campo de los sentidos, entonces habrá percepciones o reconocimiento de los aspectos distintivos del objeto: como que sea rojo, azul o amarillo, duro o suave, rugoso o suave, etc. Las percepciones, como la consciencia, son de seis clases, de acuerdo a los seis sentidos.

Después de la percepción de un objeto, surge una sensación. Nuevamente, existen seis tipos de sensaciones o sentimientos, llamados así por los seis sentidos que los originan. Entonces, hay sensaciones que surgen a través del contacto visual, del contacto auditivo, etc.

Pero aquí también hay algo nuevo, otra dimensión que no encontramos en la mera consciencia y el reconocimiento. Los sentimientos o las sensaciones son agradables para nuestro cuerpo o agradables para nuestra mente. O son desagradables para nuestro cuerpo o desagradables para nuestra mente. Finalmente, hay sensaciones que son indiferentes o neutrales.

Las sensaciones neutrales se pasan por alto fácilmente, ya que estamos mucho más acostumbrados a pensar en términos de aceptación o rechazo en lugar de simplemente dejarlas ser. Muchas de estas sensaciones neutrales

no generan un impacto tan fuerte en nosotros como las sensaciones que son agradables o desagradables.

En la meditación *Vipassanā*, desarrollaremos nuestra conciencia sobre las sensaciones, aprendiendo a observar las sensaciones agradables, las desagradables y las neutras con Ecuanimidad. Esto se puede hacer con cualquiera de los seis sentidos, pero la sensación del tacto es la mejor para desarrollar la ecuanimidad. Los objetos que estimulan los otros cinco sentidos son muy débiles. No notaremos claramente el impacto de la luz en el ojo o del sonido en el oído, etc. El impacto real de la mayoría de los objetos de los sentidos va acompañado de sensaciones neutras. En el breve espacio de tiempo durante el cual simplemente registramos el hecho de que el ojo está recibiendo luz, antes de que reaccionemos a la imagen transmitida por esa luz, no nos gustará ni nos disgustará ninguna imagen en particular. La respuesta llegará después.

Sin embargo, con el tacto, la sensación agradable que acompaña a las acciones morales y lo desagradable que acompaña a las acciones inmorales es inmediato. La comparación dada en el comentario *Pāḷi****1*** dice que el impacto en los cinco de los seis sentidos es muy débil, como golpear un fajo de algodón con otro fajo de algodón. Con el sentido del tacto, es como poner un trozo de algodón en un yunque y golpearlo con un martillo: el martillo aplastará el algodón y hará que el yunque suene.

Ahora hemos llegado al último agregado y al que más nos interesa aquí en un curso de meditación. Es el aspecto de la realidad sobre lo que podemos hacer y, que haciendo lo correcto, podremos comenzar a salir de nuestro sufrimiento. Estos son las acciones volitivas mentales (*saṅkhārās*), los actos de la voluntad.

-

1 Ashin Buddhaghosa, *Atthasālini*, 263 (*The Expositor*, 349 y sig.).

Éste es, sobre todo, el dominio de la reacción: la unión de la materia y la mente. La combinación de la consciencia, los sentidos, los objetos que se van a sentir, todos dan como resultado la percepción de un objeto en particular, una sola sensación. Y se da una sola respuesta. Nos gusta. O no nos gusta. O somos indiferentes. La sensación será agradable, desagradable o neutra. Reaccionaremos a ello.

Tendemos a aferrarnos hacia lo agradable, rechazar lo desagradable e ignorar lo neutral. Nosotros solemos actuar. Haremos ya sea una buena acción o una mala. La energía asociada a la acción se llama *kamma*. Actuaremos con la mente, el lenguaje o el cuerpo. Estos actos tendrán consecuencias, causa y efecto. Las buenas acciones traerán buenos resultados. Las malas acciones traerán malos resultados. Las acciones neutrales no traerán resultados.

Si pudiéramos detenernos antes de que haya una reacción, todo lo que sucediese hasta el momento de la reacción no conduciría a nada. Las sensaciones seguirían siendo agradables, desagradables o neutrales, pero no nos aferraríamos a ellas ni las rechazaríamos. Las dejaríamos así.

Si observan detenidamente lo que acabo de decir, podrán notar algo bastante sorprendente. ¿De verdad estamos diciendo que deberíamos dejar de hacer buenas acciones? No es tan simple. Hay dos formas de juzgar las acciones. (1) Uno puede juzgar una acción por los resultados que tendrá en el mundo alrededor de la persona que realizó tal acción; o (2) uno puede juzgar una acción por los resultados que tendrá para la persona que realizó tal acción.

Si tomamos el caso de alguien que sea capaz de vivir sin reaccionar, sin estas acciones volitivas de la voluntad, encontraremos que las acciones conscientes de esa persona son todas para el bien del mundo que lo rodee. Ya que son acciones sin la energía para crear *kamma*, estas acciones no tendrán consecuencias para ninguna persona que los realice. Si pudiéramos

ver dentro de esa persona, veríamos que no reacciona. Sus acciones no van acompañadas del deseo por los resultados o de disgusto. Solo encontraremos actos espontáneos. Los actos verdaderamente espontáneos siempre serán beneficiosos para los demás. Los actos nocivos siempre serán actos realizados después de reaccionar. Como habrán adivinado, una persona que pueda actuar espontáneamente es una persona que está completamente liberada, completamente iluminada.

Seremos capaces de actuar espontáneamente solo después de haber alcanzado nuestro objetivo. Mientras tanto, estaremos aprendiendo a hacerlo. Y tenemos que trabajar con lo que tengamos. Tenemos que empezar desde donde nos encontramos ahora.

Las acciones de una persona común pueden clasificarse como buenas o malas, hábiles o torpes, que conducen a la buena fortuna o que conducen a la desgracia, que conducen a la felicidad ordinaria o a la infelicidad. Estas acciones pueden ser premeditadas, inducidas o alentadas. Pueden ser provocados por otra persona o por nosotros mismos. O las acciones pueden ser no solicitadas, no inducidas, automáticas, espontáneas. Hasta ahora, tenemos ocho posibilidades: todas las combinaciones comprendidas por lo bueno y lo malo, las provocadas y no provocadas, por nosotros mismos y por otra persona.

Nuestras acciones pueden ir acompañadas de placer, disgusto o indiferencia. Entonces, tres por ocho hacen veinticuatro tipos de acciones posibles. Y nuestras acciones también tienen causas fundamentales: deseo, odio, ignorancia, vanidad, no deseo, bondad amorosa, conocimiento. Pero en este punto, nuestras matemáticas se complican porque más de uno de estos puede estar presente en una acción. O en algunos casos, ciertas causas fundamentales no pueden coexistir. Las malas acciones, por ejemplo, siempre se realizarán debido a la ignorancia. La codicia o el odio también pueden estar presentes, pero no ambos. No podemos desear y odiar algo al mismo tiempo.

Sin embargo, esto puede parecer posible porque la mente trabaja muy rápidamente y podemos desear algo en una fracción de segundo y odiarlo en la siguiente fracción de segundo.

Por otro lado, las buenas acciones a veces se realizan con conocimiento, y a veces sin conocimiento. Tomemos un ejemplo. Un niño transita por un camino con su madre y ven una gran piedra en el camino. La madre le dice al niño que recoja la piedra y la arroje al costado de la carretera para que ningún automóvil que venga tenga un accidente. El niño es feliz de ayudar, y así, toma la piedra y la tira. Aquí tenemos una buena acción, impulsada por otra persona, acompañada de placer.

Pero tal vez el niño podría no querer recoger la piedra y hacerlo solo porque su madre insista. Sigue siendo un buen acto, todavía impulsado por otra persona, pero ahora va acompañado de disgusto.

¿Qué pasa si el niño está solo y piensa: "Mi madre me diría que mueva la piedra y se sentiría orgullosa de mí cuando se lo diga?" Lo mueve alegremente: un buen acto, impulsado desde el interior, acompañado de placer.

Sin embargo, no todos los niños son tan educados. Un niño puede venir, ver la piedra y pensar: "La pondré aquí para que un auto la golpee. Mis amigos pensarán que es muy divertido". Lo mueve alegremente: un mal acto, impulsado desde el interior, acompañado de placer. Etcétera.

Pero ¿qué pasa con alguien que se ilumine? ¿Cómo clasificaríamos sus acciones? Aquí debemos darnos cuenta de que hay dos niveles de ecuanimidad. Para el ser común, puede haber una especie de emoción neutra entre el agrado y el disgusto. Pero el deseo de hacer, el deseo de hacer que las cosas sucedan seguirá presente. Para la persona iluminada, se dará un tipo diferente de ecuanimidad.

Ningún deseo de hacer vendrá a él. Simplemente se dará una acción pura. Hay una piedra. Él la quita. Y no es necesario que nadie se lo solicite; no habrá placer, no habrá disgusto. Sólo se manifestará la ecuanimidad pura.

Podremos entender esto intelectualmente, pero eso no significará que podamos salir ahora y limpiar los caminos de piedras con perfecta ecuanimidad. No. Para entenderlo directamente, tendremos que desarrollar nuestra mente hasta el punto en que tengamos un control perfecto. La meditación *Ānāpāna* y la meditación *Vipassanā* son las formas de hacerlo. Mientras tanto, debemos cultivar las buenas acciones, aunque nuestras buenas acciones no se hagan con la pureza de un iluminado.

Es un *círculo no vicioso*: cuanto más buenas acciones hagamos, más fácil será llevar una buena vida, y eso facilitará la concentración, lo que nos ayudará a desarrollar la sabiduría penetrativa, lo que nos impulsará a hacer buenas acciones.

A picture containing light

Description automatically generated

# Día Seis: Discurso De La Mañana

## Apreciar la Inmortalidad por un Día es Mejor que 100 Años sin Hacerlo.

Yo ca vassasataṃ jīve

apassaṃ amataṃ padaṃ.

Ekāhaṃ jīvitaṃ seno

passato amataṃ padaṃ.

Uno podría vivir cien años sin ver el estado inmortal. No obstante, saber que todas las cosas surgen y desaparecer por un solo día es mucho mejor.

***Dhammapada* v. 114**

## La Historia de Kisā-Gotamī1

Ayer les conté la historia de Patācārā, alguien que llegó a perder a toda su familia. Hay una historia similar que muestra cómo el mundo está lleno de sufrimiento.

Había una joven madre llamada Kisā-Gotamī. Nació en una familia pobre y debido a ello era desapercibida por la gente. Su nombre, Kisā, significaba "delgada" o "pequeña". Luego, después de casarse y tener un hijo, se hizo popular debido a ello. Pero su hijo murió a una edad temprana, así que todo lo que le daba importancia a su vida se desvaneció. Nunca se había encontrado con la muerte, por lo que no la entendía. Pensó que el niño estaba gravemente enfermo y anduvo con el niño en la cadera, buscando

.

**1.** Usamos la versión de esta historia dada en el comentario de Theri-gāthā (ver *Psalms of the Sisters*, págs. 106-108). Una versión ligeramente diferente se encuentra en *Buddhist Legends*, II, 257-260.

una cura. Alguien le dijo que fuera a ver al *Buddha*. Para entonces, casi se había vuelto loca. La gente se reía de ella y ella vivía en una gran agitación.

Cuando fue a ver al *Buddha*, que vivía en el bosque Jetavana, él se encontraba instruyendo a los *bhikkhus* en el *Dhamma*. Ella se paró en el pasillo y le pidió al Maestro que le diera la medicina que había buscado en vano. El *Buddha* vio que ella nunca antes se había encontrado con una persona muerta y que estaba lista para establecerse en el *Dhamma*. Le dijo que le trajera unas semillas de mostaza. Ella se puso en marcha, pero el *Buddha* le dijo que esperara un momento. Le dijo “las semillas de mostaza deben provenir de una casa donde nadie haya muerto".

Así que Kisā-Gotami recorrió la ciudad con su hijo muerto en la cadera, con la esperanza de encontrar lo que pensaba sería una cura para él. Pero pronto descubrió que no había visitantes como la muerte. Ella tomó consciencia de que la muerte era universal. La fuerza de la muerte la abrumó y vio que el *Buddha* quería darle una lección. Llevó al niño al cementerio. Entonces ya había tomado consciencia de que él no era el único niño que había muerto en el mundo.

Ella regresó con el *Buddha* y se convirtió en *bhikkhunī*. La meditación que había practicado en el pasado vino en su ayuda. No le resultó difícil darse cuenta de que nada perduraba para siempre. Se dio cuenta de que en todos los planos de la existencia los seres morían, incluso en los mundos *Brahmā*. Solo un *Arahat* muere por completo, para nunca más volver a nacer y para nunca más volver a morir. Estaba lista para recibir la prescripción más elevada que la curaría de una vez por todas de todos estos males.

El *Buddha* le dio un discurso sobre las cuatro inundaciones (*ogha*) que nos abruman a todos. También se les conoce como las cuatro contaminaciones o intoxicantes (*āsava*). Estos son: (1) el deseo sensual,

(2) el deseo por las existencias continuas, (3) tener puntos de vista incorrectos y (4) la ignorancia. Un *Arahat* es aquel que ha atravesado estas 4 inundaciones (*ogha*-*tinno*). Kisā-Gotami comprendió la Verdad que los mortales comunes no logran comprender. Cuando alcanzó lo Inmortal, el *Buddha* pronunció la estrofa que dice que un día vivido con el conocimiento de que todas las cosas condicionadas surgen y desaparecen es superior a cien años vividos ​​de ignorancia.

## La Historia de Madre Visākhā1

En otra ocasión, una mujer que era la principal discípula laica del *Buddha*, Visākhā, se acercó a Él. Su ropa y su cabello estaban mojados. Cuando el *Buddha* preguntó cuál era el motivo, ella le respondió: "Señor, un querido y muy apreciado nieto mío ha muerto. Por eso he venido a esta hora inusual con la ropa y el cabello mojados". Ésta era una señal de duelo.

El *Buddha* le preguntó a Visākhā: "¿Le gustaría tener tantos nietos como personas hay en Sāvatthi?" Tener muchos hijos se consideraba la mayor felicidad de este mundo. Entonces Visākhā respondió que sí a la pregunta del *Buddha*.

"Pero Visākhā", preguntó el *Buddha*, "¿cuántas personas mueren cada día en Sāvatthi?"

"Señor, de una a diez personas mueren cada día en algún lugar de Sāvatthi. Nunca hay un día en que alguien u otro no muera", respondió.

"Entonces, ¿alguna vez estaría sin la ropa y el cabello mojados?" preguntó el *Buddha*.

.

**1.** Para la historia de Visākhā, véase *Buddhist Legen*ds II 59-84. Sobre la muerte de su nieto, ver op. cit., 84 y sig.

"No, Señor", respondió Visākhā. "Ya he tenido suficiente con tantos hijos y nietos".

Y el *Buddha* le dijo que alguien con cien seres queridos tendría cien dolores. Incluso un ser querido significaría un dolor. “Aquellos que no tengán seres queridos”, dijo el *Buddha*, “no tendrán más dolores. Habitan sin dolor, desapasionados, sin desesperación". Y pronunció el siguiente verso:**1**

Dolor y duelo, sufrimiento de todo tipo

Sucede en el mundo gracias a los seres queridos.

Cuando no haya seres queridos, ello terminará.

Los que no tengan seres queridos serán felices y dichosos.

El que busque el desapasionamiento sin dolor

No debería tener un ser querido en el mundo.

Debemos recordar, por supuesto, que aquí, cuando el *Buddha* habla sobre el amor, lo hace en el sentido del apego.

Visākhā era conocida como la madre de Migāra. Migāra era en realidad su suegro. Se estableció en el *Dhamma* gracias a Visākhā, y le dijo que por eso ella era como una madre para él. Es con este espíritu que los estudiantes se dirigen a Sayamagyi como la Madre Sayamagyi.

Cuando Visākhā dijo que había tenido suficiente con los hijos y los nietos, fue un comentario significativo porque ella tenía diez hijos y diez hijas. Cada uno de sus hijos tenía diez hijos y diez hijas. Eso hacía qure tuviera cuatrocientos nietos. Cada uno de los nietos tuvo veinte hijos. Entonces ello significaba que tenía 8,000 bisnietos. Con Visākhā y su

.

**1** Udana, pág. 92 (Versos de Uplifi, págs. 111 y sigs .; también en *The Life of* *Buddha*, pág. 156).

esposo, habían 8,422 integrantes en la familia. Se dice que cuando Visākhā estaba sentada con algunas de sus hijas, nietas y bisnietas, era imposible saber cuál era ella. Solo cuando se levantaba, presionando las rodillas porque era mayor, se podía deducir qué mujer era Visākhā. Su belleza era incomparable. Y vivió hasta los ciento veinte años.

A lo largo de su vida alimentó a los *bhikkhus* de Sāvatthi. Se dijo que no había un solo *bhikkhu* que viviese en Sāvatthi que no hubiese probado su comida. Todos los días alimentaba a miles y miles de *bhikkhus, bhikkhunīs* y discípulos laicos.

La Madre Visākhā se estableció en el primer estado de fruición a la edad de siete años, pero, como hemos visto, esto no había erradicado todo el sufrimiento de su vida. El sufrimiento desapareció solo cuando ella realmente experimentó el estado de fruición, y necesitaría trabajar más para llegar a la etapa en la que todo sufrimiento se eliminaría, de una vez por todas.

## Sufrimiento (*dukkha*)1

Ayer hablamos sobre las tres características de la existencia: impermanencia (*anicca*), sufrimiento (*dukkha*) y la falta de un alma permanente (*anattā*), y entramos en algunos detalles sobre la impermanencia. Esta mañana, examinemos el sufrimiento más de cerca.

.

**1.** Esta discusión sobre *dukkha* se basa en *Exposition of Insight* [*Exposición sobre la Sabiduría*] de Ledi Sayādaw (edición de Myanmar, *The Manuals of Buddhism*, [*Los Manuales sobre Budismo*] p. 26; *The Wheel* 31/32, pp. 67-72).

La característica de *anicca*, están íntimamente vinculada a la característica del sufrimiento, *dukkha*. Ya sea que los cambios sean abruptos, como la muerte y el renacimiento, o si son a largo plazo, mientras el cuerpo esté vivo, la posibilidad y la inevitabilidad de la muerte estarán ahí. Mientras haya cambio e impermanencia, habrá sufrimiento.

La deterioración y la muerte son las cosas más temidas en el nivel condicionado de la existencia. Vivimos, con certeza, pero solo porque existen varias cosas que sostienen nuestras vidas y nos hacen seguir adelante. Si no están presentes, moriremos. Sin comida, aire y calor, nuestros cuerpos no podrán vivir. Pero estas necesidades básicas no son suficientes. Tenemos que padecer muchos tipos de enfermedades y dolencias, tanto físicas como mentales. No importa cuántas precauciones tomemos, nunca sabremos cuándo vendrá alguna enfermedad física o mental. E incluso si pudiéramos evitar enfermedades, nuestros cuerpos se deteriorarán cuando envejezcamos.

Todo fenómeno material posee estos cambios radicales y sutiles. Todo fenómeno mental en los mundos de los deseos sensuales, en los mundos de la materia sutil y en los mundos inmateriales de los planos *Brahmā* están sujetos al cambio. Los hombres, *Devas* y *Brahmās*, sin mencionar los seres de los reinos inferiores, son todos impermanentes y, por lo tanto, todos sufren. Para los *Devas* y *Brahmās*, esta característica del cambio es difícil de apreciar porque hay mucho placer en su existencia, y por eso tienen dificultad para apreciar el sufrimiento, *dukkha*. De esa manera, podemos considerar nuestro dolor como un amigo que nos permita trabajar en el Entendimiento Correcto.

El sufrimiento puede entenderse en sus tres aspectos: (1) el sufrimiento como dolor real (*dukkha-dukkhatā*), (2) el sufrimiento inherente a todos los estados condicionados (*sañkhāra-dukkhatā*), y (3) el sufrimiento que

resulta de la característica de la impermanencia (*vipariṇāma-dukkhatā*).

El sufrimiento como dolor real cubre los dolores físicos y mentales. El sufrimiento inherente se refiere a la naturaleza opresiva de todos los estados condicionados debido a su continuo surgimiento y desaparición. Tener una existencia continua como una entidad material y mental requiere de un gran esfuerzo, de un esfuerzo continuo, en todas y cada una de las existencias. Incluso las existencias en los planos que parecen ser puro placer, pura felicidad, están oprimidas por ello; de hecho, la existencia en tales planos requiere el mayor esfuerzo. De todos aquellos que abandonen los placeres sensuales, que renuncien al mundo y practiquen los Estados Sublimes, haciendo grandes sacrificios, apenas uno de cada cien alcanzará los mundos *Brahmās*. Y muy pocas personas se sienten inspiradas a trabajar por la felicidad de los mundos *Brahmā*. Aunque crean que estos planos existan, el esfuerzo requerido pareciera demasiado duro, demasiado difícil y doloroso. Ahora supongamos que se haga el esfuerzo y se logre alcanzar los estados *jhāna*; mantenerlos requiere mucho cuidado, esfuerzo constante. De lo contrario, se pueden perder muy rápidamente, por lo que podría parecer una causa muy insignificante.

En los textos *Pāḷi* hay ejemplos al respecto. Hay hombres que se retiraron al bosque y trabajaron para obtener poderes especiales. Si se desarrollan estos poderes, ellos incluso pueden atravesar el aire, gracias a los poderes psíquicos del cuarto *jhāna*. Pero hay casos en los que el simple hecho de escuchar la voz de una mujer mientras cante será suficiente para hacer que estos hombres pierdan sus poderes y caigan en un solo estremecimiento. Toda la concentración, el *samādhi*, que desarrollaron se puede perder en instantes por la más mínima razón. El sonido de una mujer cantando fue suficiente para que surgiera en ellos un deseo sensual latente,

y estos estados no se pueden mantener si existen impurezas. Entonces, trabajar por este tipo de felicidad mundana es muy difícil y frágil.

El sufrimiento que provenga de la impermanencia incluye la realidad de que en cualquier momento, día o minuto, la muerte pueda ocurrir si las circunstancias lo favorecen. Las entidades condicionadas de mente y cuerpo de los hombres, *Devas* y *Brahmās*, son los verdaderos males, porque están sujetos a los tres tipos de sufrimiento (*dukkha*).

Podemos dividir el sufrimiento (*dukkha*) en once aspectos: (1) el sufrimiento del nacimiento, (2) el sufrimiento de la vejez, (3) de la muerte, (4) la aflicción, (5) la lamentación, (6) el sufrimiento del cuerpo y (7) de la mente, (8) el sufrimiento de la desesperación, (9) el sufrimiento que resulta de la asociación con enemigos, (10) de la separación de los seres queridos y (11) el sufrimiento debido a no obtener lo que uno quiere.

El sufrimiento del nacimiento significa más que simplemente nacer como humano o *Deva*, etc. Aquí se incluye el sentido más profundo del nacimiento de las impurezas, el nacimiento o el surgimiento de las acciones, ya sean mentales, verbales o físicas, y está el nacimiento o la llegada de los efectos. Las contaminaciones incluyen la codicia, el odio, un estado obtuso, el error, la vanidad, etc. La aparición de efectos, causada por las acciones pasadas, incluye enfermedades, dolencias y todos los diferentes tipos de sensaciones dolorosas en el cuerpo.

Cuando nos sentamos aquí meditando *Vipassanā*, la pureza que hemos creado con nuestra concentración crea condiciones favorables para que maduren las malas acciones latentes del pasado. El dolor que sentimos es el resultado de nuestras acciones pasadas. Creo que todos nos estamos familiarizando muy bien con este aspecto del sufrimiento. Algunos estudiantes pueden sentirse deprimidos y decirse a sí mismos, de que si

existe todo este dolor, entonces es porque debe ser una muy mala persona. Cuando eso suceda, debemos recordarnos a nosotros mismos que hemos tenido innumerables vidas en el pasado, y este dolor no proviene solo de nuestras acciones en la vida actual. El mismo hecho de que el dolor haya entrado en el campo de la consciencia es una señal de que deba haber un grado de pureza para erradicarlo. Y a medida que progresemos en la meditación *Vipassanā* y sepamos que estos dolores son impermanentes, cambiantes, los estaremos eliminando gradualmente.

Si trabajamos duro en esta vida, no tendremos que preocuparnos por otro aspecto del sufrimiento debido a la impermanencia, y con eso me refiero a la posibilidad de renacer en los mundos inferiores como animales, etc.

Entre las impurezas, la codicia es muy feroz y violenta. Surgirá en cualquier momento que encuentre circunstancias favorables, como un fuego que se alimenta de la pólvora. Cuando esté presente será muy difícil superarlo. Crecerán en un instante en volumen. Y la codicia no viene sola. Puede estar acompañada de odio, entumecimiento mental, etc., y de hasta mil quinientas impurezas, todas muy poderosas. Qué afortunados somos de tener esta posibilidad de superarlas. Con unas pocas respiraciones conscientes podemos calmar la mente y volver a la importante labor de conocer *anicca* con una mente equilibrada, eliminando así las impurezas.

Una colina que esté habitada por una serpiente venenosa es temida por todos. Nadie se acercaría a ella. De manera similar, la existencia como ser humano, *Deva* o *Brahmā* será considerada indeseable por aquellos que estén establecidos en el *Dhamma*.

Todas las impurezas existen en conexión con la actividad mental. Y la actividad mental precede a las acciones físicas, por lo que la aparición de las acciones es tan feroz como las impurezas. Así como la gente teme a las aldeas donde habiten ladrones y moren delincuentes, así como

la gente honesta no se acerca a dichas aldeas, así mismo, lo que también debería temerse es a una existencia como ser humano, *Deva* o *Brahmā*, y los que estén orientados hacia Liberación no se atreverán a acercarse a esas existencias con pensamientos como "Esto soy yo" o "Éste es mi cuerpo."

De modo que podemos apreciar que todo tipo de existencia, ya sea como ser humano, *Deva* o *Brahmā*, es sufrimiento, *dukkha*. Incluso las acciones morales que resultan en felicidad mundana, en vidas en los planos superiores, incluso estas acciones morales positivas proporcionan alimento para las contaminaciones, son combustible para las llamas de las contaminaciones.

El sufrimiento de la vejez y la muerte también se puede entender en un sentido profundo. Hay muertes momentáneas y muertes que siguen a un ser desde el momento de la concepción, y en todo momento están listos para hacer que ese ser caiga en los reinos del sufrimiento siempre que las circunstancias lo permitan.

El sufrimiento mental y físico y la desesperación son obviamente *dukkha* y son indeseables. Pueden ocurrir en cualquier momento en hombres, *Devas* y *Brahmās*, y en algunos planos inferiores de la existencia están constantemente presentes.

La asociación con lo que uno no aprecie incluye entrar en contacto con personas, criaturas, cosas u objetos con los que a uno no le gustaría entrar en contacto o inclusive ver.

La separación de los seres queridos incluye tanto a las personas como a las posesiones materiales con las que uno siempre desea estar en contacto y de las que no quiere separarse, ni en la vida ni en la muerte.

El sufrimiento de no obtener lo que queramos se manifestará cuando trabajamos duro, pero en vano, intentando de cumplir cualquiera de nuestros deseos.

De estas once variedades de sufrimiento, el nacimiento, la vejez y la muerte son las más importantes. Podemos estar constantemente en contacto con ellas durante la meditación *Vipassanā*. Cada sensación nace, decae y muere. Entonces podemos ver que, al trabajar con el objeto de desarrollar el conocimiento de la impermanencia, *anicca*, estamos trabajando al mismo tiempo con el objeto de desarrollar el conocimiento sobre el sufrimiento, *dukkha*.

## La Experiencia del Dr. Wright

Es difícil dar una charla sobre el sufrimiento sin sonar un poco pesimista. Algunas personas incluso tienen la impresión errónea de que el budismo es pesimista. Esa es una de las razones por las que me gusta familiarizarlos con los ejemplos de aquellos que han probado la felicidad que se deriva de la meditación.

Hubo un afroamericano que trabajó como agregado cultural en la embajada estadounidense de Yangon, y que fue llevado al *Centro de Meditación Internacional* para trabajar con Sayagyi y Sayamagyi el mes de Abril de 1957. Era amigo de un juez de un tribunal de causas menores en Myanmar. Este juez había practicado una técnica de meditación budista diferente e incluso había enseñado esa técnica a otros. Llegó una vez a meditar al IMC-Yangon, y cuando Sayamagyi le dijo que estaría sentado durante una hora, se rio. Estaba acostumbrado a sentarse sin moverse durante veintidós horas, exclamó. Así que empezó, un poco reacio a trabajar bajo la dirección de una mujer, especialmente porque él mismo era profesor de meditación. Pero antes de que terminara la primera hora comprendió que ahora estaba en contacto con una técnica muy poderosa. No podía sentarse como antes, ni siquiera durante una hora. Y desde ese momento, sintió un profundo respeto por Sayamagyi.

Así que animó al Dr. Wright, a un afroamericano, a meditar con Sayagyi y Sayamagyi. El juez era un antiguo estudiante, por lo que podía llegar al Centro después del trabajo, meditar, pasar la noche y por la mañana irse a su trabajo. De esa manera, animó aún más al Dr. Wright.

El Dr. Wright había conocido a muchos líderes espirituales en Myanmar antes de venir al Centro, sin embargo, éste fue su primer curso de meditación. Como de costumbre, durante el día, Sayamagyi estuvo a cargo mientras Sayagyi estaba en su oficina. Uno de los miembros del comité ejecutivo de la *Asociación* *Vipassanā*, y también miembro de la *Sociedad de Investigación Vipassanā* establecida por Sayagyi, estaba en el Centro haciendo un curso, por lo que U Maung Maung Khin pudo traducir cualquier conversación entre Sayamagyi y el Dr. Wright.

Un día, el Dr. Wright se perturbó y le pidió a U Maung Maung Khin que se lo dijera a Sayamagyi. En el Centro de Yangon, los estudiantes meditan en celdas o en una de las ocho habitaciones alrededor de la pagoda, y los maestros se sentaban en la plataforma elevada, en el centro de la pagoda. El Dr. Wright estaba en una celda al lado del árbol Bodhi, y Sayamagyi vino y tomó su lugar en el centro.

El Dr. Wright explicó que estaba teniendo problemas porque cuando cerraba los ojos, veía la figura de un ogro que se encontraba cara a cara con él. Sayamagyi, pensando que él también podría tener dificultades para aceptar su consejo, sugirió que se lo preguntara a Sayagyi al respecto, cuando regresara de su oficina. No obstante, el Dr. Wright le dijo: "Tomaré su palabra como si proviniera de una autoridad. Haré exactamente lo que me diga". Entonces ella simplemente dijo: "Debe haberse aferrado a algo que no lo conduce a la meditación".

El Dr. Wright sacó una pequeña billetera Birmana de su bolsillo y estaba a punto a entregársela. "No me lo de a mí", dijo Sayamagyi. "Maung Maung Khin debería recibirlo".

Maung Maung Khin vaciló. Estaba un poco preocupado por entrar en contacto con el objeto. Entonces, la Madre Sayamagyi insistió, explicando que si eso la afectase, no habría nadie quien dé las instrucciones, pero que si lo tomaba, ella podría brindarle protección. Entonces Maung Maung Khin lo tomó y lo puso debajo de la almohada del amigo del Dr. Wright.

El Dr. Wright sintió lástima por el ogro y deseaba compartir sus méritos con él. E informó que parecía como si una gran tormenta se llevara al ogro. Entonces pudo meditar correctamente.

Cuando el juez regresó esa noche, le contaron sobre el incidente y se le pidió que se retirara el objeto debajo de su almohada. Sayagyi dijo: "¿Por qué no tirarlo? Ha visto su efecto. ¿Todavía siente el mismo apego?" Entonces, el Dr. Wright lo arrojó por encima de la cerca en un terreno deshabitado en la parte trasera del Centro.

De hecho, había un letrero en el Centro durante la época de Sayagyi que decía a los estudiantes que entregaran al gerente cualquier cuenta, hilo u otros objetos similares. A veces, como el Dr. Wright, tenemos que aprender por las malas la sabiduría de tales instrucciones.

Después de ese incidente, el Dr. Wright vio en su mente una visión de Sayagyi como si fuera muy grande, con un *Buddha* a su lado, y a un lado, vio una figura negra muy pequeña, y el Dr. Wright adoptó la figura como él mismo. - "Parece un mono saltando", dijo.

Cuando hizo *Vipassanā*, al Dr. Wright le fue muy bien. En ese momento, se estaban construyendo las celdas inferiores de meditación. Se

encontraban vertiendo cemento a menos de cinco pies de su celda, que estaba en el lado opuesto de la pagoda en la que trabajaba en *Ānāpāna*. Y cuando meditaba, podía permanecer una hora y media sin escuchar el vibrador.

El Dr. Wright regresó a Estados Unidos y, en 1963, Sayagyi le envió una carta autorizándolo a enseñar *Ānāpāna*. Fue la primera persona autorizada a enseñar fuera de Myanmar. La carta le fue presentada en una ceremonia pública en la Embajada de Myanmar en Washington, D.C., impartida por el Embajador de Myanmar. El Dr. Wright informó que en tres años había instruido a 10,000 personas: hombres y mujeres universitarios y ministros congregacionales como él.

A Sayagyi le gustaba contar la historia de la época en que el secretario de la *Sociedad de Textos Pāḷi* [*The* *Pāḷi Text Society*] de Inglaterra llegó al Centro de Yangon. Cuando se enteró de que un profesor de religión estadounidense que nunca había estudiado los textos *Pāḷi* estaba dando una conferencia sobre budismo, preguntó cómo era eso posible. Sayagyi le dijo que conocía el *Buddha-Dhamma* mediante la experiencia personal.

Y agregó que Sayamagyi, también, nunca había estudiado los textos seriamente y, sin embargo, podía responder cualquier pregunta que le hicieran, no solo por los laicos sino también por eruditos *bhikkhus*. Ella podría responder por lo que conocía personalmente, por su propia experiencia. Cuando respondes mediante el conocimiento de vuestra experiencia, ¿cuál podría ser el error?



# Día Seis: Discurso Nocturno

## Enderecen Vuestra Mente Voluble

Phandanaṃ capalaṃ cittaṃ

dūrakkhana dunnivārayaṃ

Ujuṃ karoti medhāvi

usukāro va tejanaṃ.

Vārijo va thale khitto

okamokata ubbhato

Pariphandati 'daṃ cittaṃ

Māradheyyaṃ pahātave.

El sabio endereza sus pensamientos inestables, volubles, muy difíciles de vigilar, difíciles de controlar, de igual forma que un arquero que endereza su flecha.

Los pensamientos que se esfuerzan por deshacerse del poder de *Māra* se retuercen y tiemblan como un pez arrojado a tierra firme.

***Dhammapada* vv. 33-34**

## La Importancia de seguir los Consejos del Maestro1

El *Buddha* dio estas enseñanzas cuando se encontraba en la montaña Cālikā, con referencia al Venerable Meghiya. Meghiya fue el octavo *bhikkhu* en servir como asistente al *Buddha*. Y después de él, el primo del *Buddha*, Ānanda, le sirvió como asistente por el resto de su vida, cumpliendo con sus deberes con distinción.

En una ocasión, cuando Meghiya todavía era su asistente, Meghiya regresó de su ronda de ofrendas y se dirigió a las orillas del río Kimilālā, cerca de Jaṅtugāma. Allí, vio un bosque de mangos y pensó que sería un

.

**1.** *The Gradual Sayings* IV 234-237 (incluimos la sección repetida de los discursos desde IV 231-233).

buen lugar para meditar. Regresó con el *Buddha* y le pidió permiso para ir al bosque de mangos a meditar.

"Espere un poco, Meghiya", respondió el *Buddha*. "Espere hasta que llegue otro *bhikkhu*. Estoy solo".

Pero Meghiya solicitó lo mismo tres veces. Finalmente, el *Buddha* dijo: "¿Qué puedo decir mientras hable de esforzarse una y otra vez? Haga lo que le parezca, Meghiya".

Así que Meghiya dejó al *Buddha* solo y se dirigió al bosque de mangos. Mientras meditaba, se le ocurrieron tres tipos de pensamientos perjudiciales: tuvo pensamientos sensuales, pensamientos maliciosos y pensamientos crueles.

Meghiya pensó: "Esto es muy extraño. Renuncié al mundo con fe, así que ¿por qué debería ser asaltado por estos pensamientos malvados y perjudiciales?" Y regresó con el *Buddha* y le dijo: "Señor, mientras me encontraba en el bosque de mangos, meditando, se me ocurrieron tres tipos de pensamientos perjudiciales: pensamientos sensuales, pensamientos maliciosos y pensamientos crueles".

Ahora bien, sucede que Meghiya, en una vida pasada, había sido un Rey que residió en ese bosque de mangos, y es porque entonces poseyó un harén que su mente fue asaltada por pensamientos sensuales; y como Rey había dado órdenes de ejecutar criminales, esto resultó en pensamientos crueles, llenos de odio, los cuales lo asaltaron. El *Buddha* le recordó que lo había disuadido de ir al bosque, pero que había insistido actuando impetuosamente.

## La Primera Condición que Conduce a la Emancipación: el Buen Amigo

Luego, el Buddha pronunció los versos que hemos citado y los siguió con un discurso. En él instruyó a Meghiya sobre las cinco condiciones que

conducen a la emancipación de la mente (*ceto-vimutti*): (1) el buen amigo, (2) una vida moral, (3) escuchar las Enseñanzas, (4) practicar las Enseñanzas o el Dhamma y, finalmente, (5) el logro del conocimiento penetrativo, la sabiduría.

Un buen amigo es aquel que habla correctamente, en cuya presencia se escucha lo que no se ha escuchado, se corrige lo que ya se ha escuchado, se elimina la duda, se enderezan las opiniones y se ayuda a ganar confianza. O es alguien que nos entrena en la fe, la moralidad, el aprendizaje, la generosidad y la comprensión. El mejor de los amigos, por supuesto, es el mismo Buddha. Como dijo, "Es porque soy un buen amigo que los seres vivos que están sujetos al nacimiento pueden liberarse del nacimiento". Es posible que el Buddha no pueda realizar la meditación por nosotros, pero es gracias a él que podemos aprender a trabajar, y es gracias a él y a quienes trabajan de acuerdo con sus Enseñanzas que podemos tener la protección y la guía necesarias para progresar. Ya les he mostrado el pasaje de *El Sendero de la Purificación* [*The Path of Purification*] sobre el maestro de meditación como el buen amigo, y quién es la mejor persona a quien acudir, comenzando con el Buddha y siguiendo hasta "un maestro que conozca los textos, proteja el patrimonio, proteja la tradición y que siga la opinión de los maestros más que la suya".**1**

-

**1** *The Path of Purification*, cap. III, ¶64.

## La Historia de Jotipāla1

El *Buddha* mismo tuvo un buen amigo en una de sus vidas pasadas y quien una vez le ofreció ayuda. En esa vida, el nombre del *Buddha* era Jotipāla, y se dio durante la época de su predecesor, el *Buddha* Kassapa. Jotipāla iba a recibir su predicción segura y definitiva (*niyata-vyākaraṇa*) del *Buddha* Kassapa. Su amigo, Ghatikāra, sugirió que visitara al *Buddha*, pero Jotipāla respondió: "¡Quién quiere conocer a un *bhikkhu* con la cabeza rapada!" Y fue debido a la volición mental perjudicial que acompañó a ese negativo comentario, que cuando él renació como el *Bodhisatta* Siddhattha, tuvo que trabajar durante seis años para alcanzar la Iluminación. Si no hubiera dicho eso, habría sido mucho más rápido.

El amigo de Jotipāla decidió hacerlo razonar, inclusive si ello significase ser rudo con él. Entonces, cuando se estaban bañando en el río, agarró a Jotipāla por el cabello y amenazó con ahogarlo si se negaba a ir a ver al *Buddha* Kassapa. Y eso funcionó.

## La Historia de Devadatta y Ajātasattu2

Un tipo incorrecto de amigo puede significar un gran sufrimiento para nosotros. El primo del *Buddha*, Devadatta, era un *bhikkhu* que al principio trabajó muy duro y, aunque no alcanzó ningún estado de fruición, llegó a desarrollar los *jhānas*. Él era tan buen *bhikkhu* en ello que uno de los

.

**1** *Middle Length Sayings* IV 243-246. Para esta y otras ocasiones sobre vidas pasadas en las que el Bodhisatta realizó acciones por las que tuvo que sufrir en su última vida como Buddha, vea la traducción de los versos del Apadāna en *The Udāna Commentar*y 633-635 y las notas de las páginas 713-722.

**2** Para referencias sobre Devadatta, véase *The Dictionary of Pāli Proper Names*, I 1106-11. Para la visita de Ajātasattu al Buddha, véase *Dialogues of the Buddha*, 165-95.

Discípulos Principales, el Venerable Sāriputta, lo elogió grandemente. Pero la ambición se apoderó de él y repentinamente decidió que quería convertirse en el jefe de la Comunidad de *Bhikkhus*. Vio al *Buddha* como si fuera el presidente del *Saṅgha* y pensó que era un papel que podía se traspasado a otra persona. Cuando el *Buddha* se negó a nombrar a Devadatta como jefe del *Saṅgha*, decidió tomar el poder por la fuerza.

Devadatta era amigo del Príncipe Ajātasattu, el hijo del Rey Bimbisāra, y le dijo al Príncipe que matara a su padre y se hiciera cargo del trono y que él, Devadatta, mataría al *Buddha* y se haría cargo del *Saṅgha*. No pudo matar al *Buddha*, aunque lo intentase mediante varios medios, incluyendo: hacer rodar una enorme piedra sobre el *Buddha*, enviar un elefante salvaje contra él y enviar arqueros para asesinarlo a flechazos. No obstante, Ajātasattu sí logró matar a su padre.

Ahora bien, el parricidio es uno de los cinco crímenes principales que inevitablemente significará renacer en la próxima vida en el más bajo de los infiernos, donde uno permanecerá durante un tiempo increíblemente largo. Entonces, debido a su amigo, Ajātasattu sufre en la actualidad mucho.

Pero, por supuesto, el sufrimiento de Ajātasattu no esperó a que comenzara la próxima vida. Su consciencia no estaba limpia. Una noche de de Luna llena, después de asumir el cargo de Rey, Ajātasattu fue a ver al *Buddha*, y al llegar al bosque de mangos donde el *Buddha* estaba sentado con muchos *bhikkhus* meditando, se preocupó porque no oía ningún sonido. Pensó que significaba que había un complot en su contra. Y cuando escuchó el sermón del *Buddha*, no pudo concentrarse en el discurso correctamente porque sus preocupaciones lo distraían. Después de que se marchase, el *Buddha* les dijo a los *bhikkhus* que si Ajātasattu no hubiese matado a su padre, ese sermón habría sido suficiente para convertirlo en un *Sotāpanna*.

## La Segunda Condición: Moralidad

Entonces, lleguemos a la segunda cualidad que conduce a la liberación de la mente: la moralidad. Si uno es *bhikkhu*, existen las reglas establecidas por el *Buddha* para guiar al *Saṅgha* (el *Pāṭimokkha*). Un *bhikkhu* o *bhikkhunī* debería apreciar el peligro que implica cometer la menor ofensa. Y nosotros, como laicos, debemos desarrollar esta apreciación de la importancia de guardar permanentemente los cinco preceptos o los ocho preceptos en días especiales o cuando estemos haciendo un curso de meditación.

## La Tercera Condición: Escuchar la Doctrina

Escuchar los discursos relacionados con las Enseñanzas del *Buddha* es la tercera cualidad que nos preparará para la liberación. El *Buddha* le mencionó al demonio Āḷavaka que escuchar discursos sobre el *Dhamma* era la forma de adquirir sabiduría.**1** Podemos entender que esto también incluye la lectura de libros sobre *Dhamma*. Podemos adquirir un buen conocimiento teórico, ya que esto nos inspirará a trabajar y también nos ayudará a hacerlo mejor. A veces, escuchar una charla o leer puede ayudarnos a comprender las experiencias que ya hemos tenido. A veces, será posible que una charla en particular les parezca aburrida. No obstante, luego, más adelante, después de haber trabajado y obtenido experiencia, la misma charla repentinamente cobrará vida. Lo que parecían ser solo teorías aburridas, les demostrarán que son muy reales.

Podemos incluir aquí también el Lenguaje Correcto. El *Buddha* le dijo a Meghiya que había diez tipos de lenguaje que eran adecuados para liberar a la mente meditativa, un lenguaje que reduciría en gran medida las impurezas y conduciría a un cambio decisivo para alejarse de la afición

.

**1** *The Group of Discourses*, [*El Grupo de los Discursos*] 30 y sigs., *The Kindred Sayings,* [*Los Refranes Semejantes*] I 275-278.

común hacia el mundo y conducirse hacia el desapego, hacia la cesación completa, hacia la paz mental, hacia la sabiduría superior y, finalmente, hacia la Iluminación Completa, hacia el *Nibbāna*.

Cuando hablemos sobre el lenguaje correcto como parte del Noble Óctuple Sendero, mencionaremos muchos tipos de lenguaje que deben evitarse. Aquí podremos ver el lado más positivo del lenguaje correcto.

El *Buddha* recomendaba (1) hablar sobre desear poco; (2) hablar sobre la satisfacción; (3) hablar sobre la soledad, que puede ser la soledad física o mental y la soledad más elevada, el *Nibbāna*; (4) hablar sobre mantenerse distante, lo que incluye hablar absteniéndose de asociaciones con mujeres voluptuosas, un punto muy importante para los *bhikkhus*. Esto incluye hablar sobre su belleza, que termina resultando en deseos sensuales; o mirarlas; tener conversación con ellas; comer junto con ellas; o tener contacto físico con ellas, ya que todo esto conduce al despertar de los deseos sensuales, y todo ello está en contra de las reglas de los *bhikkhus*. Hablar sobre mantenerse al margen de las cosas también incluye, para los *bhikkhus,* hablar absteniéndose de cualquier asociación inapropiada con los laicos. Entonces, se debe hablar de (5) hacer el esfuerzo correcto; (6) sobre moralidad; (7) sobre *samādhi*, concentración; (8) sobre *paññā*, sabiduría, comprensión; (9) sobre la liberación (*vimutti*), es decir, hablar sobre los estados de fruición, del *Nibbāna* (*ariya-phala*); y finalmente, (10) sobre el conocimiento y la visión de la liberación (*vimutti-ñāṇa-dassana*), es decir, el conocimiento retrospectivo (*paccavekkhaṇa-ñāṇa*). El conocimiento retrospectivo llega justo después de alcanzar un estado de absorción o uno de los Senderos o los estados de fruición en las cuatro etapas de la Iluminación. Después de un estado de fruición, por ejemplo, el meditador

ve en retrospectiva el Sendero, la fruición, las impurezas abandonadas, las impurezas restantes, si las hubiese, y el meditador ve en retrospectiva el *Nibbāna*.

## La Cuarta Condición: Practicar El *Dhamma*

La cuarta cualidad que conduce a la liberación de la mente es la práctica del *Dhamma*. Por supuesto, esto significa trabajar para desarrollar la concentración a través de la meditación. El meditador debe esforzarse y trabajar resueltamente para eliminar todos los estados perjudiciales y adquirir estados beneficiosos. Él debe ser firme en su esfuerzo y no debe dejar de lado la práctica de las acciones beneficiosas. El *Buddha* dijo que solo los seres con energía pueden liberarse del sufrimiento. El éxito llega solo después de intentarlo repetidamente.

## La Quinta Condición: El Conocimiento Penetrativo

Finalmente, está la quinta cualidad de la mente, y éste es el Conocimiento Penetrativo, la Sabiduría Revelativa, que comprende realmente la verdadera naturaleza de la realidad. Esto solo puede llegar a darse a través de la meditación *Vipassanā*. Solo la meditación *Vipassanā* proporcionará la sabiduría revelativa que conduce al discernimiento del surgimiento y desaparición de los fenómenos. Solo la meditación *Vipassanā* destruye las impurezas. Solo la meditación *Vipassanā* conduce a la cesación completa y hacia el fin del sufrimiento, hacia al *Nibbāna*.

El *Buddha* le dejó esto muy claro a Meghiya al decirle que debería completar el desarrollo de estas cualidades al (1) contemplar la repugnancia del cuerpo para erradicar la pasión (*rāga*); esto es especialmente importante para los *bhikkhus* que deben confrontar los deseos sensuales y dominarlos más a fondo que los laicos. (2) Debe contemplar la bondad amorosa (*mettā*) y desarrollarla con el fin de erradicar la mala voluntad (*vyāpāda*). (3) Luego,

el meditador debe trabajar en la atención plena de la inhalación y exhalación para suprimir la concepción del pensamiento (*vitakka*), es decir, para no habitar en el pensamiento, para no prestar atención al pensamiento. (4) El meditador debe contemplar la característica de la impermanencia (*anicca*) para erradicar la presunción de "yo soy" (*asmi-māna*). "Meghiya", dijo el *Buddha*, "el que alcance el conocimiento de la característica de la impermanencia, *anicca*, consumará automáticamente el conocimiento de la característica de *anattā*. Aquel que consume la característica de la ausencia de alma, erradicará la presunción del 'Yo soy' y consumará el *Nibbāna* en esta misma vida ".

Al final de su discurso, el *Buddha* dio la estrofa que citamos al principio:

El sabio endereza sus pensamientos inestables, volubles, tan difíciles de vigilar, difíciles de controlar, tal como el arquero endereza su flecha.

Los pensamientos que se esfuerzan por sacudirse del poder de *Māra* se retuercen y estremecen como un pez arrojado a tierra firme.

***Dhammapada* vv. 33-34**

¿Cómo nos evaluamos frente al consejo del *Buddha* ofrecido a Meghiya? Aquí, nosotros nos asociamos con buenos amigos, trabajando como el *Buddha* quería que trabajáramos. Estamos desarrollando moralidad, escuchamos las charlas sobre *Dhamma*, practicamos el desarrollo de la concentración y estamos desarrollando sabiduría. Así que merecemos la nota de cinco sobre cinco.

## No-Alma (*anattā*)

Veamos ahora con más detalle la tercera característica de los estados condicionados, *anattā*, no-alma, no-ego, ausencia de un alma eterna, el aspecto incontrolable del fenómeno mente-materia. En el sentido último, ningún ego o alma autosuficiente, ninguna sustancia permanente se encuentra en los fenómenos físicos y mentales de la existencia o fuera de ellos. Ésta es la doctrina central sobre el budismo. A menos que se comprenda esto, no existirá un conocimiento real sobre el budismo. Sin este entendimiento, pensaremos que nuestra personalidad está experimentando el sufrimiento, que nuestra personalidad realiza buenas y malas acciones y experimenta los resultados de estas acciones, que nuestra personalidad entrará en el *Nibbāna*, que nuestra personalidad caminará por el Noble Óctuple Sendero.

En *Pāḷi*, la palabra *anattā* se compone de *an*, que designa una negación, y *atta*, que en el sentido ordinario significa esencia o sustancialidad. El *Buddha* explicó que existen dos niveles de lenguaje.**2** Existe el lenguaje convencional, que usamos cuando hablamos en la vida cotidiana, y existe un lenguaje que se ajusta a la Verdad Última. Este segundo tipo de lenguaje es muy riguroso, ya que debe ser muy preciso y exacto. Éste es el idioma utilizado en la tercera parte de los textos *Pāḷi*, del ***Abhidhamma***, que puede traducirse como la Verdad Suprema. No encontraremos mención de personas en esos textos, sino más bien "procesos de fenómenos físicos y mentales". Muchos de los textos de los *Suttas*, o de la colección de los discursos, también utilizan este tipo de lenguaje que se ocupa únicamente de las realidades últimas. Pero el *Buddha* también enseñó la verdad utilizando un lenguaje convencional, y explicó cuidadosamente que

.

***1*** Véase Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, s.v. *anattā*.

**2** Ver, por ejemplo, *Dialogues*, 1263.

uno no debía malinterpretarlo cuando Él hablase. Hubiera sido muy inconveniente dar una charla a la gente común diciendo: "este proceso de fenómenos físicos y mentales" en lugar de "yo". Pero el *Buddha* decía que cada vez que usaba palabras como "yo", "mí" o "mío", no había una idea incorrecta en su mente de que existiese como una alma controladora y permanente.

A medida que ocurra el montaje de determinadas piezas

Se aceptará la palabra "carroza",

Así mismo, cuando los agregados estén presentes,

En el uso común se referirá a "Un ser".

***Samyutta Nikāya*, 1135,**1

Ashin Buddhaghosa señalaba que cuando se ensamblaban componentes tales como ejes, ruedas, postes del bastidor, etc., surgía algo a lo que llamamos carroza.**2** Sin embargo, en el último sentido, ninguna de estas partes corresponde a una carroza. Cuando varios materiales encierran un espacio de la manera correcta, decimos que existe una casa. Cuando los dedos y el pulgar se colocan de cierta manera, decimos que se manifiesta un puño. De la misma manera, cuando los cinco agregados de forma material, sensaciones, percepción, formaciones mentales y consciencia se cohesionan, hablamos en el uso común sobre "un ser" o sobre "una persona". Pero en el sentido último, si cada componente se examinara independientemente, no habría base para la suposición de un "yo soy" o de un "yo".

El Venerable Ledi Sayādaw señalaba que el conocimiento profundo respecto al no-alma (*anattā*) es esencial para disipar las creencias erróneas

.

**1.** Usamos la traducción de Bhikkhu Ñānamoli, *The Path of Purification*, Capítulo XVIII, 25.

**2.** *The Path of Purification*, Capítulo XVIII, 28.

basadas en un alma eterna.**1** Si queremos hacer esto, es necesario desarrollar el conocimiento de la impermanencia (*anicca*) porque una vez que ocurra una buena apreciación de la impermanencia, será fácil desarrollar una buena percepción del No-alma. El conocimiento de la percepción del sufrimiento (*dukkha*) no se adquiere por completo hasta más adelante, y es por eso que existen cuatro etapas en el logro de la liberación, ya que el deseo y la presunción, sutiles, permanecerán hasta que se alcance la última etapa de la *Arahatía*.

Es esencial que las personas de hoy en día, que hayan encontrado un período en el que las Enseñanzas de un *Buddha* están disponibles, trabajen para escapar del renacimiento en los reinos inferiores de la desdicha. No es posible trabajar en virtud de esto cuando no se encuentren las Enseñanzas de un *Buddha*. Por lo tanto, debemos esforzarnos por contemplar o meditar sobre la impermanencia de las cosas a fin de cumplir con el conocimiento profundo sobre el No-alma.

Lo objetivo principal en el que debemos trabajar se refiere a la madurez del conocimiento. Si nuestro conocimiento madura, será posible obtener una visión de la impermanencia mientras se escuche un discurso o mientras se viva la vida ordinaria de un cabeza de familia.

"En aquel cuyo conocimiento se desarrolle," continúa el Ven. Ledi Sayādaw, "sobre todo lo vinculado interna y externamente a uno mismo, lo vinculado interna y externamente a la vivienda, lo vinculado interna y externamente a la aldea o ciudad donde uno habite, se convertirá en un objeto a la vista sobre el cual podrá surgir y desarrollarse la percepción de la impermanencia". No será necesario que consideremos las muertes momentáneas que ocurran innumerables veces durante un abrir y cerrar de ojos al estudiar los textos del ***Abhidhamma***. A través de la meditación, podremos experimentar el cambio radical y el cambio

*.*

1 Ledi Sayādaw, *Manual of Insight* [*Manuales sobre Sabiduría*] (*The Wheel* 31/32, págs. 77-80) y *Manuals of Buddhism*, [*Manuales sobre Budismo*] págs. 29 y sig.

subsiguiente que tiene lugar en nuestros propios cuerpos. Pueden ser evidentes y experimentables personalmente por todas las personas vivas.

La verdad sobre *anattā* es fundamental en el budismo, y también es la parte más difícil de comprender de las Enseñanzas. Incluso si tenemos una comprensión teórica clara, todavía pensaremos y actuaremos con el pensamiento de un "yo", de un "mi", de un "mío". Solo cuando comprendamos a través de *anicca* el rápido surgir y desaparecer de todos los fenómenos físicos y mentales [a través exclusivamente de la meditación], comprenderemos verdaderamente *anattā*.

No será necesario que tratemos de obligarnos a creer esto antes de desarrollar su conocimiento a través de nuestra propia experiencia. Si intentáramos obligarnos a creer esto, solo crearemos conflictos y hará más difícil el trabajo. Es por eso por lo que citamos a Sayagyi U Ba Khin, quien dijo que no se esperaba que nadie que trabajara bajo su dirección creyera en cualquiera cosa que él dijera. "Cuando lo vean, lo creerán", solía decir.

## Sobre los Dogmas, el Discurso a los *Kalāmas*

En la época del *Buddha*, un grupo de laicos le preguntó al *Buddha* cómo saber qué creer. Veamos con más detalle esta historia, que se encuentra en el *Kesaputtiya Sutta*.**1** El *Buddha* recorría los distritos del reino de Kosala con un gran número de seguidores *bhikkhus*. Fueron a la ciudad de Kesaputta, la ciudad mercante de los Kālāmas. Los Kālāmas habían oído hablar sobre el *Buddha*, de que estaba Totalmente Iluminado, de que se trataba de un *Buddha* que enseñaba el *Dhamma*, de que estaba dotado de conocimiento y conducta perfecta, de que era un ser Perfecto, Conocedor del Mundo, de que era instructor insuperable de hombres, maestro de humanos, *Devas*

.

**1** *The Gradual Sayings* I 170-175.

y *Brahmās*, de que era el Iluminado, el Glorioso. Sabían que Él había consumado la Verdad Última, y que lo ​​había dado a conocer a este mundo con sus *Devas, Māras y Brahmās*, junto a su comunidad de *bhikkhus* y *brahmanes*, con sus dioses y hombres. Sabían que estaba predicando el *Dhamma*, que era bueno al principio, bueno en el medio y bueno al final, rico en significado. Sabían que enseñaba la práctica superior, que era perfecta, completa y pura. Ésa era la reputación del *Buddha*.

Entonces, los Kālāmas fueron a ver al *Buddha*, con la esperanza de que pudiera aclararles una pregunta. "Señor", dijeron, "hay *bhikkhus* y *brahmanes* que vienen a Kesaputta. Exponen y explican sus propios puntos de vista y difaman los puntos de vista de los demás, despreciándolos y tratándolos con desprecio. Luego vienen otros *bhikkhus* y *brahmanes*, también enseñan sus puntos de vista y critican los puntos de vista de los primeros. Entonces, tenemos dudas sobre estos puntos de vista, no estamos seguros al respecto. ¿Quién dice la verdad y quién dice falsedades? "

El *Buddha* respondió que tenían buenas razones para tener dudas. "Vengan, Kālāmas", dijo. "No acepten puntos de vista sólo escuchando aquello que se haya afirmado, o porque se mencione en las Escrituras, o por lo que infiera vuestro razonamiento lógico, a través de la ponderación de las pruebas, o porque les guste un punto de vista después de haber reflexionado al respecto, o porque el razonamiento de otra persona les parezca plausible, o porque piensen: 'Este *bhikkhu* es nuestro maestro'. Kālāmas, cuando desarrollen el conocimiento a través de vuestra propia experiencia, 'Estas ideas no son productivas, son defectuosas, censurables por los sabios y conducen al perjuicio y al sufrimiento', entonces rechácenlas.

Y a través de preguntas y respuestas, el *Buddha* señaló a los Kālāmas que cuando la codicia surgía en una persona, la dañaba. Cuando una persona llena de codicia es vencida y su mente obsesionada hasta tal punto que mata a seres sintientes, roba, comete adulterio, dice mentiras e insta a otros a cometer tales actos, se producirá perjuicio y sufrimiento durante mucho tiempo. Una persona que cometa tales actos por odio también sufrirá durante mucho tiempo debido a ello. Si se producen acciones incorrectas debido a la ignorancia, los resultados serán los mismos.

Entonces, podemos ver que el *Buddha* no les está diciendo a los Kālāmas que sigan dudando una vez que hayan percibido la realidad con claridad. En el mundo moderno, puede ponerse de moda dudar, incluso después de haber aprendido algo.

Luego, el *Buddha* señaló a los Kālāmas que cuando la codicia estaba ausente, una persona no atentaba contra la vida, no robaba, no cometía adulterio, ni diría mentiras ni fomentaría a que otros lo hicieran. Que esto sería bueno para esta persona. Y que debemos aceptar cosas como éstas, las cuales nos mostrarán de que somos buenos seres, impecables, elogiados por los sabios y que, cuando se practiquen y observen, conducirá hacia el bienestar y felicidad de todos. Cosas como éstas deberíamos desarrollar y coexistir con ellas. Entonces, cuando la codicia esté ausente, cuando la mala voluntad esté ausente, cuando la ilusión esté ausente, se producirán las buenas acciones y los buenos resultados de dichas acciones.

Luego, el *Buddha* enseñó a los Kālāmas las cuatro prácticas que conducen a los planos *Brahmā*: los *Brahma-vihāra*. Los explicamos el otro día, son: la bondad amorosa (*mettā*), la compasión (*karunā*), la alegría altruista (*muditā*) y la ecuanimidad (*upekkhā*). El *Buddha* instruyó a los Kālāmas así: "Un hombre debe vivir impregnando el mundo entero, de arriba hacia abajo, a través de él, alrededor de él en todas las direcciones

con pensamientos asistidos por la ecuanimidad ⎯ abundante, excelsa, inconmensurable, sin hostilidad ni malevolencia".

Esta práctica puede dar buenos resultados sin importar lo que creamos. Puede conducir al renacimiento en uno de los mundos superiores, conducirlo a un estado de bienaventuranza. Si no existiese otro mundo, y si no existiese la causa y el efecto, entonces nuestra vida presente sería feliz, ya que estaríamos libres de enemistad, malicia y sufrimiento. Si el mal les sobreviniese a los que cometen malas acciones, entonces uno tendría asegurada la felicidad según las buenas acciones que se realicen. Si el mal no fuera el resultado de las malas acciones, aun así, si uno no las hubiese cometido, sería feliz.

Los Kālāmas pudieron comprender el discurso del *Buddha* y la verdad fue tan clara para ellos que adoptaron el Triple Refugio. Podemos suponer que el *Buddha* vio que ellos aún no estaban listos para practicar la meditación de la sabiduría penetrativa, porque no las mencionó en su discurso, y también por otras charlas, sabemos que los cuatro *Brahma-vihāras* nos preparan para la meditación de la sabiduría penetrativa. Sin duda, esto se debe a que el Buddha pudo ver lo que sus oyentes pudieron entender y siempre adaptó el discurso a sus oyentes.

A picture containing shape

Description automatically generated

# Día Siete: Discurso de la Mañana

## El Sendero de la Purificación

"Sabbe saṅkhārā aniccā" ti

yadā paññāya passati

atha nibbindatī dukkhe

esa maggo visuddhiyā.

"Sabbe saṅkhārā dukkhā" ti

yadā paññāya passati

atha nibbindati dukkhe

esa maggo visuddhiyā.

"Sabbe sankhara anatta" ti

yadā paññāya passati

atha nibbindati dukkhe

esa maggo visuddhiyā.

"Todos los estados condicionados son impermanentes

Cuando uno descubre esto a través de la propia sabiduría,

Uno siente repulsión hacia este sufrimiento.

Éste es el sendero hacia la pureza.

"Todos los estados condicionados son insatisfactorios.

Cuando uno descubre esto a través de la propia sabiduría,

Uno siente repulsión hacia este sufrimiento.

Éste es el sendero hacia la pureza.

"Todos los estados, condicionados o incondicionados, carecen de una alma controladora y perdurable.

Cuando uno descubre esto a través de la propia sabiduría,

Uno siente repulsión hacia este sufrimiento.

Éste es el sendero hacia la pureza.

***Dhammapada* vv. 277-279**

Toda la enseñanza se basa en la emancipación. El *Buddha* dijo: "Así como el océano tiene un solo sabor, el sabor de la sal, la Enseñanza

tiene un solo sabor: el sabor de la Emancipación".1

La meta es la consecución de los Senderos de las cuatro etapas de la Iluminación y sus Estados de Fruición (*magga-phala*) y, a través de ellos, del *Nibbāna* final. Éstos no pueden obtenerse sin la práctica de la meditación *Vipassanā-bhāvanā*, la meditación introspectiva. Esto se aclara en muchos pasajes de los textos. Por ejemplo, aquí hay un verso del *Dhammapada*   
(v. 276):

Tumhehi kiccam ātappaṃ,

akkhātāro Tathāgatā.

Paṭipannā pamokkhanti

jhāyino Mārabhandhanā.

Deben hacer el esfuerzo ustedes mismos. Los Perfectos [los *Buddhas*] son ​​[sólo] maestros. Los meditadores que se han consumado en [el Sendero] serán ​​liberados de los lazos de la muerte (*Māra*).

Veamos el discurso del *Buddha* que sea el más relevante para este verso**2**. El *Buddha* pronunció este discurso mientras residía en Sāvatthi en el monasterio del Bosque Jetavana, pronunciado para el laico Anāthapiṇḍika. Les dijo a los *bhikkhus* que no había posibilidad, ni causa ni razón, para que alguien que considerase un fenómeno condicionado como permanente (*nicca*) se desarrolle en el conocimiento profundo (*vipassanā-ñāṇa*). Sin el conocimiento profundo es imposible consumar el Sendero de la Seguridad (*sammatta-niyāma*). Y sin entrar en el Sendero de la Seguridad, es imposible consumar las cuatro etapas de la Iluminación que culminan en la Iluminación total: las etapas de *Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgāmi* y *Arahat*. Entonces, vean que incluso después de haber consumado parcialmente el *Nibbāna*, todavía habrá trabajo por hacer, todavía habrá escalones graduales que subir.

.

**1** *The Gradual Sayings*, [*Los Refranes Graduales*] IV 139.

**2** *The Path of Discrimination*, [*El Sendero de la Purificación*] pp. 401-404.

Aquel que consume la realidad de que todos los fenómenos condicionados son impermanentes (*anicca*), sin duda alguna, tendrá la posibilidad, tendrá la causa y la razón, para estar colmado de conocimiento profundo, para consumar el Sendero de la Seguridad y para consumar los estados de fruición de las cuatro etapas de la Iluminación.

De la misma manera, si uno considerase los fenómenos condicionados como felicidad (*sukha*), como si fuera la mismísima alma (*atta*), será imposible consumar con éxito el entrenamiento. No obstante, si uno considerase los fenómenos condicionados como insatisfactorios (*dukkha*) y carentes de alma (*anattā*), será posible desarrollar el entrenamiento.

Finalmente, si se considerase que el *Nibbāna* es insatisfactorio (*dukkha*), no habrá posibilidad, causa o razón para que uno se colme de conocimiento profundo, para que entre en el Sendero de la Seguridad y alcance los estados de fruición de las cuatro etapas de la Iluminación. Solo si el *Nibbāna* se considera como felicidad (*sukha*) será posible completar el entrenamiento. La felicidad del *Nibbāna*, por supuesto, no es lo mismo que la felicidad del mundo cotidiano de los fenómenos condicionados.

¿Cómo vamos a consumar el conocimiento de que todos los fenómenos condicionados son impermanentes, insatisfactorios y carecen de alma? Recordarán que estas tres características están íntimamente conectadas entre sí. Si se entiende una, las demás también se entenderán. Por lo tanto, podemos comenzar por esforzarnos en consumar sólo una de las tres características. La verdadera comprensión significa comprensión directa, comprensión de primera mano. Experimentar la verdad de una de estas tres características resultará muy diferente que aceptar teorías al respecto. Las teorías y opiniones se modifican, cambian, distorsionan, se demuestran que están equivocadas o se comprenden incorrectamente con demasiada facilidad. La experiencia directa nos dará el tipo de conocimiento que

permanecerá con nosotros en el largo plazo. No tendremos dudas sobre lo que hayamos comprobado por nosotros mismos.

El *Buddha* dijo que cuando hablaba sobre comprender el mundo, se refería a comprenderse a sí mismo, a la entidad mente-cuerpo. Si nos entendemos a nosotros mismos, entenderemos al mundo. No en el sentido de que nosotros y el mundo seamos uno, sino en el sentido de que la ley de la verdad última gobierna cómo funcionan nuestra mente y nuestro cuerpo, y esa ley gobierna cómo funcionan todos los estados materiales y mentales en el mundo condicionado. Si podemos ver cómo opera la ley en nosotros mismos, entenderemos su funcionamiento fuera de nosotros. Pero debemos conocerlo, no solo conocer algo al respecto. Podemos ver nadar a otros, estudiar técnicas para aprender a nadar, pero a menos que entremos al agua y nademos, nunca sabremos cómo nadar. Por lo tanto, nos esforzaremos por conocer los cambios a medida que se produzcan en nuestras sensaciones. Esta será la llave que nos abrirá la puerta del conocimiento directo, del conocimiento profundo.

## La Conciencia de la Impermanencia

El consejo de Sayagyi U Ba Khin para nosotros consistía en seguir penetrando en el conocimiento del cambio, de *anicca*, tan continuamente como fuera posible.**1** El consejo del *Buddha* a los *bhikkhus* fue que debían tratar de mantener la consciencia de *anicca,* *dukkha* o *anattā* en todas las posturas, ya sea sentado, de pie, caminando o recostado. Esto depende, por supuesto, de cuál de las tres características sirva como objeto de meditación, y en nuestro caso, debemos trabajar para conocer *anicca* en cada momento.

.

**1.** La siguiente discusión se basa en " *The Essentials of Buddha-Dhamma in Practice*," [*Los Fundamentos del Buda-Dhamma en la Práctica*] *Dhamma Texts*, págs. 89-98.

La continuidad de la consciencia de *anicca*, que también conducirá a la consumación del conocimiento de *dukkha* y *anattā*, es el secreto del éxito. Las últimas palabras del *Buddha*, justo antes de dar su último aliento y consumar el *Mahā-parinibbāna* fueron: "La impermanencia, destrucción o *anicca* es inherente a todas las cosas compuestas. Trabajen por vuestra propia salvación con diligencia".**1**

De hecho, esta fue la esencia de todas sus enseñanzas durante los cuarenta y cinco años de su *Budeidad*. Si mantienen la consciencia de *anicca*, de que es inherente a todas las cosas compuestas, seguramente alcanzarán la meta a su debido tiempo.

Mientras tanto, su comprensión de lo que sea verdad sobre la naturaleza será cada vez mayor a medida que desarrollen vuestra comprensión de *anicca*. Con el tiempo, se desarrollarán hasta tal punto que no tendrán ninguna duda sobre las tres características de *anicca, dukkha y anattā*. Solo entonces estarán en condiciones de avanzar hacia la meta que tengan a la vista.

Ahora bien, como están al tanto de que *anicca* es el primer factor esencial de la meditación, deben tratar de comprender qué es *anicca* con verdadera claridad y de la manera más amplia posible, para no llegar a confundirse mientras practiquen o a través de discusiones.

El significado real de *anicca* es impermanencia o destrucción, es decir, la naturaleza inherente de la impermanencia o deterioración de todo lo que existe en el universo, ya sea animado o inanimado.

## Los *Kalāpas*

Al explicar la teoría de *anicca*, el *Buddha* comenzó con el comportamiento de la materia, y la materia tal como la conoce el *Buddha* es mucho más pequeña que el átomo que la ciencia de hoy ha descubierto.

.

**1.** *Dialogues of the Buddha*, [*Diálogos del Buddha*] II 173.

Todo lo que existe en el universo, tanto animado como inanimado, está compuesto de *kalāpas*, cada uno de los cuales desaparece simultáneamente a medida que surge. Ya hemos explicado que los *kalāpas* son una breve conjunción de las cuatro cualidades materiales predominantes y las cuatro cualidades subsidiarias que dependen de ellas. La duración de la vida de un *kalāpa* es un instante, y hay un billón de esos momentos en el abrir y cerrar de ojos de un ser humano. Todos están en un estado de cambio o flujo perpetuo. Para un estudiante desarrollado en la meditación *Vipassanā*, pueden sentirse como una corriente de energía. El cuerpo humano no posee sustancia, aunque parezca; es más bien el continuum de un agregado de materia (*rūpa*) acompañado de la fuerza vital [mental] (*nāma*), coexistiendo mutuamente.

Cuando sepamos que nuestro cuerpo está compuesto de diminutos *kalāpas*, todos en un estado de cambio, conoceremos la verdadera naturaleza del cambio o la deterioración. El cambio y la descomposición son el resultado de la ruptura y el reemplazo continuo de los *kalāpas*, todos en un estado de combustión, y esto debe necesariamente identificarse con *dukkha*, la verdad del sufrimiento. Sólo cuando hayan experimentado la impermanencia como sufrimiento, llegarán a la consumación sobre la Verdad del Sufrimiento, la primera de las Cuatro Nobles Verdades en la que se ha puesto tanto énfasis en las enseñanzas del *Buddha*. ¿Por qué? Porque una vez que hayan consumado la sutil naturaleza de *dukkha*, y mientras persistan estos condicionamientos, no podrán escapar de ella ni siquiera por un momento, se sentirán verdaderamente espantados al respecto, disgustados, poco inclinados hacia vuestro estado existencial y buscarán una manera de escapar hacia un estado más allá del sufrimiento. Es posible conocer ese estado y probarlo, incluso como ser humano. Esto sucederá cuando uno alcance la primera etapa de la Iluminación, *Sotāpatti* (también llamado *Sotāpanna*). Entonces estarán lo suficientemente

desarrollados como para entrar en el estado incondicionado del *Nibbāna*, el estado de paz interior.

No obstante, los resultados positivos se verán mucho antes. Tan pronto como sean capaces de mantener la consciencia de *anicca* en vuestra vida diaria, sabrán por ustedes mismos que se está produciendo un cambio en ustedes, tanto física como mentalmente, y para mejor.

Aquí vuestra atención se centrará, principalmente, en la naturaleza cambiante de la materia, las sensaciones en el cuerpo. En ocasiones, la atención solo estará atenta a los cambios de las sensaciones. En otras ocasiones, su atención estará orientada hacia la naturaleza cambiante de los elementos del pensamiento de la atención proyectados hacia el proceso de cambio de las sensaciones. Cuando estén contemplando el cambio de la materia, se darán cuenta también de que los elementos del pensamiento que surgen simultáneamente con dicha consciencia se encuentran también en un estado continuo de transición o cambio. En este caso, estarán siendo conscientes de *anicca* tanto de la mente como de la materia (*nāma-rūpa*).

Es posible desarrollar la comprensión de *anicca* a través de cualquiera de los seis órganos de los sentidos: del ojo, del oído, la nariz, la lengua, el cuerpo o la mente. En la práctica, sin embargo, hemos descubierto que, de todos los tipos de sensaciones o sentimientos, las sensaciones que surgen a través del contacto con el sentido del tacto de las partes componentes del cuerpo cubren una amplia área para la meditación de la sabiduría penetrativa. No solo la superficie es más grande, sino que las sensaciones son más tangibles. Estas sensaciones, por supuesto, son el resultado de la fricción, la radiación y la vibración de los *kalāpas* dentro del cuerpo las cuales están cambiando constantemente. Un principiante en la meditación *Vipassanā* puede llegar a comprender *anicca* más fácilmente a través de las sensaciones corporales. Cualquiera persona es libre de probarlo mediante otros medios sensoriales, pero les sugerimos que deben estar bien establecidos en la comprensión de *anicca* a través de las sensaciones corporales antes de intentarlo a través de los otros sentidos.

## Los Diez Niveles del Conocimiento Penetrativo

Existen diez niveles de conocimiento o de desarrollo en la meditación *Vipassanā*.**1** El primer nivel es el conocimiento teórico, y estas charlas pueden ayudarnos al respecto, o podemos leer libros. Pero los nueve niveles restantes solo se pueden consumar a través de la experiencia de una verdadera meditación budista con la ayuda de un maestro competente.

(1). El primer nivel, entonces, es una observación y un análisis intelectual minucioso de la apreciación de *anicca*, *dukkha* y *anattā* (*samma-sana*).

(2). El segundo nivel es el conocimiento penetrativo del surgimiento y disolución de la materia y la mente (*rūpa* y *nāma*) a través de la experiencia directa. Siempre que observemos los cambios que tengan lugar en nuestras sensaciones, estaremos presentes en este nivel (*udayabbaya*).

(3). El tercer nivel es el conocimiento de la rápida naturaleza cambiante de la mente y la materia. Se puede experimentar como un rápido flujo de corriente o un destello de energía. El aspecto de la destrucción o ruptura de los *kalāpas*, es más prominente en este nivel (*bhaṅga*).

(4). A medida que todos los aspectos de nuestra mente y cuerpo se experimenten como insustanciales, surgirá el conocimiento de que esta existencia es en sí misma terrible (*baya*).

(5). Conocimiento de que esta existencia está en sí misma llena de males perjudiciales (*ādinava*).

.

**1.** Estos diez niveles se dan en el *Compendium of Philosophy* [*Compendio de Filosof[ia*] del Venerable Anuruddha, págs. 210 y siguientes. (Véase también el ensayo introductorio a la traducción de U Shwe Zan Aung, págs. 65 y siguientes).

(6). Conocimiento de que esta existencia es en sí misma repugnante (*nibbidā*).

Entonces puede apreciarse que tres de los diez niveles están dedicados a identificar los aspectos negativos de la existencia condicionada. Nuestro apego a la existencia es tan fuerte que se requiere de una dosis muy fuerte por medio de una adecuada medicina para curarnos de esta enfermedad de la existencia condicionada.

Los últimos cuatro niveles o etapas hacia la Iluminación se refieren al esfuerzo por consumar:

(7). El conocimiento de que existe una necesidad urgente por escapar de esta existencia (*muccitu-kamyatā*).

(8). El conocimiento de que ha llegado el momento de trabajar con plena comprensión para alcanzar la Iluminación, utilizando *anicca* como base (*paṭisaṅkhā*).

(9). El conocimiento de que el escenario está entonces listo para que nos divorciemos de todas las formaciones (*saṅkhārā*) y destruyamos el egocentrismo (*saṅkhārupekkhā*).

(10). Y, por último, el conocimiento de que hay que acelerar el intento por alcanzar la meta (*anuloma*).

Aquellos que alcancen la meta en poco tiempo tendrán que conocer estos diez pasos solo retrospectivamente. A medida que se progrese en la comprensión de *anicca*, se pasará por estos diez niveles de consumación; sin embargo, en ciertos niveles se estará sujeto a ajustes y/o a la asesoría de un maestro competente. Debe evitarse aspirar a cualquiera de estos niveles de conocimiento, ya que anticiparlo distraerá la continuidad de la conciencia de *anicca*. Solo esta consciencia constante puede y les proporcionará la meta deseada.

## Meditación como Laicos

Sin embargo, no todos alcanzarán la meta final en poco tiempo. Así que miremos la forma de trabajar y de beneficiarnos como laicos, aquí y ahora.

Primero, debemos activar *anicca* en nosotros mismos, experimentar nuestro ser interior en *anicca*, y esto eventualmente nos conducirá a un estado de calma y equilibrio interior y exterior. Estar absorto en la sensación del *anicca* interior logrará esto.

Hoy en día, con el mundo enfrentando serios problemas, muchos de los cuales amenazan a la humanidad, ha llegado el momento de que todos emprendan la meditación *Vipassanā* y aprendan a encontrar una profunda fuente de tranquilidad en medio de todo lo que está sucediendo. *Anicca* está dentro de todos. Está al alcance de todos. Sientan *anicca*, experimenten *anicca*, sumérjanse en *anicca* y les será posible alejarse del mundo de la ideación externa. *Anicca* será la joya de la vida que atesorarán para crear una reserva de energía tranquila y equilibrada para vuestro propio bienestar y para bienestar de la sociedad.

Cuando *anicca* se desarrolle adecuadamente, atacará la raíz de sus enfermedades físicas y mentales y eliminará gradualmente todo lo que sea perjudicial para ustedes: las fuentes de sus enfermedades físicas y mentales.

Durante la vida del *Buddha*, hubo alrededor de 19 millones de personas en Sāvatthi y sus alrededores. Aproximadamente 15 millones de esas personas eran *Ariyas* que habían alcanzado el primer nivel de la Iluminación.**1** El número de laicos que deben haberse instruido en *Vipassanā* debe haber sido mayor. *Anicca* no está reservado para hombres que hayan renunciado al mundo. También le sirve a un cabeza de familia. A pesar de los inconvenientes que inquieten a un laico en estos días, un maestro o guía competente puede ayudar a un estudiante a activar *anicca* en un tiempo comparativamente corto. Una vez que esté activado, solo tendrá que intentar preservarlo. Pero deben esforzarse por trabajar para alcanzar el tercer nivel de Conocimiento de *Vipassanā,* siempre que se presente

.

**1.** Véase *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] I 147.

la oportunidad. Éste es el nivel de conocimiento sobre la naturaleza velozmente cambiante de mente y materia (*bhaṅga*). Si alcanzan este nivel, habrá poco o ningún problema, porque entonces deberían poder experimentar *anicca* sin mucho esfuerzo, casi automáticamente.

En este caso, *anicca* se convertirá en vuestra base a la que podrán regresar en cuanto se acaben las necesidades domésticas de la vida diaria. Sin embargo, es probable que tengan alguna dificultad si aún no han alcanzado la etapa de *bhaṅga*. Será como un tire y afloje para ustedes entre el *anicca* interior y las actividades físicas y mentales fuera del cuerpo. Por lo tanto, sería prudente que se siguiera el lema de "Trabajar mientras se trabaje; y de jugar mientras se juegue". En este caso no estarán activando *anicca* todo el tiempo. Debería ser suficiente para este propósito limitarlo al período regular o a períodos reservados durante el día y la noche. Durante este tiempo, al menos, se debe intentar mantener la mente y la atención dentro del cuerpo con la consciencia exclusivamente de *anicca*. Vuestra consciencia de *anicca* debe ser de momento a momento, tan continuamente que no deben permitir la interpolación de ningún pensamiento discursivo o distractor que sea definitivamente perjudicial para el progreso.

Si esto no es posible, tendrán que volver a la atención plena de vuestra respiración, porque el *samādhi* es la clave para la activación de *anicca*. Y para un buen *samādhi*, *sīla* tiene que ser perfecto, ya que *samādhi* se basa en *sīla*. Para un buen *anicca,* debe haber un buen *samādhi*. Si *samādhi* es excelente, la consciencia de *anicca* también será excelente.

No existe una técnica especial para activar *anicca* que no sea el uso de una mente establecida en un perfecto estado de equilibrio y atención

proyectada hacia el objeto de meditación. En la meditación *Vipassanā*, el objeto de la meditación es *anicca*. Por lo tanto, si se acostumbran a regresar la atención hacia las sensaciones corporales, podrán sentir *anicca* directamente. Primero deben experimentar *anicca* en o dentro del cuerpo en el área donde puedan fijar fácilmente vuestra atención, cambiando el área de atención de un lugar a otro, desde la cabeza hasta los pies y desde los pies hasta la cabeza. A veces deberán sondear el interior. No se debe prestar atención a la anatomía del cuerpo. Se debe prestar atención directa a la formación de la materia (*kalāpas*) y a la naturaleza de su cambio constante.

Si se observan estas instrucciones, seguramente se manifestará un progreso, pero el progreso también dependerá de las perfecciones desarrolladas en el pasado (*pāramis*) y de vuestra devoción por el trabajo en la meditación. Si alcanzan elevados niveles de conocimiento, vuestro poder para comprender las tres características de *anicca*, *dukkha* y *anattā* se incrementará y, en consecuencia, se acercarán más y más hacia la meta de un *Ariya*, de alguien que ha probado el *Nibbāna*. Deben mantener el objetivo a la vista.

## Tres Formas Incorrectas de Observación

Ahora veamos una discusión sobre dos aspectos que conducen a malentendidos. Este es un texto sobre las tres formas incorrectas de observación (*vipallāsa*) y los tres tipos de pensamiento incorrecto

(*maññanā*) encontrados en *La Exposición del Conocimiento Penetrativo* [*The Exposition of Insight*], escrito por el venerable *bhikkhu* Ledi Sayādaw de Myanmar.**2**

La palabra *vipallāsa* en *Pāḷi* significa alucinación, ilusión, observación incorrecta o adoptar lo que sea verdadero como falso y lo falso como verdadero.

Las observaciones incorrectas pueden ser de tres tipos: observaciones incorrectas (1) relativas a la percepción; (2) relativas al pensamiento; y (3) relativas a los puntos de vista o a las creencias. La observación incorrecta a través de la percepción puede percibir erróneamente algo que sea impermanente como permanente, algo impuro como puro, malo como bueno y la ausencia de alma como si hubiese alma. Los pensamientos y puntos de vista también pueden estar sujetos a estos cuatro aspectos de observación incorrecta. Pueden resumirse en: "Esto es mío. Éste es mi yo, mi alma viva".

Podemos dar tres símiles para ilustrar las tres observaciones incorrectas a través de las percepciones, los pensamientos y las apreciaciones.

**Observación Incorrecta a través de la Percepción**. Supóngase que haya un agricultor que tiene un campo de arroz cerca de un bosque. Si estuviera fuera, los ciervos llegarían y se comerían los brotes tiernos. Entonces, para evitar esto el agricultor empaqueta un poco de paja en forma de un hombre y lo coloca en medio del campo. Lo ata para que parezca que tiene un cuerpo, cabeza, manos y piernas. Y pinta una cara en él. Cubre la paja con ropa vieja y pone un arco y una flecha en sus manos. De tal manera que cuando los ciervos lleguen a comerse las plantas, verán al hombre

.

**1.** La traducción al inglés de Los textos de Ven.Ledi Sayādaw utilizan los términos "alucinaciones" (*vipallāsa*) y "fantasía" (*maññanā*). Siguiendo una sugerencia del Dr. Kedar Dwivedi, hemos utilizado traducciones más cercanas a la terminología psicológica.

**2.** Publicado como "*The Manual of Insight*" [*Manuales de Sabiduría*] en *The Wheel*, 31-32 (véanse las págs. 5-9). *Manuals of Buddhism*, [*Manuales sobre Budismo*] págs. 2-4.

artificial. Adoptándolo como un hombre de verdad, se asustarán y huirán.

Está claro que los ciervos son engañados en su percepción por el espantapájaros en medio del campo. Otro ejemplo sería un hombre que no pueda distinguir el este del oeste, aunque pueda ver salir y ponerse el sol. Vagará y se perderá. Una vez que se haya cometido un error, se establecerá con mucha firmeza y será muy difícil eliminarlo. Hay muchas cosas dentro de nosotros que percibimos continuamente de manera incorrecta. Creemos que vemos permanencia y un alma, mientras que solo existe impermanencia y ausencia de alma. Somos como los ciervos que ven al espantapájaros y lo consideran un hombre de verdad. Esto ilustra la observación incorrecta a través de la percepción.

**Observación Incorrecta a través del Pensamiento**. Veamos ahora el símil de la observación incorrecta a través del pensamiento. Supóngase que haya un arte de ilusión llamado magia, a través del cual se muestren trozos de tierra a una multitud, y todo el que vea los trozos lo perciba como trozos de oro y plata. Durante un tiempo, la ilusión engañará a la visión de la audiencia. Entonces, sus creencias, observaciones o ideas serán falsas. De la misma manera, nuestros pensamientos e ideas tienen el hábito de considerar incorrectamente las cosas falsas como verdaderas. Y así, nos engañamos a nosotros mismos. Por ejemplo, por la noche a menudo nos engañamos pensando que vemos a un hombre cuando en realidad lo que estamos mirando es el tronco de un árbol.

En este mundo, todas nuestras ideas incorrectas sobre lo que entra en el campo de observación se deben a la acción de un pensamiento distorsionado. La observación incorrecta a través del pensamiento es más profunda y difícil de comprender que a través de la percepción, ya que nos engaña al hacer que las cosas falsas parezcan verdaderas. Pero la observación incorrecta del pensamiento no está tan arraigada como la percepción distorsionada, por lo que puede eliminarse fácilmente

mediante la investigación o investigando las causas y las condiciones de las cosas. Ésta es la ilustración de la observación incorrecta a través del pensamiento.

**Observación Incorrecta a Través de la Apreciación**. El símil del hombre que ha perdido el rumbo ilustra la observación incorrecta a través de la apreciación, que es más profunda y más firmemente establecida que la observación incorrecta a través del pensamiento. Supóngase que haya un gran bosque frecuentado por espíritus malignos; que los demonios que vivan allí hayan construido pueblos y aldeas. Supóngase que llegue un hombre que no conozca los caminos del bosque. Que los demonios hayan creado sus pueblos tan espléndidamente como los de los seres celestiales y que hayan asumido la forma de deidades celestiales. Supóngase también que hayan construido caminos tan agradables y encantadores como los de las deidades celestiales. Cuando el hombre vea esto, pensará que conducen a pueblos encantadores y se desviará del camino correcto. Se descarriará, llegará a la aldea de los demonios y sufrirá consecuentemente.

En esta ilustración, el gran bosque representa los tres mundos: (1) el mundo de los deseos sensuales (*kāma-loka*), (2) el mundo de la existencia de materia sutil (*rūpa-loka*) y (3) el mundo de la existencia inmaterial (*arūpa*-*loka*). El hombre representa a los que viven en estos mundos. El camino correcto es la Visión Correcta. El camino engañoso es la Visión Incorrecta. La Visión Correcta es de dos tipos: las que pertenecen al mundo y las que pertenecen a la Iluminación. Las visiones correctas mundanas se pueden resumir en esta afirmación: "Todos los seres son dueños de sus actos. Cada acto, ya sea bueno o malo, cometido por alguien es de su propiedad. Los actos siguen a uno durante toda la vida". La Visión Correcta perteneciente a

la Iluminación significa el conocimiento de la Doctrina de la Originación Dependiente, el conocimiento de los agregados, las bases sensoriales y la ausencia de un alma.

La Visión Correcta mundana es el camino correcto hacia la existencia continua. Los mundos de los seres afortunados (humanos, *Devas y Brahm*ās) son como los pueblos de la gente buena, adonde el hombre quería ir. Los Puntos de Vista Incorrectos que niegan las acciones morales e inmorales y sus resultados son como los caminos erróneos y engañosos. Los que conducen a los mundos desafortunados, que son las moradas de los torturados: animales, fantasmas (*petas*), demonios (*asuras*) y seres de los infiernos. Estos son como los pueblos de los demonios en el bosque. La Visión Correcta perteneciente a la Iluminación es como el camino correcto que conduce al término del ciclo de la existencia. EL *Nibbāna* es como la ciudad de la gente buena.

Los puntos de vista "mi cuerpo" y "mi alma" también son como los caminos erróneos y engañosos. Incluso con los planos de la existencia de seres afortunados como los humanos, *Devas y Brahmās*, el mundo es como la ciudad de los demonios debido a la incesante renovación de la existencia.

¿Cómo vamos a desarraigar estas formas incorrectas de observar y ver con claridad? Solo a través de la sabiduría penetrativa, de la meditación *Vipassanā*, podremos escapar del sendero de los demonios. Y para esta comprensión, debemos continuar manteniendo nuestra moralidad para tener la concentración necesaria.

## Los Tres Tipos de Pensamiento Incorrecto

Ahora veamos los tres tipos de Pensamiento Incorrecto (*maññanā*). En términos de la psicología moderna, las llamaremos distorsiones cognitivas. *Maññanā* significa fantasía, alta estima por el ego personal, imaginación

tenaz o fingimiento que uno mismo es lo que no es. La observación incorrecta surge debido a la ignorancia y el pensamiento incorrecto surge debido a la alucinación.

Hay tres tipos de pensamientos incorrectos: (1) pensamiento incorrecto causado por el deseo (*taṇhā-maññanā*), (2) pensamiento incorrecto causado por la presunción (*māna-maññanā*) y (3) pensamiento incorrecto causado por creencias incorrectas (*diṭṭhi-maññanā*).

El primer pensamiento incorrecto, causado por el deseo, significa la idea errónea de que "Esto es mío. Soy dueño de esto". Es aferrarse a lo que en realidad no es mío, a lo que no me pertenece. Según la verdad última, no existe un "yo". Si no hay "yo", no puede haber algo como "Esto es mío. Soy dueño de esto". Tanto los objetos personales como los impersonales fuera de nosotros son fuertemente imaginados como nuestros o no. Pensamos: "Esto es mío, eso no es mío". Los objetos personales se refieren al propio cuerpo. Objetos impersonales o externos significan las relaciones personales, como con el padre, la madre, etc., y las posesiones personales.

El segundo tipo de pensamiento incorrecto es causado por la presunción. Esto significa imaginar que los atributos personales como los ojos, oídos, manos, piernas, virtud moral, intuición, conocimiento, posesión de poderes, etc., son un "yo", que están incluidos en un "yo soy". O significa la creencia de que hay un "yo" reforzado por los objetos impersonales como la familia, las relaciones, el entorno, las viviendas, las posesiones, etc.

Finalmente, el pensamiento incorrecto causado por los puntos de vista incorrectos es el punto de vista incorrecto hacia los atributos personales, pensando: "Este es mi cuerpo, mi esencia, mi alma. Esta es la esencia de mi ser". Esto se puede explicar mediante el símil de la olla. Puede haber una olla hecha de barro o hierro, y en consecuencia existe la expresión "olla de barro" u "olla de hierro". Cuando la arcilla o el hierro adopten una forma

adecuada específica se le llamará olla. En realidad, la olla no tiene una existencia permanente. "Olla" es simplemente el nombre de una forma temporal.

Del mismo modo, los elementos primarios, como el elemento tierra (es decir, el elemento de la extensión), el elemento agua (el elemento de la cohesión), etc., estos elementos primarios se cohesionan temporalmente para formar un ser vivo y se adopta como la esencia de ese ser. Tenemos la impresión de que el elemento de la extensión es el ser vivo, es el "yo".

Otro nombre para estos tres tipos de pensamientos incorrectos es los Tres Asimientos (*gaha*), que indican un poder para sostener las cosas con fuerza y ​​firmeza. Estamos atrapados en sus garras, por así decirlo. Provocarán la multiplicación de acciones incorrectas y perjudiciales. Al principio, crecerán lenta y gradualmente. Pero a medida que se multipliquen continuamente, irán más allá de todos los límites. No disminuirán si se les permite seguir creciendo. Por lo tanto, también se les llama los Tres Multiplicadores (*papañcas*).

## Las Dos Creencias Dogmáticas

Examinemos ahora los dos tipos de creencias dogmáticas (*abhinivesas*). Por creencia dogmática entendámosla como una creencia tenaz, consolidadas tan firmemente en la mente como los postes de una puerta, como unos pilares de piedra o como un gran monumento, tan inamovible que un esfuerzo decidido no la desplazará.

Son: (1) creencia dogmática inducida por el deseo (*taṇhā-bhinivesa*) y (2) creencia dogmática inducida por opiniones o creencias incorrectas (*diṭṭhābhinivesa*). La creencia dogmática que proviene del deseo conduce a la creencia incorrecta a lo largo de la extensa sucesión de vidas donde cada cuerpo, cabeza, manos, etc., son considerados como nuestros. Estamos dramáticamente apegados al cuerpo físico.

La creencia dogmática que proviene de la visión incorrecta se refiere a la firme e inquebrantable creencia en la existencia del alma o el “Yo” en una persona o criatura. Significa la creencia de que hay una cosa superior inmutable que gobierna el cuerpo. Estas creencias dogmáticas también se llaman los dos grandes soportes del deseo y la visión incorrecta (*taṇhā-nissaya, diṭṭhi-nissaya*). Adoptan su soporte en los cinco agregados y en los fenómenos físicos-mentales (*nāma-rūpa*).

## Las Dos Fases

A continuación, veamos las dos fases de un ser (*bhūmis*): (1) la fase del ser ordinario y (2) la fase del ser noble (*ariya-bhūmi*). En términos de la verdad última, la fase del ser ordinario es una alucinación, una visión incorrecta. Todas las criaturas del tipo mundano ordinario tienen su soporte en la visión incorrecta (*diṭṭhi-vipallāsa*), pensando: "Hay en mí, o en mi cuerpo, algo que es permanente, placentero y sustancial". Los seres ordinarios tienen su soporte en la fantasía de la visión incorrecta, en la percepción de la visión incorrecta, en el multiplicador de la visión incorrecta. Por lo tanto, siempre que continúen utilizando la visión incorrecta como soporte no podrán ser liberados del estado de la existencia ordinaria.

En la fase de la noble existencia, toda alucinación es erradicada. En esta fase se da, en el sentido último, la Visión Correcta, la Comprensión Correcta. Uno reconoce: "No hay en mí ni en mi cuerpo nada que sea placentero, y sustancial". Como el *Ariya* habita en la Visión Correcta como su posición principal, a la Visión Correcta se le puede llamar la fase *Ariya*.

Si una persona que ha sido un ser ordinario durante innumerables existencias en el ciclo de renacimientos de ningún comienzo conocido

erradica la alucinación del error y alcanza la Visión Correcta, se convertirá en una noble, en un *Ariya*, en ese mismo instante. Incluso si en las etapas de la Iluminación previas a la *Arahatía* puede seguir teniendo algunas alucinaciones mentales y perceptivas, aquellos que hayan alcanzado dichas fases no harán el tipo de acciones perjudiciales que los harían regresar a los planos más inferiores de la desgracia. Entonces, la distorsión perceptiva más pesada será erradicada. Las dos formas incorrectas de observación restantes simplemente les permitirían disfrutar de los placeres mundanos que hayan obtenido legalmente.

## Los Dos Destinos

Ahora abordemos los dos destinos (*gatis*). *Gati* significa "ir", es decir, deambular de vida en vida, a través del renacimiento. Es el futuro y destino de los seres. Existen: (1) el destino de los seres ordinarios (*puthujjana-gati*) y (2) el destino de los seres nobles (*ariya-gati*). El primer tipo de destino es dispersivo (*vinipātana*) porque uno estará sujeto a renacer en cualquiera de los treinta y uno planos de la existencia, dependiendo de la muerte de la vida previa. Así como uno no puede saber dónde caerá la fruta de un árbol y dónde yacerá, así también, es imposible predecir dónde tomará renacimiento un ser ordinario. Todo lo que nace debe morir. Entonces, los dos grandes males de la muerte y la dispersión están inseparablemente vinculados a cada ser ordinario.

"La dispersión después de la muerte" es peor que la muerte misma, porque los cuatro reinos de la desdicha están abiertos al hombre ordinario cuando muera. No importa dónde esté, no habrá un período intermedio de tiempo entre dos existencias. En el guiño de un ojo, podrá renacer como un animal, como un miserable fantasma (*peta*), o como un espíritu de la tierra tal como los enemigos de *Sakka*, el Rey de los *Devas*. Lo mismo puede

ocurrir si uno está en los planos más elevados de los placeres sensuales. Sin embargo, a partir de los planos *Brahmā* de la existencia material sutil e inmaterial, no se da una caída directa a los cuatro planos de la desdicha. Primero, uno se convertirá en un ser humano o un *Deva*. No obstante, desde esas existencias, los planos inferiores de la existencia estarán abiertos para él.

¿Por qué la gente teme la muerte? Se debe a esta dispersión después de la muerte. Si uno pudiera renacer donde se desease, no habría miedo a la muerte.

Encontramos dos símiles en los textos *Pāḷi* que nos ayudarán a comprender la importancia más profunda de la dispersión de la existencia. Son el símil del polvo en la uña**1** y el símil de la tortuga ciega.**2**

Un día, el *Buddha* puso un poco de polvo en la punta de sus uñas y les preguntó a los *bhikkhus*, "si estos pocos granos de polvo en mi uña se compararan en cantidad con todo el polvo del universo, ¿cuál sería mayor?" Los *bhikkhus* respondieron, por supuesto, que el polvo de todo el universo sería mucho mayor.

"De manera similar," el *Buddha* les dijo: "Aquellos que renacerán en los planos humanos y de *Devas* después de morir serán muy pocos, como los granos de polvo en mi uña. Aquellos que renacerán en los cuatro reinos de la desdicha serán extremadamente numerosos, como el polvo en todo el universo. Ya sea que mueran como hombres o *Devas*, o que mueran en uno de los reinos inferiores, dará lo mismo".

.

**1** *The Kindred Sayings*, [*Los Refranes Análogos*] II 175F.

2 *The Kindred Sayings*, [*Los Refranes Análogos*] v 384f. (cf. *The Middle Length Sayings*, [*Los Refranes de Mediana Longitud*] III 214F.).

Si solo pensamos en el número y variedad de criaturas que habitan en los océanos del mundo, tendremos una impresión de cuán grande es el mal de la dispersión.

En otra ocasión, el *Buddha* les dijo a los *bhikkhus*, "Imaginen una tortuga ciega que viva en el océano. Que se sumerja en el agua y nade hacia cualquier dirección constantemente. Imaginen también el yugo de un carruaje que flote en el océano sobre la superficie del agua, conducido hacia todas las direcciones de la marea, la corriente y el viento. Imaginen que la tortuga se mantenga nadando y el yugo continúe flotando por un período de tiempo incalculable. Podría suceder que eventualmente la tortuga y el yugo lleguen precisamente al mismo lugar y al mismo tiempo, de tal manera que la tortuga ciega pase su cabeza por el yugo. ¿Sería esto posible?" Los *bhikkhus* respondieron que en términos ordinarios sería posible, pero sólo si fuera posible que la tortuga viva lo suficiente y que el yugo pudiese durar sin pudrirse o romperse; entonces un ciclo estelar, que dura mucho tiempo, podría ser lo suficientemente largo para tal ocurrencia.

"Tal ocurrencia no debe considerarse difícil", continuó el *Buddha*, "porque es cien veces más difícil, mil veces más difícil que un hombre renazca como hombre nuevamente, si es que renace en los cuatro reinos inferiores. Sólo aquellos que realicen buenas acciones y se abstengan de acciones perjudiciales podrán alcanzar una existencia como hombres o *Devas*. Los seres en los cuatro planos de la desdicha no pueden discernir entre lo que sea virtuoso y lo que sea perjudicial, entre lo que sea bueno y lo que sea inmoral, entre lo que sea meritorio y demeritorio. Viven vidas de inmoralidad constante y demeritoriamente, atormentándose mutuamente con todo su poder. Las criaturas en los planos infernales y fantasmas, en particular, viven vidas muy miserables debido a los

castigos y tormentos que experimentan con aflicción, dolor y angustia".

Las criaturas descritas en este discurso que habitan en los planos inferiores están lejos de la existencia humana porque siempre miran hacia abajo y nunca miran hacia arriba. Al mirar hacia abajo, quiero decir que su ignorancia se vuelve más y más fuerte a medida que van de una existencia a otra. Justo de la misma manera como el agua de un río fluye hacia las llanuras, así también, ellos tienden a dirigirse hacia las peores existencias.

Ahora bien, después de esta imagen bastante deprimente, hagamos un balance hablando sobre el destino de los nobles (*ariya-gati*). Estos son liberados de la dispersión de la existencia después de la muerte. Existe la posibilidad de renacer en los planos más elevados y elegir el destino por uno mismo. Son como un pájaro que puede volar por el aire y aterrizar donde les plazca. Los hombres, *Devas* y *Brahmās* que hayan alcanzado el estatus de *Ariya* pueden dirigirse hacia los mejores planos de la existencia. Si murieran inesperadamente, sin intención de partir hacia ningún plano en particular, seguramente renacerán en un plano superior y estarán libres del renacimiento en los cuatro reinos de la desdicha. Si renacieran como humanos, nunca nacerían pobres, ni como necios o herejes. Y lo mismo es cierto para los nobles *devas* y *Brahmās*. Ellos están totalmente libres del destino de los seres ordinarios.

Entonces, esta explicación no debe deprimirnos, pensando en todas las cosas malas que nos podrían pasar. Más bien, deberíamos inspirarnos para trabajar por estos estados que nos asegurarán vidas felices para, finalmente, consumar el final de todos los renacimientos.

A picture containing text

Description automatically generated

# Día siete: Discurso de la noche

## El Resplandor de la Meditación.

Divā tapati ādicco,

Rattim ābhāti candimā,

Sannaddho khattiyo tapati,

Jhāyī tapati brahmaṇo,

Atha sabbam ahorattiṃ

Buddho tapati tejasā.

El Sol brilla durante el día. La Luna es radiante durante la

noche. El guerrero brilla con su armadura. El *Brahman*

[Iluminado completamente] brilla mientras medita. No obstante,

el *Buddha* brilla tanto durante el día como durante la noche.

***Dhammapada* v. 387**

Este verso fue pronunciado por el *Buddha* cuando estaba residiendo en el monasterio donado por la madre Visākhā. Fue dirigido hacia el Venerable Ānanda en confirmación con lo que el Venerable había visto.**1** En un día festivo y especial, el Rey Pasenadi de Kosala fue al monasterio, vestido de armadura, guirnaldas y perfumes. En ese momento, el Venerable Kāḷudāyī estaba sentado en el círculo exterior de la Orden de *Bhikkhus*, habiendo entrado en un profundo estado de meditación. Su cuerpo era agradable de observar, porque era de un tono dorado. Justo en ese momento, la Luna apareció y se el Sol se estaba ocultando. El Venerable Ānanda miró el resplandor del Sol mientras se ponía y el de la Luna a medida que aumentaba. Luego miró el resplandor del Rey y el resplandor del Venerable meditador y finalmente el resplandor del *Buddha*. El Maestro superaba de lejos el resplandor de todos los demás.

.

**1** *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] III 278F.

El Venerable Ānanda rindió respetos al *Buddha* y le dijo: "Venerable señor, mientras miraba el resplandor de todos estos cuerpos hoy, solo me satisfizo el resplandor de su cuerpo. Ya que su cuerpo es, por bastante lejos, superior al resplandor de todos los demás". Y el *Buddha* dijo: "Ānanda, el Sol brilla durante el día, la Luna durante la noche, y el Rey cuando viste su armadura. El *Arahat* brilla cuando ha dejado atrás las asociaciones humanas y se absorbe en la meditación, pero los *Buddhas* brillan en ambas partes de un día, durante el día y durante la noche. Ellos brillan a través de los cinco tipos de brillo". Y pronunció el verso con el que empezamos.

La inferencia aquí es que un meditador también puede brillar mientras esté meditando. Incluso los *Arahats* solo brillan cuando están meditando. El *Buddha* brilla durante el día y durante la noche. Tal es el poder de su meditación.

## La Historia del Pastor Nanda.1

Diso disaṃ yaṃ taṃ kayirā,

verī vā pana verinaṃ

Micchāpaṇihitaṃ cittaṃ

pāpiyo naṃ tato kare.

Lo que un enemigo podría hacerle a su enemigo, o incluso un

[ser] hostil a [otro] hostil no se compara con algo mucho peor,

y es lo que una mente mal dirigida haría hacia uno mismo.

***Dhammapada* v. 42**

Este verso fue pronunciado por el *Buddha* cuando explicaba a los *Bhikkhus* la muerte de Nanda. Nanda cuidaba los rebaños del discípulo laico Anāthapiṇḍika. Nanda invitó al *Buddha* a venir a su casa, pero el *Buddha* sabía que no estaba listo y esperó a que su sabiduría madurara. Finalmente, cuando supo que Nanda se beneficiaría del *Dhamma*, lo visitó y lo

.

1. *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] II 22F. y *Dhammapada Commentary*, [*Comentarios Dhammapada*] I 140f.

estableció en la primera etapa de la Iluminación. Nanda siguió al *Buddha* cuando se marchó, y después de un lapso tiempo, el *Buddha* se apartó de él. En su camino a casa, Nanda fue herido por la flecha de un cazador y finalmente murió.

Los *bhikkhus* que estaban con el *Buddha* le dijeron: "Señor, si no hubiera venido, no habría muerto". Pero el Maestro les dijo: "*Bhikkhus*, ya sea que viniese o no, no existía ningún escape de la muerte para él, no podría haber huido a ninguna de las cuatro direcciones ni en ninguno de los cuatro rincones del mundo". La muerte de Nanda, por supuesto, fue el resultado de algunas malas acciones realizadas en una vida pasada. Es la mente dirigida incorrectamente, mencionada en el verso, la que es responsable de la acción incorrecta que resulta en un gran perjuicio.

La mente se puede dirigir hacia diez tipos de males, que incluyen romper los preceptos y las tres raíces perjudiciales. Las tres raíces perjudiciales son la codicia, el odio y la ignorancia, aquí, en el sentido de creencias incorrectas. Los preceptos que la mente dirigida incorrectamente tiende a romper es matar, robar, la conducta sexual incorrecta, mentir, la calumnia, el lenguaje rudo y la conversación banal. Como pueden ver, es posible subdividir el precepto relativo al lenguaje, ya que existen mayores perjuicios a simplemente decir mentiras.

## Entendimiento Correcto1

Durante los primeros días, cuando estábamos practicando *Ānāpāna*, analizamos las seis partes del Noble Sendero que se aplican al *Ānāpāna* de los ocho constituyentes de todo el Sendero. Ahora que estamos completamente en el sendero de la meditación *Vipassanā*, podremos dar un

.

**1** *The Manuals of Buddhism*, [*Manuales sobre Budismo*] pp. 221-236.

vistazo detallado a los últimos dos constituyentes del Sendero: el Entendimiento Correcto (*sammā-diṭṭhi*) y el Pensamiento Correcto (*sammā-saṅkappa*). Basaré la discusión en *El Manual de los Constituyentes del Noble Sendero* [*The Manual of Constituents of the Noble Path*] del Venerable Ledi Sayādaw, quien fuera el maestro del maestro de Sayagyi U Ba Khin.

La Comprensión Correcta o la Visión Correcta se puede dividir en tres aspectos: (1) la Comprensión Correcta de que solo dos cosas pueden seguir a los seres vivos de una existencia a otra ⎯ las buenas acciones y las perjudiciales (*kammassakata sammā diṭṭhi*); (2) entendimiento correcto sobre los diez tipos de asuntos vinculados con el ciclo de la existencia, los resultados de las acciones intencionales y la liberación; y (3) una comprensión correcta sobre las Cuatro Verdades Nobles.

Existe en el mundo, propiedades personales como ejemplo casas, coches, oro y plata. Tales cosas nos pertenecen en nuestra existencia actual. Cuando muramos, tales propiedades no podrán acompañarnos. Las posesiones de este tipo son como unas propiedades prestadas. Solo las acciones mentales, verbales y físicas, nos acompañarán durante la muerte, así como en vidas futuras. Las acciones volitivas no están sujetas a la destrucción del fuego, el agua, los gobernantes, los ladrones o los enemigos.

Todos los seres vivos realizan los tres tipos de acciones volitivas: las físicas, verbales y las mentales, durante todo momento mientras estén despiertos. Todo su trabajo se realiza gracias a estas acciones. Cuando estén dormidos, estas acciones estarán inertes. Cuando mueran, las acciones dejarán de funcionar en ese cuerpo. Los tres tipos de acciones volitivas pueden ser buenas o malas, y pueden dar resultados en esta vida o en una vida futura.

Mencionamos los diez tipos de conducta inmoral en el segundo verso *Dhammapada* que citamos. Debemos evitar acciones incorrectas al obtener un sustento, en la adquisición de bienes materiales, y en la

búsqueda del conocimiento. Esto se hará por el bien de las acciones volitivas (*kamma*) que se tengan que realizar en esta existencia. Pero debemos hacer más que estar libres de una conducta incorrecta si apuntamos a existencias futuras y si deseamos nacer en buenos planos de la existencia. También debemos realizar buenas acciones, como la generosidad y observar los ocho preceptos en días especiales. Debemos practicar la meditación y rendir respetos a la Triple Gema: al *Buddha*, al *Dhamma* y al *Saṅgha*.

Si nos entregamos a los diez tipos de acciones incorrectas (rompiendo los preceptos con insistencia en los diversos tipos de lenguaje incorrecto), si actuamos llenos de codicia, mala voluntad u opiniones incorrectas, entonces estas acciones intencionales nos conducirán a los planos inferiores en futuras existencias.

Debemos observar nosotros mismos cómo se están realizando las acciones volitivas mentales, verbales y físicas en todas partes – en el agua, y en el cielo, por todo tipo de criaturas vivientes. Habiendo visto esto con nuestros propios ojos, también podremos entender que estos seres han estado actuando de la misma manera en sus existencias pasadas durante los interminables ciclos estelares. Y continuarán actuando de esta manera en el futuro. Entenderemos que existen infinitos universos en las cuatro direcciones con sus criaturas terrestres, acuáticas, y aéreas, realizando estos tres tipos de acciones volitivas. Luego entenderemos que los buenos resultados provienen de las buenas acciones y que los diversos tipos de desdicha y sufrimiento provienen de las acciones perjudiciales. Podrían no poseer absolutamente nada, ni siquiera una sola moneda, y sin embargo, es posible ser feliz si se poseyera una acción volitiva mental en forma de conocimiento y sabiduría.

Aquellos que deseen adquirir riquezas mundanas, fortunas, posiciones gubernamentales y honor en esta vida, pueden cumplir su deseo si se

esfuerzan y adquieren educación y conocimiento. Estas cosas no vienen simplemente deseándolas ni orando por ellas. Si eso fuera posible, nadie tendría que aprender las artes y las ciencias o tener que sembrar cultivos y así sucesivamente. Y al igual que lo que se gana en este mundo proviene del propio esfuerzo, así también, alguien que realice buenas acciones, como las que hemos enumerado, nacerá en una familia rica o en un mundo *Deva* en una vida futura. Por lo tanto, el *Buddha* dijo que nuestras acciones volitivas pertenecen a nuestra propiedad (*sabbe sattā kammassaka*). El *kamma* que realizamos, es decir, nuestros actos volitivos, pueden compararse con las semillas. Una planta en el pasado ha producido una semilla. La semilla tiene potencial en ella, energía potencial que hará que la semilla se convierta en una planta, similar a la que provenga, si prevalecen las condiciones correctas. Y esa planta producirá nuevas semillas. Así como la semilla se parecerá a la planta de la que provenga, las buenas acciones conducirán a una vida como humano o *Deva*. Las acciones perjudiciales conducirán a una vida en un mundo demonio, como un fantasma errante, un animal o una vida en uno de los infiernos.

Una planta es un fenómeno físico solamente. No hay consciencia volitiva en una planta. Pero los seres sensibles están formados por fenómenos físicos y mentales. El factor mental es lo más importante. Un factor mental puede producir solo una nueva consciencia de renacimiento. Por lo tanto, aunque un ser tenga muchas y buenas acciones volitivas y además perjudiciales en una existencia dada, solo una producirá una consciencia de renacimiento y determinará esa vida. Un ser no es creado por algún ser superior. Tal creencia está sujeta por una Visión Incorrecta. La Visión Correcta es la comprensión de que todos los seres, hombres, animales, etc., renacen en nuevas existencias debido a las semillas de *kamma* pasadas y realizadas en ciclos estelares anteriores.

Una herencia de bienes materiales solo se le puede llamar “nuestra propiedad” durante la duración del lapso de vida. Pero el *kamma* mental, verbal y físico nos seguirá a través de todas nuestras vidas. Ésa es nuestra verdadera herencia. Un buen *Kamma*, como alimentar perros, cerdos, aves y pájaros, pueden provocar cien existencias felices. La alimentación virtuosa a *bhikkhus* puede ofrecer innumerables existencias felices como hombre o *Deva*. Dar ofrendas que valgan solo veinticinco peniques pueden producir resultados beneficiosos por un valor de más de mil libras en existencias futuras. Pero si una persona mata a un animal, un pez, ave, o cerdo, puede ser asesinado en más de mil futuras existencias.

Si plantamos una pequeña semilla de manzana, puede dar un gran árbol de innumerables manzanas. De manera similar, una semilla de buen *kamma*, como ofrendas, moralidad o meditación, pueden producir más de cien mil buenos resultados en existencias futuras. Los efectos del *kamma* siempre acompañarán a uno en muchas existencias, produciendo buenos o malos resultados en los momentos oportunos. Ésta es la razón por la que el *Buddha* dijo que nuestras acciones volitivas forman parte de nuestra propiedad heredada (*sabbe sattā kamma-dāyada*).

Hay varias causas para el crecimiento de una planta: la semilla, la tierra y el agua. La semilla es la causa principal. El suelo y el agua son causas secundarias. Para un ser humano, las buenas acciones pasadas son la causa principal. Los padres son la causa secundaria. Esta es la razón por la que el *Buddha* dijo que nuestras acciones buenas y perjudiciales son el origen de nuestros deambular en muchas vidas (*sabbe sattā kammayoni*).

Tenemos padres, hermanos y hermanas, hijos e hijas, familiares y amigos, maestros a los que amamos y en quien confiamos, pero solo por un corto período de tiempo, solo hasta que muramos. Nuestro *kamma*, por otro lado, será nuestro compañero constante. Solo nuestras buenas acciones

volitivas podrán darnos felicidad y prosperidad en existencias futuras. Esta es la razón por la que *Buddha* dijo que solo las acciones volitivas son los verdaderos amigos y familiares que acompañarán a los seres a lo largo de todas sus vidas (*sabbe sattā kammabandhu*).

El buen *kamma* es la protección en nuestra vida presente contra el peligro, y debemos confiar en él para evitar el sufrimiento en existencias futuras. Será nuestro refugio en cada existencia, ya que la ley que gobierna el *kamma* opera en este universo, así como en los otros innumerables universos, ya sea que encontremos un período durante el cual las Enseñanzas de un *Buddha* estén vigentes (*Buddha*-*sāsana*) o no. Es por eso que el *Buddha* mencionó solo el *kamma* y no a la Triple Gema cuando dijo: "Solo las acciones volitivas son el verdadero refugio de los seres, por donde sea que puedan vagar durante muchas vidas". (*sabbe sattā kamma-ppaṭisaraṇa*.)

"Refugio" significa confiar en, o tomar abrigo en, con el objeto de protegerse contra los problemas y los peligros. No solo significa rendir respetos. La palabra *Pāḷi,* *saraṇa*, generalmente traducida como "refugio", significa "aquello que puede salvar, brindar soporte o protección". Sin embargo, en nuestra vida diaria, dependemos de cosas materiales como protección. Por ejemplo, la comida y la bebida son el soporte para una larga vida; se confía en la medicina y una dieta adecuada para lograr una cura; los gobiernos nos protegen contra los ladrones y los criminales; una edificación nos protege de la lluvia y el frío; la tierra es un soporte, así como el agua, el fuego y el aire.

En la actualidad, con las Enseñanzas del *Buddha* aún vigentes, hay tres refugios más: el *Buddha*, el *Dhamma* y el *Saṅgha*. Los cuatro refugios se pueden comparar con los cuatro tipos de refugio para un enfermo.

Se puede confiar en un médico, en una buena medicina, en enfermeras y seguir sus consejos. El *Buddha* se parece al médico experto en curar enfermedades. La Enseñanza, el *Dhamma*, es como la medicina. La Orden o el *Saṅgha* es como una enfermera. Y el buen *kamma* mental, verbal y físico de nuestras vidas pasadas y presentes es como la acción sensata del paciente de seguir las instrucciones.

Éste es el Entendimiento Correcto desde el punto de vista de entender correctamente que solo las buenas acciones y las perjudiciales pueden seguir a los seres vivos de una existencia a otra.

Hay diez tipos de comprensión con respecto al ciclo de la existencia, los resultados de las acciones intencionales y la liberación del sufrimiento (*dasa vattuka-sammā-diṭṭhi*). Primero, existe un entendimiento correcto de que la generosidad, si se realiza con benevolencia en una existencia, producirá resultados beneficiosos en existencias posteriores (*atthi dinnaṃ*). En segundo lugar, existe un entendimiento correcto de que, si la generosidad se hace a gran escala con fe y respeto por las cualidades virtuosas de los destinatarios, se obtendrá mayores resultados beneficiosos en existencias futuras (*atthi yiṭṭhaṃ*). Luego, en tercer lugar, existe un entendimiento correcto de que los obsequios, incluso a pequeña escala, si se hacen con buena voluntad, producirán resultados beneficiosos en existencias futuras (*atthi hutaṃ*). En cuarto lugar, existe un entendimiento correcto de que las acciones crueles cometidas contra seres en una existencia producirán malos resultados en existencias posteriores, y que abstenerse de tales acciones malvadas producirá resultados beneficiosos en el futuro (*atthi sukata dukkaṭānaṃ kammānaṃ phalaṃ vipāko*).

Notarán, adicionalmente, que se pone gran énfasis en el hecho de que la mayoría de los resultados no se dan en la misma existencia sino en vidas futuras. Si lo contrario fuera cierto, sería obvio para todo el mundo que

las recompensas y los padecimientos que resultan de las acciones buenas y perjudiciales son inevitables.

Los puntos quinto y sexto son el correcto entendimiento de que las buenas y malas acciones hechas a la madre y al padre producen resultados buenos y malos, respectivamente, en existencias posteriores. Podremos ver que nuestro deber para con nuestros padres es tan importante que se destaca y se expresa en dos puntos independientes (*atthi mātā, atthi pitā*).

El séptimo punto es el entendimiento correcto de que realmente existen seres que renacen en forma de apariciones y que son invisibles al ojo humano. Seres con este renacimiento en forma de aparición son aquellos que no toman la concepción en el útero de una madre. Debido a la fuerza de su *kamma* anterior, nacen completos con miembros y órganos del cuerpo que no se desarrollarán más, sino que permanecerán tal como se encuentren al renacer. Los seres del renacimiento en modo de aparición existen en todos los demás planos excepto en el plano animal. Existen los ocho infiernos, como los fantasmas (*petas*), demonios (*asuras*), deidades terrestres o *Devas*, ogros, *Nāgas* y *Garulas*. Por encima del plano humano hay *Devas* de los seis mundos celestiales y *Brahmās* de los veinte planos *Brahmā*, que constan de tres planos para el primer *jhāna*, tres para el segundo *jhāna*, tres para el tercer *jhāna* y siete para el cuarto *jhāna*. Por encima de ellos, existen cuatro planos inmateriales (*arūpa*). En los tres planos inferiores de los veinte planos *Brahmā*, hay un *Brahmā* de gran poder a quien algunas personas incorrectamente consideran como un Dios omnipotente.

El Sol, la Luna, las estrellas y las constelaciones del cielo son las mansiones celestiales de los *Devas*. Al ver esas moradas celestiales, uno puede visualizar la existencia de los planos superiores de los *Devas*, *Sakkas* y *Brahmās*.

Incluso cuando los hombres estén cerca de esos seres celestiales, los hombres no podrán verlos con sus ojos humanos (*atthi sattā opapātika*). Sólo cuando estos seres hagan visibles sus formas, los hombres podrán verlos.

Los puntos octavo y noveno son el correcto entendimiento de que este mundo es el mundo humano (*atthi ayaṃ loko*) y que los otros mundos consisten de cuatro mundos inferiores, los planos *Deva* y los planos *Brahmā* (*atthi paro loko*), y que hay un número infinito de universos en todas las direcciones.

Finalmente, llegamos al décimo punto, que es el entendimiento correcto de que realmente existen, en este mundo humano, personas como un *Buddha* Omnisciente, *bhikkhus* y *brahmanes* (en el sentido usado por el *Buddha* de "un hombre recto") que practican el verdadero *Dhamma* y poseen tranquilidad mental, y quienes, habiendo visto y comprendido este mismo mundo y otros, a través de su propia sabiduría penetrativa, imparten su conocimiento a otros (*atthi loke samaṇa-brāhmanā samaggatā sammāpaṭipannā ye imañ ca lokaṃ parañ ca lokaṃ sayaṃ abhiññā sacchikatvā pavedenti*).

La comprensión correcta de las cuatro Nobles Verdades es la percepción penetrativa sobre la Verdad del Sufrimiento, la Verdad del Origen del Sufrimiento, la Verdad de la Cesación del Sufrimiento y la Verdad del Sendero que Conduce a la co1mpleta Cesación del Sufrimiento. De estos ya nos hemos ocupado en charlas anteriores.

## Contemplación Correcta

El último paso en el Óctuple Noble Sendero es la Recta Contemplación o Recto Pensamiento (*sammā-saṅkappa*). Podemos dividir esto en tres partes: (1) el Pensamiento Correcto que esté libre de codicia y deseo sensual, con el objetivo de escapar del ciclo de renacimientos (*nekkhama*

*saṅkappa*); (2) el Pensamiento Correcto de promocionar bienestar hacia todos los seres vivientes (*abyāpāda saṅkappa*); y (3) el Pensamiento Correcto de no lastimar a ningún ser viviente (*avihiṃsa saṅkappa*). Así que esto incluye renunciar a estimular los deseos sensuales y desarrollar la bondad amorosa, compasión, alegría altruista y ecuanimidad.

## Originación Dependiente

Ahora veamos cómo la causa y el efecto funcionan conjuntamente con nuestras acciones volitivas. Esta doctrina, conocida como la Ley de Originación Dependiente (*paṭicca-samuppāda*), es una de las enseñanzas básicas del *Buddha*. El *Buddha* le dijo una vez al Venerable Ānanda: "Profunda es la Originación Dependiente, Ānanda, y aparece como profunda. Es por no comprender, por no penetrar esta doctrina, que estos seres se han enredado como una bola enmarañada de hilos, que han adoptado la forma de la hierba *muñja* y por lo cual se agitan, y son incapaces de trascender más allá de los estados de desdicha de la existencia, de los ciclos de renacimiento (*saṃsāra*).

Esta es la doctrina a la que se refirió el Venerable Assaji cuando Upatissa, a quien más tarde se le conocería como Sāriputta, le solicitó que explicara la doctrina de su maestro. Como hemos visto, dos líneas que mencionaban esta doctrina fueron suficientes para que el Venerable Sāriputta alcanzara la primera etapa de fruición de la Iluminación:

Ye dhammā hetuppabhāvā tesaṃ hetuṃTathāgato āha, Tesaṃ ca yo nirodho evaṃ vādi Mahāsamano.

.

1. *Dialogues of the Buddha*, [*Diálogos del Buddha*] II 50.

El Perfecto ha explicado la causa de todos los fenómenos, y aquello que produce su cesación, tal es la doctrina del Gran Recluso.

*The Book of the Discipline* [*El Libro de la Disciplina*], IV 54

Esta doctrina no es algo que haya sido inventada por el *Buddha*, o un sistema filosófico ingeniosamente elaborado para su modificación y enmienda. No es la invención de algún ser divino. La Ley de Originación Dependiente representa la realidad última de todos los fenómenos: el surgimiento de los estados condicionados y la cesación de estos estados condicionados. Y esto será así independientemente de si se encuentre presente un *Buddha* o no.

Imasmiṃ sati idaṃ hoti,

imassuppādā idaṃ uppajjati,

imasmiṃ asati idaṃ no hoti,

imassa nirodhā idaṃ) nirujjhati.

Cuando *esto* ocurre, *eso* ocurre

Con el surgimiento de *esto*, surge *eso*.

Cuando *esto* no ocurra, *eso* no ocurrirá.

Con la cesación de *esto*, cesa *eso*.

Esta verdad última de la Originación Dependiente fue redescubierta por el *Buddha* a través de su Iluminación. Después de su Iluminación, se sentó al pie del árbol *Bodhi* en Gaya, experimentando la suprema dicha de la emancipación.**2** Cuando terminaron los siete días, emergió de su meditación de profunda concentración, y durante la primera vigilia de la noche, reflexionó en el Surgimiento de la Originación Dependiente

.

**1.** Esta afirmación en varios discursos; por ejemplo: *Middle Length Sayings*, II 32, III 107; *Kindred Sayings*, II 23, 66, etc.

**2.** Versos de Uplift, págs. 1-3.

(*anuloma*): "Cuando *esto* ocurra, *eso* ocurrirá. Con el surgimiento de *esto*, surgirá *eso*".

En la mitad de la vigilia, pensó en la Originación Dependiente desde el punto de vista de la Cesación (*paṭiloma*): "Cuando *esto* no exista, *eso* no existirá. Cuando esto cese, *eso* cesará". Y en la última vigilia de la noche, el *Buddha* reflexionó sobre el surgimiento y la cesación de la Originación Dependiente: "Esto es el surgimiento del sufrimiento, el origen del sufrimiento. Esto es el final del sufrimiento".

## Estos son los Once Eslabones de la Originación Dependiente:

Dependiendo de la ignorancia, surgen las formaciones volitivas.

Dependiendo de las formaciones volitivas, surge la consciencia.

Dependiendo de la consciencia, surge el fenómeno cuerpo-mente.

Dependiendo del fenómeno cuerpo-mente, surgen las seis bases de los sentidos.

Dependiendo de las seis bases de los sentidos, surge el contacto sensorial.

Dependiendo del contacto sensorial, surgen las sensaciones.

Dependiendo de las sensaciones, surge el deseo.

Dependiendo del deseo, surge el apego.

Dependiendo del apego, surge la existencia condicionada.**1**

.

**1.** Según el ***Abhidhammatthasaṅgaha***, *bhava* como resultado del apego significa *upapatti-bhava* (existencia a través del proceso de renacimiento). Ver Traducción del Ven. Nārada*,* ***A Manual of Abhidhamma***, págs. 358, 364 (traducción revisada de Bhikkhu Bodhi, ***A Comprehensive Manual of Abhidhamma***, págs. 298, 301). Esto incluye la existencia en los once planos del deseo sensorial (*kāma-bhava*), la existencia en los dieciséis reinos de materia sutil (*rūpa-bhava*) y la existencia en los cuatro reinos inmateriales (*arūpa-bhava*). Véase ***Ten Suttas*** *from* ***Digha Nikāya***, pág. 161, nota 1.

Dependiendo de las acciones morales e inmorales de la existencia actual,**1** surge el proceso del renacimiento.

Dependiendo del proceso de renacimiento, surgen la vejez y la muerte, la aflicción, la lamentación, el dolor, la angustia y la desesperación.

Así surge toda esa masa de sufrimiento.

La ley de Originación Dependiente desde el punto de vista de la Cesación implica los mismos once pasos. Cuando cesa cualquiera de los pasos, también cesará el siguiente paso:

A través de la cesación total de la ignorancia, cesarán las formaciones volitivas.

A través de la cesación de las formaciones volitivas, cesará la consciencia...

y así sucesivamente hasta la cesación de toda la masa de sufrimiento.

Ahora bien, el primer paso, la ignorancia (*avijjā*), no debe entenderse como un primer comienzo. Es imposible concebir un primer comienzo. El origen del sufrimiento solo puede conocerse como un proceso continuo que podemos comprender observándolo mientras esté operando. Nadie, ni siquiera un *Buddha*, puede rastrear este proceso hasta un primer comienzo.

Veamos los distintos pasos con un poco más de detalle. En vidas pasadas hemos realizado buenas y malas acciones volitivas ya sea mentalmente, en lenguaje o en acciones físicas ya que hemos ignorado la verdadera realidad de los estados condicionados. Entonces, es nuestra

.

**1.** Según ***Abhidhammatthasaṅgaha***, *bhava* como condición para el renacimiento significa *kamma-bhava* (la existencia de acciones [volitivas]), acciones volitivas realizadas en el presente que conducen al renacimiento futuro y los fenómenos mentales asociados con tales acciones. Véanse las referencias en la nota al pie anterior.

ignorancia (*avijjā*) la que nos ha conducido a liberar estas fuerzas mentales (*saṅkhārā*) que finalmente nos han conducido a nuestra existencia actual.

En nuestra vida actual, debido a nuestras acciones pasadas, poseemos consciencia, un continuum de vida (*viññāṇa*) que continuamente está contribuyendo con este fenómeno de mente-materia (*nāma-rūpa*) que llamamos "Yo, mío". Este fenómeno cuerpo-mente tiene seis sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto y pensamiento e imaginación. Estos permiten que se produzca el contacto sensorial con los objetos que estimulan cada uno de estos sentidos (*phassa*). Este contacto dará lugar a las sensaciones, a lo que sintamos (*vedana*). Reaccionaremos a estas sensaciones, que encontraremos agradables, desagradables o neutrales, y así surgirá el deseo (*taṇhā*). Ansiaremos prolongar las sensaciones agradables. Ansiaremos deshacernos de las sensaciones desagradables. Entonces, este deseo conducirá al apego, a la adhesión (*upādāna*). Nuestro apego dará como resultado una existencia condicionada (*bhava*), y durante nuestra nueva existencia cometeremos innumerables acciones volitivas que serán buenas o malas. De esta manera, partiremos hacia un nuevo nacimiento (*jāti*) que solo traerá una vez más vejez, muerte, aflicción, lamentación, dolor, angustia y desesperación (*jarā-maraṇaṃ sokapari-deva-dukkha-domanassupāyāsa*).

Éste es el círculo vicioso de causa y efecto. Y somos responsables de todo este proceso. Es nuestro deseo y apego lo que nos conducirá a hacer buenas y malas acciones que nos unirán a todo este proceso de sufrimiento.

No obstante, todo esto puede detenerse. Si alguno de los eslabones de esta cadena se rompe, todo el proceso se detendrá. Y estamos trabajando aquí para poder hacer precisamente eso. Hay un eslabón en la cadena que es particularmente apropiado para que los laicos trabajen: el eslabón

entre las sensaciones y el deseo que surge debido a la reacción hacia las sensaciones.

Mientras nos sentemos aquí con los ojos cerrados, observando nuestras sensaciones, todo el proceso estará sucediendo una cantidad innumerable de veces por segundo. Cada sensación es el resultado de alguna acción volitiva realizada por la ignorancia en el pasado. Si podemos absorbernos en el conocimiento de *anicca* – el cambio que está teniendo lugar en una sensación – estaremos desarrollando automáticamente esta actitud de equilibrio, esta ecuanimidad, que nos permitirá algún día cortar el vínculo con el siguiente paso. Estaremos trabajando para truncar el deseo que normalmente permitimos que surja. No podremos romper todo el vínculo hasta que logremos la liberación, y esto requiere mucha preparación.

Se podría decir mucho más sobre la Originación Dependiente (*paṭicca*-*samuppāda*), No obstante, creo que esto les ayudará a apreciar la importancia de vuestra meditación y por qué están trabajando de la forma en la que lo hacen. Si pueden conocer las sensaciones tal como realmente son, *anicca*, cambiantes, comprenderán la verdad sobre el origen del sufrimiento; perderán vuestra ansiedad por las sensaciones y descubrirán la verdad sobre la cesación del sufrimiento. La ignorancia desaparecerá y todo este proceso de Originación Dependiente terminará.

Después de reflexionar sobre la Originación Dependiente en el orden de Surgimiento (*anuloma*), le ocurrió este verso al *Buddha*:**1**

.

**1.** Las siguientes tres estrofas provienen de *The Book of the Discipline*, IV 2f., Y Verses of Uplift, págs. 2f. (traducción más reciente de Peter Masefield: *The Udāna*, págs. 1-3).

Cuando las cosas se manifiestan plenamente en el ardiente y meditativo *Brahmán*, todas sus dudas se desvanecen, ya que reconoce que cada cosa deberá tener una causa.

Después de reflexionar en la Originación Dependiente en el orden de cesación (*paṭiloma*), este verso se le ocurrió al *Buddha*:

Cuando las cosas se manifiestan plenamente en el ardiente y meditativo *Brahmán*, todas sus dudas se desvanecen, ya que percibe cómo las condiciones llegan a su término.

Después de reflexionar sobre la Originación Dependiente tanto en orden de Surgimiento como en orden de Cesación, este verso se le ocurrió al *Buddha*:

Cuando las cosas se manifiestan plenamente en el ardiente y meditativo *Brahmán*, allí, como el Sol que ilumina el cielo, se yergue, repeliendo a los soldados de *Māra*.

Y las primeras palabras pronunciadas en voz alta por el *Buddha* después de alcanzar la Iluminación completa fueron estas:

He pasado por innumerables nacimientos a lo largo de mi viaje, buscando, pero no encontrando, al constructor de esta casa.

Nacer una y otra vez es sufrimiento.

Ahora has sido visto, constructor de casas. No volverás a construirme otra casa más.

Todas tus vigas están rotas. Tus cumbreras destrozadas.

A picture containing isopod

Description automatically generated La mente ha consumado la extinción de los fenómenos condicionados. La mente ha experimentado la destrucción completa de los deseos.

***Dhammapada* vv. 153-154**

# Día Ocho: Discurso De La Mañana

## Siendo el Propio Refugio

Attā hi attano nātho

ko hi nātho paro siyā?

Attanā hi sudantena nāthaṃ

labhati dullabhaṃ.

Uno debe ser refugio de sí mismo, ya que ¿cómo podría un hombre ser el refugio de otro?

A través de un buen auto control sobre uno mismo, uno se convertirá en el refugio de sí mismo; y este refugio es difícil de conseguir.

***Dhammapada* v. 160**

La palabra en este verso del *Dhammapada* que traducimos como "refugio" es *nātha*, que también puede significar protector, salvador, señor o amo. Hay diez acciones que permiten al hombre convertirse en su propio refugio: las acciones morales; aprender las Enseñanzas; ser un compañero virtuoso de los demás; ser humilde y paciente; desempeñar con alegría los deberes del día a día; complacerse en el *Dhamma*; estar satisfecho con las cuatro necesidades de la indumentaria, la alimentación, el lecho para dormir y las medicinas; poner energía en el esfuerzo correcto; ser reflexivo y circunspecto — o, en términos de la meditación, la Concentración Correcta — y finalmente; la consumación de la sabiduría en su sentido más elevado, el conocimiento penetrativo que proporciona la liberación.

## La Historia de Kumāra-Kassapa y su Madre1

Este verso se dio en referencia a la madre de Kumāra-Kassapa. La destrucción y la deterioración son inevitables a todas las cosas; incluso la Dispensación del *Buddha* (el *Buddha-sāsana*) no es una excepción. Ya hemos contado las historias de algunos del grupo de los siete *bhikkhus* que subieron a la cima de una roca alta durante el período en que la dispensación del *Buddha* Kassapa había comenzado a declinar. Dos de ellos alcanzaron su objetivo, pero los otros cinco tuvieron que esperar hasta que conocieran al *Buddha* Gotama. Dabba-Mallaputta fue uno de los ochenta Grandes Discípulos entre los *bhikkhus* y era el primero en preparar los asientos. El asceta Bāhiya Dāruciriya se convirtió en *Arahat* en el menor tiempo posible. Comprendió el *Dhamma* a través de una sola frase. Sabhiya era un polemista hábil. Pukkusāti fue un *brahmán* que alcanzó la primera etapa de fruición a través de un sermón predicado por el *Buddha*. El *bhikkhu* cuya historia daremos aquí es Kumāra-Kassapa, quien fue el más destacado por las brillantes imágenes que se reproducía en sus discursos.

La madre de Kumāra-Kassapa era hija de un tesorero en la ciudad de Rājagaha. Había rogado a sus padres que la dejaran convertirse en *bhikkhunī*, pero ellos se habían negado. La casaron con un marido adecuado cuando fue mayor de edad, pero ella logró persuadir a su marido para que le permitiera convertirse en *bhikkhunī*. No se dio cuenta que cuando se ordenó ya se había quedado embarazada.

Se ordenó en el grupo de *bhikkhunīs* que pertenecía a la facción de Devadatta, que había roto los lazos con el *Buddha*. Cuando se hizo evidente que estaba embarazada, las *bhikkhunīs* se preguntaron qué hacer. Devadatta,

.

**1** *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] II 356-359.

fue quien temiendo ser criticado, dijo que la expulsaran. No obstante, ella poseía fe en el *Buddha* y solicitó que la llevaran ante él. El *Buddha* se dio cuenta de que había concebido antes de ser ordenada y, por lo tanto, se encontraba por encima de cualquier reproche. Pero para disipar cualquier duda en los demás, convocó a cuatro discípulos laicos destacados: al Rey Pasenadi de Kosala, a Mahā-Anāthapiṇḍika, a Culla-Anāthapiṇḍika y a la madre Visākhā, y dio la orden al Mayor Upāli, quien era el más destacado en las reglas de la orden, que liberara a la joven de la acusación en su contra. La laica, Madre Visākhā, pudo determinar que la *bhikkhunī* había concebido al unirse a la orden. Ella pudo continuar como *bhikkhunī* y, a su debido tiempo, dio a luz a un niño.

Un día, el Rey pasó junto a la comunidad de *bhikkhunīs* y escuchó llorar al bebé. Preguntó al respecto y le dijeron que una *bhikkhunī* había tenido un niño. Adoptó al niño y lo llamó Kumāra-Kassapa. Más tarde, llegó un día en que los compañeros de juegos de Kumāra-Kassapa se burlaban de él porque no tenía ni madre ni padre. Preguntó al Rey qué significaba esto. ¿Quién era su madre? El Rey señaló a sus hijas, que habían criado al niño, y le dijo: "Éstas son tus madres". Pero el niño sabía que debería tener una sola madre. Finalmente, el Rey le contó toda la historia. Tan pronto como supo la verdad, deseó retirarse del mundo y convertirse en *bhikkhu*.

Kumāra-Kassapa fue ordenado y se le asignó un objeto de meditación. Una noche, mientras meditaba, apareció una deidad en el bosque donde se encontraba, iluminando todo el lugar. Esta deidad había sido en el pasado un *bhikkhu* con el que había trabajado durante la dispensación del *Buddha* Kassapa, un *bhikkhu* que había alcanzado el estado de *Anāgāmi*. La deidad se presentó ante Kumāra-Kassapa con una alegoría, diciendo que debería

solicitarle al *Buddha* que le explicara el significado. Dijo que, en todos los diversos planos de la existencia, solo podía ver al *Buddha*, a un discípulo del *Buddha*, o a alguien que había discípulo de ellos, como capaces de explicar el significado.

## La Alegoría del Hormiguero1

Y así le transmitió la alegoría del hormiguero. Se trataba de un hormiguero que humeaba durante la noche y ardía durante el día. Un *brahmán* le dijo a su ayudante: "Hombre lúcido, traiga una herramienta y excave en el hormiguero". El hombre lúcido cavó. Mientras excavaba, descubrió varios objetos: (1) un cerrojo, (2) una rana, (3) un letrero que marcaba dos direcciones, (4) un colador, (5) una tortuga, (6) un cuchillo de carnicero y una tabla para picar, (7) un trozo de carne, y finalmente (8) la serpiente *Nāga* que habitaba en el hormiguero.

Kumāra-Kassapa fue adonde el *Buddha* y le pidió que le explicara el significado. El hormiguero, dijo el *Buddha*, es el sinónimo del cuerpo, que está conformado por los cuatro grandes elementos, que se origina en una madre y un padre, que se nutre de alimentos y que constantemente se frota, se machaca, se rompe y se esparce. Cualquier cosa en la que uno piense y reflexione durante la noche sobre los asuntos del día, significa *humear por la noche*. Cualesquiera que sean los asuntos que uno se proponga hacer durante el día, ya sea a través de acciones corporales, palabras o pensamientos, después de haber meditado y reflexionado sobre ellos durante la noche, significa *arder durante el día*.

.

**1** *The Middle Length Sayings*, [*Los Refranes de Longitud Media*] I 183-186.

*Brahmán* es sinónimo del *Buddha*, el Perfecto, el Totalmente Iluminado. Puede mostrarle el Sendero a su ayudante, al hombre inteligente.

El hombre lúcido es el símbolo para discípulo. Y este término, "discípulo", era utilizado por el *Buddha* para referirse a alguien que estaba establecido en el *Dhamma*, que había progresado y que estaba en el sendero hacia la liberación final.

La *herramienta* que se utiliza para excavar es un símbolo de la sabiduría y el conocimiento penetrativo, de la meditación *Vipassanā*. *Excavar* significa generar energía, concentración correcta. El *cerrojo* es el símbolo de la ignorancia. Por lo tanto, uno debe deshacerse de la ignorancia, excavar, convertirse en un discípulo y utilizar la sabiduría penetrativa.

La *rana* es un símbolo para el odio, la ira y la turbulencia que la acompaña. El *letrero* que muestra dos direcciones es el símbolo de la perplejidad. El *colador* es el símbolo de los cinco obstáculos: los placeres de los sentidos, la mala voluntad, la pereza y el letargo, la inquietud y la preocupación y finalmente, la duda escéptica. La *tortuga* es el símbolo de los cinco grupos conducentes hacia el apego: las formaciones materiales, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia. El *cuchillo* *de carnicero* y la *tabla de picar* representan los cinco tipos de placeres sensuales relacionados con los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y el cuerpo. Son agradables, placenteros, queridos, tentadores, están conectados con los placeres sensuales, son seductores. El *trozo de carne* representa la pasión del placer.

El hombre lúcido, guiado por el Maestro, excava dentro de sí mismo, haciendo un gran esfuerzo, usando la Recta Concentración y el conocimiento penetrativo, y se deshace de la ignorancia, la mala voluntad, la confusión, los cinco obstáculos, los cinco grupos que conducen al apego, los cinco tipos de placer sensual, la pasión del placer, y alcanza su objetivo, simbolizado en la alegoría por el *Nāga* que habita en el hormiguero. Éste finalmente consuma el *Nibbāna*.

Kumāra-Kassapa finalmente alcanzó la meta por la que había estado trabajando durante cien mil ciclos estelares. Las vívidas imágenes de la alegoría estaban en consonancia con su aspiración, que era ser hábil en el uso de lúcidas imágenes al dar discursos.

Ahora bien, su madre estuvo lamentándose durante doce años, así de grande era el cariño por su hijo. Un día, después de que se convirtiera en *Arahat*, lo vio en la calle. Ella corrió hacia él, gritando: "¡hijo mío! ¡hijo mío!" Ella cayó a sus pies y la leche fluyó de su pecho. Kumāra-Kassapa pensó: "Si le hablo palabras amables, será su perdición. Debo hablar con ella con mucha firmeza". Entonces, él le dijo: "¿Qué está haciendo? ¿No puede deshacerse del afecto humano y sentimental?" Esto le proporcionó la conmoción que necesitaba, y entonces ella pensó: "Gracias a él, no he podido contener las lágrimas durante doce años. Pero él ha endurecido su corazón hacia mí. ¿Por qué debería tener algo que ver con él?" Y al desarraigar el afecto por su hijo, pudo esforzarse y alcanzar el estado de *Arahat*.

Algún tiempo después, los *bhikkhus* discutieron este incidente. Dijeron: "Debido a Devadatta, Kumāra-Kassapa, que había hecho todos los preparativos para alcanzar la Iluminación, casi fue conducido hacia la destrucción. Y lo mismo sucedió con su madre. No obstante, el Maestro se convirtió en su refugio. ¡Cuán grande es la compasión de los *Buddhas* para el mundo!" El *Buddha* les explicó a los *bhikkhus* que esta no era la primera vez que había sido un refugio para Kumāra-Kassapa y su madre. Y elogiándola por desarraigar el cariño hacia su propio hijo y por establecerse como un refugio en ella misma, pronunció los versos con los que comenzamos:

Uno debe ser refugio de sí mismo, ya que ¿cómo podría un hombre ser el refugio de otro?

A través de un buen auto control sobre uno mismo, uno se convertirá en el refugio de sí mismo; y este refugio es difícil de conseguir.

***Dhammapada* v. 160**

## Los Siete Factores de la Iluminación

Ahora examinaremos los siete factores de la Iluminación. La palabra *Pāḷi* para "factor de la Iluminación" es *bojjhaṅga*. Viene de la palabra *bodhi*, que significa Iluminado, estar Iluminado, y de la palabra *aṅga*, que significa pieza o factor. En el canon *Pāḷi* encontramos tres ocasiones muy similares en las que especialmente se pronunciaron los siete factores de la Iluminación. Como veremos, la recitación de estos factores se usó como protección (*paritta*) contra el dolor, la enfermedad, la dolencia y la adversidad, y continúan usándose de esa manera en los países budistas inclusive hoy en día.

En tres ocasiones diferentes, Mahā-Kassapa, Mahā-Moggallāna y el propio *Buddha* se enfermaron. Al escuchar la recitación de los factores de la Iluminación, cada uno de ellos se recuperó de su aflicción y enfermedad.

Aquí está el ejemplo de Mahā-Kassapa. En una ocasión en que el *Buddha* vivía en Rājagaha en el Bosque de Bambú, el lugar de alimentación de las ardillas, Mahā-Kassapa se encontraba habitando la cueva de Pipphali, afligido por una enfermedad, débil, convaleciente y gravemente enfermo. El Señor lo visitó, tomó el asiento que estaba preparado para él y habló con Mahā-Kassapa.

.

**1** *The Kindred Sayings*, [*Los Refranes Análogos*] V 66-68.

"Bien, Kassapa, ¿cómo le va? ¿Está soportando su mal, está resistiendo? ¿Sus dolores disminuyen o aumentan? ¿Hay signos de que sus dolores disminuyen y no aumenten?"

Mahā-Kassapa respondió: "No, Señor, no lo estoy resistiendo. No lo estoy soportando. El dolor es muy grande. Hay señales de que los dolores no disminuirán, sino que aumentarán".

Entonces el *Buddha* le dijo: "Kassapa, los siete factores de la Iluminación están bien expuestos por mí, cultivados y muy desarrollados por mí. Cuando se cultiven y se desarrollen considerablemente, conducirán a la plena consumación, a la sabiduría perfecta, al *Nibbāna*".

El *Buddha* continuó exponiendo los siete factores: (1) atención plena (*sati*), es decir, estar consciente y atento en todas las actividades y movimientos, tanto físicos como mentales; (2) la investigación del *Dhamma* (*dhamma*-*vicaya*), es decir, examinar la verdadera naturaleza de todos los fenómenos a través de la propia sabiduría,**1** (3) energía (*vīriya*), o trabajar con determinación hasta el final; (4) éxtasis o alegría (*pīti*), la cualidad que es completamente contraria a una actitud mental pesimista, lúgubre o melancólica; (5) tranquilidad (*passaddhi*) tanto de la mente como del cuerpo; (6) concentración (*samādhi*); y (7) ecuanimidad (*upekkhā*), o alcanzar la etapa donde ya no se exija un gran esfuerzo físico o mental.

.

**1.** Este término se traduce como una referencia a la Doctrina del *Buddha* o a los fenómenos (por ejemplo, los estados, los objetos mentales). Ledi Sayādaw (*The Requisites of Enlightenment*, [*Los Requisitos de la Iluminación*] p. 97; *The Manuals of Buddhsim,* [*Manuales sobre Budismo*] p. 202) dice que esto se refiere a los factores mentales asociados con la sabiduría. Dice: "Así como las semillas de algodón se muelen, cardan, etc., para producir algodón, a la visión de los cinco *khandas* con la función de *vipassanā-ñāṇa* se le llama *Dhamma-vicaya*". En la traducción del *Majjhima-Nikāya* (*Middle Length Discourse of the Buddha*, [*Discursos de Longitud Media del Buddha*] BPS, 1995), Bhikkhu Bodhi traduce este término como “investigaciones de los estados”.

Cuando el *Buddha* terminó de pronunciar los siete factores de la Iluminación, Mahā-Kassapa dijo: "En verdad, Señor, ¡estos son los factores de la Iluminación!" Gozoso, acogió las palabras del Bienaventurado y se recuperó de la enfermedad. Allí y entonces desapareció su enfermedad.

En otra ocasión, el *Buddha* estaba residiendo en el mismo lugar en Rājagaha. En esa ocasión, el Venerable Mahā-Moggallāna habitaba en la colina Gijhakuṭa, el Pico de los Buitres, y estaba enfermo, afectado por una grave enfermedad. Entonces el Señor lo visitó y pronunció el mismo discurso sobre los Siete Factores de la Iluminación. El Venerable Mahā-Moggallāna escuchó con el debido respeto la doctrina y él también se recuperó de la enfermedad.

En una tercera ocasión, mientras el *Buddha* residía en la misma ciudad, y habitaba en el Bosque de Bambú, él mismo padeció de una enfermedad y la sufrió gravemente. El Venerable Cunda se acercó al Señor, le presentó sus respetos y lo atendió. El *Buddha* le pidió al Venerable Cunda que recitara los Siete Factores de la Iluminación tal como él se los había enseñado, y el Venerable Cunda así lo hizo. Al final de la recitación, el *Buddha* lo aprobó y se recuperó de la enfermedad.

Con la meditación *Ānāpāna* y *Vipassanā* estamos desarrollando estos Siete Factores de la Iluminación en nosotros mismos. Nos esforzamos por la atención plena y la concentración, utilizando energía o determinación en nuestro trabajo, haciendo nuestro mejor esfuerzo para mantener la ecuanimidad hacia todo lo que surja. A veces, cuando estemos trabajando correctamente, surgirá la alegría y la tranquilidad. Y todo este trabajo lo estamos haciendo nosotros mismos, investigando estas Enseñanzas del *Buddha*, la verdad sobre la realidad. Entonces, también nosotros, al escuchar estos Siete Factores de la Iluminación, podremos dar nuestra aprobación.

## Los Siete Aspectos de la Purificación1

Existe otro grupo de siete cosas que son necesarias en el sendero: las Siete Aspectos de la Purificación (*satta-visuddhi*). Estos son (1) la purificación de vuestra conducta moral (*sīla-visuddhi*), (2) la purificación de vuestra mente (*citta-visuddhi*), (3) la purificación de la visión o apreciación [correcta] (*diṭṭhi-visuddhi*) (4) la purificación de la superación de las dudas recurrentes [acerca del método y el *Dhamma*] (*kaṅkhā-vitaram-visuddhi*), (5) la purificación del conocimiento sobre cuál es el sendero y cuál no es el sendero (*maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*), (6) la purificación del conocimiento y la visión del progreso en las etapas del sendero correspondientes a los diez niveles de conocimiento de la meditación *Vipassanā*, y finalmente, (7) la purificación del conocimiento y la visión (*ñāṇadassana-visuddhi*), es decir, la etapa del Despertar o la Iluminación.

Los dos primeros aspectos de la purificación de la conducta moral y de la mente se alcanzan con la meditación *Ānāpāna*. Entonces podemos comenzar directamente con el tercer aspecto. Ahora bien, ¿qué entendemos por la purificación de la apreciación? La purificación de la apreciación es lo mismo que el conocimiento discriminativo del fenómeno mente y materia (*nama-rūpa-pariccheda-ñāṇa*). Ésta es la capacidad de comprender y apreciar qué es mente (*nāma*) y qué es cuerpo (*rūpa*). Es conocer que no existe nada en un ser sensible aparte de *nāma* y *rūpa*. A la capacidad de desarrollar la apreciación al respecto se le llama *diṭṭhi*-*visuddhi*. El objetivo de conocer esto consiste en eliminar el concepto del alma, la idea errónea de que existe un alma independiente. No existe un alma independiente; solo existen agregados que componen *nāma* y *rūpa*.

.

**1.** Esta discusión sobre los Siete Aspectos de la Purificación es una charla dada por Sayagyi U Tint Yee, Saddhamma Jotika Dhaja, en el *Centro Internacional de Meditación* [*International Meditation Center, IMC*], en Rangún.

La purificación de la fe es la primera etapa de la meditación de la sabiduría penetrativa, de la meditación *Vipassanā*. Por eso es necesario adquirir conocimiento sobre *nāma* y *rūpa* antes de comenzar la práctica de esta meditación. Deberían poder diferenciar entre la verdad convencional y la verdad absoluta. Al principio, comprenderán esto en teoría, pero cuando realmente mediten, entonces encontrarán solo el surgimiento de las propiedades físicas, la mente y los factores mentales; no obstante, no podrán encontrar nada más. Solo cuando alcancen esta etapa a través de vuestra propia experiencia, realmente apreciarán este conocimiento de *nāma* y *rūpa*. Deben desarrollar esta apreciación del conocimiento de la mente y el cuerpo para eliminar la visión incorrecta de que existe algo permanente en ellos, de que existe un ego o un alma. Esta creencia incorrecta en un alma permanente se conoce en *Pāḷi* como *sakkāya-diṭṭhi*.

La siguiente etapa es la eliminación de las dudas. Comúnmente se cree que no existe una causa previa a nuestra existencia. Esta visión incorrecta de que no existe ninguna causa (*ahetuka-diṭṭhi*) es la creencia de que ésta es nuestra primera existencia y que nacemos debido a nuestros padres y por ninguna otra razón. Esta visión, por supuesto, debe eliminarse.

¿Cuál es la causa de nuestra existencia aquí? Existen dos causas: (1) la causa remota y (2) la causa inmediata. La causa remota es la ignorancia sobre las Cuatro Nobles Verdades y el deseo (*taṇhā*). La ignorancia al respecto es la causa del surgimiento de los *saṅkhārās*, de los estados condicionados de los que somos parte. La causa inmediata es la comida que ingerimos para mantenernos en lo que respecta a las propiedades físicas. La causa inmediata de la mente y las propiedades mentales es el contacto (*phassa*). Siempre se da un contacto con los sentidos y los objetos asociados a ellos. Debido a ese contacto, surge la consciencia. Éstas, entonces, son las

causas de nuestra existencia actual. Es solo después de comprenderlas realmente que conseguiremos el conocimiento de la meditación *Vipassanā*.

En la meditación *Vipassanā*, el objeto de nuestra meditación es *rūpa* o *nāma*: meditamos sobre las propiedades físicas o sobre la mente y las propiedades mentales. Existen cuatro formas de establecer la atención plena: (1) la atención plena sobre las propiedades físicas (*kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*), (2) la atención plena sobre las sensaciones (*vedanānupassanā-satipaṭṭhāna*), (3) la contemplación sobre la mente (*cittānupassanā-satipaṭṭhāna*) y (4) atención plena sobre los objetos mentales (*dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*).

Practicamos la atención plena sobre las propiedades físicas mediante la meditación *Ānāpāna*. El aire que inhalamos y exhalamos es una propiedad física. Surge debido a nuestras acciones mentales, porque queremos inhalar, porque queremos exhalar.

Luego, cuando practicamos la meditación *Vipassanā*, somos conscientes de las sensaciones, y ése es el segundo tipo de la atención plena. Observamos las sensaciones. Las observamos. Lo que estamos haciendo en realidad es observar la característica (*lakkhaṇa*) de cada sensación. El objeto de nuestra atención plena es la característica de las sensaciones: su comportamiento. Observamos si son permanentes o impermanentes, si son controlables o incontrolables. Si no son permanentes, sabremos que son *anicca*. Si no son controlables, entonces sabremos que son *anattā*. Y si son dolorosas, desagradables, sabremos que son *dukkha*. Observar las características de estas sensaciones es el propósito de la meditación *Vipassanā*. Estos son los dos últimos

factores en el Noble Óctuple Sendero: la Recta Contemplación y el Recto Conocimiento.

Antes de llegar a la primera etapa del conocimiento de la meditación *Vipassanā*, la etapa *udayabbaya* de observar el surgir y desaparecer de los fenómenos, llega a ustedes el conocimiento de que para que surja una nueva sensación, la antigua sensación tendrá que desaparecer. No pueden surgir dos sensaciones juntas en el mismo lugar. Toman consciencia en forma general de que nada pareciera ser permanente. Todo pareciera estar cambiando. Y a veces, cuando tienen demasiado dolor, toman consciencia de que estas sensaciones no llegan conforme a vuestro deseo. Vienen por su propia voluntad. De esa manera, toman consciencia de que no son controlables. Vienen y van por su propia cuenta. De manera general, comienzan a tomar consciencia del significado de la impermanencia, *anicca*. Luego, a medida que continúan observando las sensaciones, y cuando sienten las sensaciones correctamente en todo vuestro cuerpo, mientras la observan, las encuentran surgiendo y desapareciendo, y también toman consciencia sobre este proceso del devenir y disolución. Eso es lo que se conoce como la etapa *udayabbaya*.

*Udaya* significa "llegar a ser", mientras que -*bbaya* (o *vyaya*) significa "cesación" o "disolución". Ésta es la consumación de la primera etapa del conocimiento de la meditación *Vipassanā*. Este conocimiento es útil para adquirir una creencia correcta.

Predominan dos creencias. Una es que no existe vida después de ésta. Después de esta vida, todo se acaba. Pero cuando conocen que estas propiedades físicas y mentales, que constituyen todos los estados condicionados en todo el universo, están colapsando en cada momento y que siempre se da un proceso de renovación en curso, cuando hayan visto por ustedes mismo estas dos propiedades combinadas, entonces podrán, hasta cierto punto, llegar a la conclusión de que, así como esto está ocurriendo en este momento, ello también sucederá en el futuro.

Estos son nacimientos y muertes instantáneos. Cada proceso de devenir es un proceso de nacimiento, y tan pronto como se da el nacimiento, entonces se da la muerte. En cada momento estas propiedades surgen y desaparecen y, sin embargo, nunca cesan. ¿Por qué es así? Es por el *kamma* (las acciones volitivas) y por el valor nutritivo que sustenta las propiedades físicas.

De esta forma, podremos saber, hasta cierto punto, que existirá algún tipo de vida después de la muerte. Continuará el mismo fenómeno. Por tanto, podemos empezar a eliminar la visión incorrecta de que la vida cesa con la muerte.

La otra opinión es que existe algo que sea permanente. Aunque muramos, según este punto de vista incorrecto, ocurre algo que es permanente. Aquí nuevamente podemos observar que lo que se fue, se fue. No existe un elemento permanente. Las antiguas propiedades físicas no tienen nada que ver con las nuevas. Son dos cosas diferentes. Ahora bien, ¿qué es lo que hace que surjan las nuevas propiedades físicas? Surgen debido al *kamma*. Observando esto, podemos concluir que no existe nada transferible de forma permanente después de la muerte. Podremos hacer algunos progresos sabiendo que esto es cierto. Lo que en realidad queda después de la muerte es esta fuerza de *kamma* que da lugar al renacimiento. No somos nosotros los que renacemos. Pero ¿cómo estamos conectados con ese otro renacimiento? Estamos conectados por medio del *kamma*. Tan pronto como cesa el momento mental en el momento de la muerte, la ley que gobierna los estados condicionados es tal que no existirá brecha entre la muerte y el renacimiento. La siguiente consciencia después de la muerte es la nueva consciencia, la consciencia del renacimiento. Ésta es la forma en que podría decirse que no somos nosotros los que renacemos, sino más bien,

es solo un reflejo de nuestras acciones pasadas que da lugar a una nueva existencia.

Hace mucho tiempo, durante la época de Sayagyi, alguien le preguntó: "Si esa otra persona no soy yo, entonces ¿por qué debería preocuparme por tal persona?" Todo lo que tenemos que hacer para encontrar la respuesta es mirar hacia atrás en el pasado, y descubriremos que es debido a las acciones de esa supuesta "otra persona" en vidas anteriores por las que estamos aquí y ahora, y por esas acciones hemos estado sufriendo. Es de esta manera que podemos salir de nuestras visiones incorrectas hasta cierto punto.

La mayoría de nosotros estamos luchando en esta etapa de observar el aspecto del devenir y la disolución de nuestra existencia, la etapa de *udayabbaya*. Esta etapa es una especie de base sobre la que se pueden fundamentar nuevos avances. Primero, está la comprensión preliminar, es decir, el conocimiento teórico. Y luego, la comprensión superior dentro del mismo campo. Es durante este proceso de comprensión que surgen y disminuyen los diez obstáculos. Estos obstáculos se denominan *upakkilesas* y son una forma muy leve de contaminación. No son tipos de impurezas graves o intensas. Las luces pueden venir, por ejemplo, la alegría, o los sentimientos placenteros. A veces llega el conocimiento. Vuestra inteligencia parecerá ser muy aguda. Como resultado, aumentará el esfuerzo. Solo querrán seguir meditando y meditando. A veces también llegará la ecuanimidad. Parecerá que no existen más apegos. A veces, habrá personas que llegarán a pensar que han alcanzado la meta.

Aquí es cuando requerirán un maestro que entienda lo que está ocurriendo y que pueda decirles que esto es solo un obstáculo para seguir progresando, que deben ignorar estas cosas y seguir observando *anicca* y también contemplando todos estos obstáculos, para ver si son permanentes

o no. Es muy simple ⎯cuando lleguen a esa etapa, solo tendrán que pensar en *anicca*. Si pueden pensar en *anicca*, ¡todavía no será la etapa final y definitiva! cuando llegue tal etapa, final y definitiva, entonces el objeto de contemplación ya no estará en lo condicionado; estará en el estado incondicionado, donde nunca se podrá pensar en *anicca* o *dukkha*. Ese tipo de consciencia no surgirá. Así que podrán hacer la prueba muy fácilmente.

Cuando madure esta etapa de *udayabbaya*, se llegará a una comprensión más elevada de lo habitual sobre el surgimiento y la desaparición de las sensaciones. Llegarán a comprender las propiedades físicas subyacentes de las sensaciones, por ejemplo, la dureza o la suavidad. Las propiedades físicas de la dureza y la suavidad no son conocidas por las partículas que se combinan momentáneamente y se manifiestan en estas propiedades. Es la consciencia la que las conoce como sensaciones. La conciencia táctil surge como producto del *kamma* resultante. Es una consciencia sin raíces. Cuando se concentren en un lugar determinado, la puerta de vuestra mente irá hacia allí por medio de la concentración. Debido a esa concentración, la conciencia táctil surgirá como resultado. Deben contemplar eso, observar el comportamiento de esa sensación. Cuando vuestro conocimiento de *udayabbaya* se haya desarrollado en un elevado grado, entonces encontrarán estas sensaciones de manera suave y uniforme. Parecerá que no existe obstrucciones y que se pierde el concepto del aspecto convencional de las sensaciones. Solo verán en términos absolutos: no en términos de manos y pies, sino en términos de dureza o movimiento.

Al principio, las sensaciones son muy lentas, pero en esta etapa son muy rápidas, porque las estarán viendo con mayor concentración. Este proceso de devenir y disolución se acelerará. Podrán atravesar el cuerpo con bastante facilidad. A medida que continúen con esto, verán más claramente

el aspecto de la disolución. Pero incluso si no experimentan ese aspecto, no deben preocuparse. Continúen apreciando el aspecto del devenir, porque el aspecto de la disolución es inherente al aspecto del devenir. La muerte es inherente al nacimiento. Eventualmente, llegará el momento en que su concentración será buena y aún apreciarán más del proceso de disolución; dondequiera que exploren, las sensaciones parecerán desaparecer.

A veces es así como observarán vuestras sensaciones: observarán una sensación, pensarán en términos de *anicca*, entonces se habrá ido. Observarán de nuevo, y se habrá ido otra vez. De esa manera, observarán y conocerán vuestras sensaciones repetidamente. Con estas sensaciones de hormigueo, por ejemplo, pueden pensar en partículas diminutas que fluctúan. Puede llegar un momento en que realmente las experimenten a medida que desaparezcan; se están rompiendo, destrozando, como la arena que cae por un acantilado. Todo para disolverse. Si observan de esta manera, entonces sabrán que han llegado a la etapa de *bhaṅga-ñāṇa*.

La etapa del conocimiento de la disolución (*bhaṅga-ñāṇa*) es simplemente el énfasis en el hecho de que nada es permanente. Ello probará cuán errónea es esta visión de que pueda existir algo que sea permanente. Cuando este estado se observe claramente, y cuando observen que todas las cosas se están disolviendo, no les llevará mucho tiempo darse cuenta de que estas cosas son una especie de peligro y que estos agregados no son satisfactorios; que existe un peligro inherente en ellos de los cuales no pueden depender.

También en esta etapa, a veces surgirá miedo. No el miedo a la muerte, sino el miedo a que los agregados no sean fiables. Este conocimiento elimina la idea de una ausencia de peligro, de que pueda existir alguna seguridad en los agregados. Pensamos que no existe ningún peligro porque sentimos que nuestro cuerpo es bastante fuerte. Nosotros estamos

muy apegados a nuestro cuerpo. No nos damos cuenta de que en todo momento se produce una muerte. Normalmente no vemos eso, pero en esta etapa pensaremos que todo se derrumba constantemente.

Una vez que nos demos cuenta del peligro inherente de estos fenómenos, de estos cinco agregados, entonces el apego hacia ellos, pensar en ellos como algo deseable, desaparecerá. Se manifestará un cambio de actitud. Entonces, la actitud respecto a estos fenómenos será que no son deseables. En esta etapa habremos desarrollado la actitud de que estos fenómenos que llamamos nosotros mismos son en realidad indeseables. Que no se puede confiar en ellos. Siempre están sujetos al cambio. Y es por eso por lo que no son deseables.

Lentamente, estarán eliminando el apego hacia el alma y tratando de apreciar el sufrimiento (*dukkha*) inherente a los agregados: el *dukkha* sutil, no los aspectos dolorosos de *dukkha* (*dukkha-dukkhatā*, conocido en Myanmar como "el doble *dukkha*"). Todo el mundo sabe que las sensaciones dolorosas son indeseables. Pero al *dukkha* que estamos tratando de comprender se le llama *viparipāma-dukkhatā*, que significa el *dukkha* del cambio constante.

Luego continuarán contemplando estas cosas desde el punto de vista del cambio (*anicca*), sufrimiento (*dukkha*) y no-alma (*anattā*). De estos tres utilizarán el que más les parezca. Por lo general, es *anicca* el que nos resulta más perceptible. En esta etapa, será como la situación de alguien que no sepa nadar cuyo bote se vuelca cerca de la orilla y que ve un cadáver flotando en el océano. Se aferrarán a dicho cadáver, aunque sea indeseable. Sabrá que es un cadáver, pero no podrá soltarlo o se hundirán y se ahogarán.

Ésta es esa etapa. Sabrán que es indeseable, pero tampoco podrán dejarlo ir. No podrán detenerse. Si se detienen, se hundirán. Por lo tanto, deben continuar contemplando la naturaleza cambiante de los agregados, una y otra vez.

Hagan vuestro mejor esfuerzo para llegar a la orilla. Una vez que estén allí, podrán ignorar a ese cuerpo y soltarlo. Aunque vean el aspecto indeseable, deberán seguir contemplándolo con la ayuda de *anicca*.

Luego vendrá un estado de aburrimiento, algo de hartazgo. Por lo general, no hay mucho *dukkha* físico en esta etapa, por lo que aparecerá el aburrimiento. Los estudiantes deben hacer un mayor esfuerzo, desarrollar más concentración en esta etapa. De esa forma, será posible superar este aburrimiento. Llegará el deseo de escapar de lo indeseable. Querrán escapar de todo esto. Cuando surja ese impulso, deberán continuar contemplando los cinco agregados; de hecho, un agregado servirá. Cualquiera de los cinco. Podrán concentrarse en el aspecto físico o podrán concentrarse en el aspecto de las sensaciones o las percepciones. En su mayor parte, nos concentraremos en las sensaciones. Entonces, continuarán desarrollando el conocimiento de *anicca*.

Luego vendrá la etapa en la que tendrán que hacer un esfuerzo adicional. Habrá surgido el deseo de escapar. No para escapar del dolor, sino de estos fenómenos que están experimentando. Entonces, pondrán más esfuerzo. Entonces el rasgo de *anicca* se volverá más claro.

Luego vendrá la capacidad de ver todos los estados condicionados (*saṅkhārās*) con una actitud ecuánime, sin apego ni con disgusto. En esta etapa (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*) no tendrán que hacer ningún esfuerzo especial para experimentar estos *saṅkhārās*. Será casi automático, y podrán observarlos, apreciarlos y contemplarlos, durante bastante tiempo sin ningún cambio en vuestra actitud mental. Esta etapa estará libre de todos los obstáculos para alcanzar la etapa de consumarse en el Sendero (*magga*). Una vez que hayan llegado a esta etapa del conocimiento de la ecuanimidad con respecto a los estados condicionados, si no han aspirado en el pasado a un logro especial, no encontrarán obstáculos para alcanzar los

estados superiores, porque la etapa de Conocimiento Adaptativo (*anuloma-ñāṇa*) continuará. Esta es la etapa que contribuirá en la consumación de la etapa del Sendero.

Sayagyi U Ba Khin solía dar el ejemplo de una persona que cuelga de una cuerda atada a la rama de un árbol.**1** Se balancea y trata de cruzar un arroyo. Así que se balancea y trata de ganar suficiente impulso para poder soltar la cuerda y llegar al otro lado. Cuando ha ganado suficiente impulso y se siente seguro de que puede llegar al otro lado, soltará la cuerda. Aquí es cuando uno llegará a la etapa *gotrabhū*, donde cambiará el objeto de contemplación. Hasta este punto, el objeto de la contemplación eran los estados condicionados (*saṅkhārās*). En la etapa *gotrabhū*, la contemplación se dirige hacia el estado incondicionado, hacia la etapa del Sendero (*magga*).

Entonces, es así cómo podemos entender teóricamente la forma en que la meditación *Vipassanā* nos permitirá consumar esta Noble Verdad del Sufrimiento.

## Tipos de Budistas

Mencionamos anteriormente, en relación con Kumāra-Kassapa, que él tuvo que prepararse para su liberación final durante un período de tiempo muy largo. Sayagyi U Ba Khin dio algunos detalles más en su folleto *El Verdadero Valor de la Auténtica Meditación Budista* [*The Real Values of*

.

**1.** Cf. *The Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] Capítulo XXII,

*True Buddhist* *Meditation*],**1** y estos pueden ayudarnos a comprender lo que está involucrado en este proceso.

Sayagyi definió al budista como una persona que se refugiaba en el *Buddha*, el *Dhamma* y el *Saṅgha*, la Triple Gema. Y existen cuatro tipos de budistas: alguien puede convertirse en budista debido al peligro, debido a la necesidad de gratificación, y debido al nacimiento o a la fe.

Otra forma de distinguir a los budistas es dividiéndolos en dos tipos: (1) aquellos que tienen la intención de hacer un intento por liberarse en esta vida presente, y (2) aquellos que simplemente estén acumulando virtudes (*pāramīs*) con miras a alcanzar la Iluminación en una vida futura.

Aquellos que tengan la intención de hacer un intento por liberarse en su vida actual pueden ser de cuatro tipos.**2** Está el individuo que se encuentra con un *Buddha* en persona y que es capaz de alcanzar la Iluminación al escuchar un breve discurso. Como hemos visto, éste fue el caso del Venerable Sāriputta y el Venerable Mahā-Moggallāna. Luego está el individuo que puede alcanzar el Sendero y los Frutos sólo cuando se le exponga un discurso con considerable extensión. Tal fue el caso del Venerable Koṇḍañña, quien se iluminó después del primer sermón.

El tercer tipo de persona es un individuo que debe hacer un estudio de las enseñanzas y practicar las disposiciones hechas en ellas durante días,

.

**1.** Impreso en *Dhamma Texts* (*The Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust,* Reino Unido), págs. 53-55.

**2.** Véase *The Gradual Sayings*, [*Los Refranes Graduales*] II 138, y *Designation of Human Types*, [*Designación de Tipos Humanos*] p. 58. Ledi Sayādaw los analiza en *The Requisites of Enlightenmen*t, [*Los Requisitos de la Iluminación*] págs. 1-10 (*The Manuals of Buddhism*, págs. 165-169).

meses o años, a fin de alcanzar el Sendero y los Frutos. En respuesta a una pregunta planteada por Bodhi-Rāja-kumāra, el *Buddha* explicó: "No puedo decir cuál exactamente debiera ser el momento para la completa consumación de la Verdad. Inclusive suponiendo que renuncien al mundo y se unan a la orden del *Saṅgha*, puede que les lleve siete años". Y explicó que podría llevar menos tiempo, hasta una semana, un día o incluso una fracción de día. Dependerá de muchos factores.**1**

El cuarto tipo de persona que trabaja por la liberación en su vida actual es aquella que, aunque se encuentre con la dispensación de un *Buddha* (*Buddha-sāsana*) y haga el mayor esfuerzo posible, tanto en el estudio como en la práctica del *Dhamma*, no podrá consumar los Senderos ni la Fruición en esa vida. Todo lo que podrá hacer es acumular hábitos y potenciales. No podrá obtener la liberación de la existencia continua (del *saṃsāra*) durante su vida. Si muere practicando el desarrollo de la calma (*samatha*) —y eso significa lo que hemos estado practicando en *Ānāpāna*— o *Vipassanā* para su desarrollo del conocimiento penetrativo, logrará un renacimiento como ser humano o como *Deva* en su próxima existencia. Podrá alcanzar los Senderos y Frutos en esa existencia, dentro del actual *Buddha-sāsana*, que durará cinco mil años desde que desapareció el *Buddha* cuando consumó el *Mahā*-*parinibbāna*.

Podemos suponer que solo aquellos bastante maduros en la acumulación de virtudes (*pāramis*), como estos cuatro tipos de individuos descritos, estarán inclinados a hacer un buen intento por liberarse y tomar en serio los cursos de meditación budista. "Como corolario", como dijo Sayagyi, "no tenemos ninguna duda de que quien esté decidido a seguir

.

**1** *The Middle Length Sayings*, II 279-284.

estricta y diligentemente el Noble Óctuple Sendero, a través de un curso de meditación budista bajo la guía de un maestro calificado, será un individuo del tipo que consumará el estado de *Arahat* después de mucho estudio y práctica, o del tipo que trabajará durante esta vida y alcanzará el objetivo en su próxima existencia".

Ahora bien, también existen aquellos mencionados que están acumulando perfecciones para convertirse en uno de los siguientes practicantes: un *Buddha* que guiará a otros hacia la Iluminación, un *Buddha* que no enseñará (*Pacceka Buddha*), uno de los dos Discípulos Principales, o un de los ochenta Grandes Discípulos, o simplemente un *Arahat*.

En relación a los *Buddhas* que muestran el Sendero, existen tres tipos, dependiendo del factor predominante en sus esfuerzos, y cada factor requiere diferentes períodos de tiempo en su preparación.**1** Un *Buddha* como el *Buddha* Gotama, que tiene la sabiduría como factor predominante, debe trabajar durante 4 *asaṅkheyyas* y 100,000 ciclos estelares. Un *asaṅkheyya* es una unidad seguida de 140 dígitos. Un *Buddha* con la fe como factor predominante debe trabajar durante 8 *asaṅkheyyas* y 100,000 ciclos estelares. El *Buddha* que vendrá, Metteyya, es del último tipo, alguien que posee al esfuerzo como factor predominante. Este tipo de *Buddha* trabajará durante 16 *asaṅkheyyas* y 100,000 ciclos estelares. Un *Buddha* que no enseñe el *Dhamma* (*Pacceka* *Buddha*) debe trabajar durante 2 *asaṅkheyyas* y 100,000 ciclos estelares.

.

**1.** Para la duración del tiempo requerido para convertirse en *Buddhas*, consulte *The All-Embracing Net of Views*, [*La Red de Visiones que todo lo Abarca*] p. 325. El tiempo requerido para otros practicantes se basa en sus vidas pasadas dadas en *El Sendero de la Purificación* [*The Path of Purification*], Capítulo XIII, ¶16.

Eventualmente, Devadatta y el *Māra* de la época del *Buddha* Gotama consumarán la Iluminación en el futuro como *Pacceka* *Buddhas*.

Los Discípulos Principales (*agga-sāvaka*) deben trabajar durante 1 *asaṅkheyya* y 100,000 ciclos estelares. Cada uno de los ochenta Grandes Discípulos (*mahā-sāvaka*) tiene que trabajar durante 100,000 ciclos estelares. Aquellos que se conviertan en *Arahats* trabajarán aproximadamente entre 100,000 y 1,000 ciclos estelares.

Entonces, podemos ver por qué el *Buddha* dijo: "Es difícil disparar desde una distancia determinada una flecha tras otra a través de un agujero estrecho y no fallar una sola vez. Es más difícil disparar y penetrar en la punta de un cabello dividida en cien partes la cual a su vez haya sido igualmente dividida en otras cien partes. No obstante, es más difícil penetrar en el hecho de que 'Todo esto es sufrimiento'.**1**



.

**1.** *The Kindred Sayings*, [*Los Refranes Análogos*] V 381 y sig.

# Día Ocho: Discurso Nocturno

## Los Diez Soldados de *Māra1*

Los placeres sensuales son su primer ejército; el descontento es su segundo; el tercero es el hambre y la sed; al cuarto se le llama deseo.

La pereza y el letargo son el quinto; el sexto es el miedo; su séptimo soldado es la duda; la hipocresía y la obstinación es su octavo.

Ganancia, renombre, honor y cualquier fama que se reciba falsamente, y el auto enaltecimiento y el menosprecio por los demás,

Ése es su ejército, *Namuci*; [ésa es] la fuerza de su *Kaṇhā* [Oscuridad]. Quien no sea un héroe no podrá conquistarlos, no obstante, habiéndolo conquistado, se obtendrá felicidad ...

Al ver al ejército dispuesto alrededor, y a *Māra* en su elefante, saldré a la batalla.

Ese ejército suyo que el mundo junto con sus *devas* no puede vencer, ese ejército suyo lo destruiré con sabiduría, como se rompe con una piedra una olla no encendida.

Habiendo controlado mis pensamientos y [haciendo] bien establecida mi atención plena, peregrinaré de reino en reino instruyendo

.

**1** Esta conversación se basa en unas charlas informales producidas por Sayagyi U Ba Khin durante sus cursos de diez días en IMC-Yangon, a principios de la década de 1960. Las charlas se transcribieron de una cinta y luego se tradujeron al inglés. La charla original se publicó por primera vez en el *Boletín de Vipassanā* [*Vipassanā* *Newsletter*], vol. 9, no. 4 (nov. 1992).

a muchos discípulos.

***Sutta-nipāta* vv. 436—439, 442—4441**

Estos versos provienen de un relato de la victoria del *Buddha* sobre *Māra*. La charla de esta noche se basará en un discurso sobre los soldados de *Māra* pronunciado por Sayagyi U Ba Khin en el Centro Internacional de Meditación [*International Meditation Centre*, IMC] de Yangon.

Sayagyi U Ba Khin les dijo a sus estudiantes que debían tener protección y guía porque si no la tenían, *Māra* interferiría. Decía que él necesitaba mencionarles a sus estudiantes algo sobre *Māra*, incluso si eso hiciera que *Māra* se enojara con él. De lo contrario, sus instrucciones no estarían completas. Nunca debemos subestimar a *Māra*, porque puede confundir mucho a la gente. Incluso pudo entrar en los monasterios durante la época del *Buddha* y causar problemas.

En una ocasión, señaló Sayagyi, el *Buddha* llegó al país de Videha, que era muy grande y abundaba en gente y riqueza.**2** La gente que vivía en la ciudad era muy numerosa. Un *brahmán* rico de ese lugar era dueño de un gran bosque de mangos. El *Buddha* llegó a Mithilā, la capital de Videha, y se encontró con este *brahmán* Verañjā cuando puso un pie en su bosque de mangos por primera vez. El *brahmán* le hizo al *Buddha* una pregunta tras otra, y el *Buddha* aclaró todos sus problemas. "Excelente, Señor; así Señor como se podría enderezar lo que estaba torcido, o descubrir lo que se había cubierto o, así como llevar luz a un cuarto oscuro, así he obtenido a través de su persona la luz del conocimiento. Por favor, pase esta temporada

.

**1.** Basado en K.R. Traducción de Norman en *The Group of Discourses*.

**2.** *Vinaya-piṭaka* III 1–11 (*The Book of the Discipline*, [*El Libro de Disciplina*] I 1–21).

de lluvias en este bosque mango y permítame que los atienda, Venerable Señor. Me gustaría seguir escuchando el *Dhamma* de usted, Venerable Señor".

"Eso es bueno, *brahmán*, permaneceré aquí", respondió el *Buddha*, y el *brahman* Verañjā envió a buscar comida de inmediato. Pero entonces, *Māra* comenzó a interferir muy rápidamente. Recorrió toda la ciudad, recorrió todas las casas y visitó a todos y cada uno de sus habitantes. También atacó al *brahman* Verañjā, quien contrajo diarrea y tuvo que quedarse en cama. También aterrorizó al resto de la población. Se aseguró de que no veneraran a los *bhikkhus* que acompañaban al *Buddha*. Eventualmente, ni una sola persona en todo Videha donó comida al *Buddha* y a sus discípulos. Como resultado de esto, el *Buddha* tuvo que sufrir hambre en el bosque de mangos del *brahman*. Ānanda machacó un poco de mijo, que normalmente es alimento para caballos, lo mezcló con agua y se lo ofreció al *Buddha*. Esta fue una de las tres ocasiones en las que el *Buddha* sufrió de hambre durante su vida. Incluso los *Buddhas* pueden pasar por situaciones en las que los resultados de las malas acciones del pasado se hacen realidad. Sin embargo, el punto principal de esta historia es que nos muestra cuán degradado es *Māra*. Estuvo presente durante la época del *Buddha*, y lo está hasta el día de hoy.

¿Por qué *Māra* actúa de esta manera? Cuando el *Buddha* imparte el *Dhamma*, sus discípulos escapan del *saṃsāra* (de los renacimientos continuos) y de esta manera escapan de la influencia de *Māra*. La naturaleza de *Māra* es detener la difusión del *Dhamma*. Cuando una persona va a recibir el *Dhamma*, *Māra* hace todo lo posible para evitar que esto suceda. Por eso no es fácil recibir el verdadero y puro *Dhamma*. Si a alguien se le enseña el verdadero conocimiento de *anicca* (la consciencia del cambio)

*Māra* inmediatamente hará que surja un *anicca* espurio, algo que parezca ser *anicca* pero que no lo es.

Por eso el *Buddha* lo llamaba *pāpimā*, el maligno. *Māra* gobierna todas las fuerzas del mal. De esta manera, *Māra* nos destruye. Si logra hacer eso, no lograrán vuestra aspiración. No obstante, Sayagyi les decía a sus estudiantes que no tuvieran miedo. Decía que cuando enseñaba el *Dhamma*, asumía la responsabilidad de las personas que le confiaban sus cuerpos, sus mentes y sus propias vidas. Que ése era su deber como maestro.

Sayagyi señalaba que un meditador elimina las fuerzas impresas por las acciones realizadas del pasado, los *saṅkhārās*, al observar la impermanencia, al observar *anicca*. Lo primero que debe hacerse es eliminar las fuerzas impresas por las malas acciones (*akusala-saṅkhārās*). Por eso se presentan tanta incomodidad y dolor. Una vez que se eliminen los *akusala*-*saṅkhārās*, una vez que se hayan agotado sus reservas, el meditador estará muy tranquilo y en paz. Eventualmente, incluso las fuerzas impresas por las buenas acciones serán eliminadas, y es cuando todas las fuerzas provenientes de las acciones pasadas desaparezcan cuando se alcanzará el *Nibbāna*.

Esto lleva tiempo. Los *saṅkhārās* son cada vez menores, pero tienen que ser extinguidos por completo. Un estudiante puede saber a través de la experiencia cómo están disminuyendo las fuerzas, pero mientras el proceso continúe, será fácil pensar que quedan muchas impurezas y preguntarse si alguna vez se agotarán. No debemos desesperarnos. Mucha gente ha probado esta técnica y ha encontrado un cierto grado de paz. Cuando salen del centro, quieren que otras personas experimenten esa misma paz.

Sayagyi señalaba que tenía que ser muy cuidadoso y atento al ofrecer a sus estudiantes la meditación *Vipassanā*. Que no podía mostrar parcialidad alguna al dar el *Dhamma* a la gente. Tenía que entrar en la batalla y luchar duro al igual que sus estudiantes. Fue solo después de que encontró el

verdadero conocimiento de *anicca* en su propio cuerpo y mente, que su meditación fue buena. Y advertía a sus discípulos una y otra vez que una vez que la apreciación de *anicca* fuese buena, surgirían las fuerzas oponentes. Pero también les dijo que tendrían éxito.

A Sayagyi U Ba Khin le gustaba contarles a sus discípulos las difíciles condiciones en las que trabajó su propio maestro, Sayagyi Saya Thet. Cuando enseñaba el *Dhamma*, la gente no podía entender nada. Cuando decía, "Concéntrense en la parte superior de vuestra cabeza", la gente no sabía dónde buscar la parte superior de la cabeza. Todo desaparecía para ellos. Cuando los instruía en la meditación *Ānāpāna*, algunas personas no podían encontrar sus fosas nasales. Así que tenían que sujetar sus fosas nasales con las manos y practicar *Ānāpāna* de esta manera. Cuando se les indicaba que prestaran atención a su respiración, algunos de ellos no podían sentirla. Tenían que sujetar un trozo de gasa frente a sus narices y observar la respiración a través de los movimientos de la gasa. Y luego desaparecía toda la cabeza. Ellos se quejaban, "¡Sayagyi Saya Thet, no sé dónde está mi cabeza!" Sayagyi Saya Thet les decía que se tomaran la cabeza con ambas manos si no podían encontrarlas. Luego, después de un tiempo, no podían sentir sus cuerpos. Todo el cuerpo desaparecía.

Los estudiantes de Sayagyi U Ba Khin experimentaban reacciones similares. Sus mentes se distraían y sentían que sus cuerpos habían desaparecido. O pensaban que podrían consumar directa e inmediatamente el *Nibbāna*. "Si creen que vuestro cuerpo ya no está allí", les decía a sus estudiantes, "golpéense a sí mismos. No es difícil. No necesitan venir y preguntarle al maestro al respecto. Solo pellízquense vuestro cuerpo. ¿Está vuestro cuerpo ahí o no?"

A las reacciones como éstas se le denominan alucinaciones o ilusiones (*vipallāsa*), señalaba Sayagyi. Son fuerzas insanas que están latentes

dentro nosotros. Nos unimos a estas fuerzas y nos aferramos a ellas. Todo el mundo tiene tales fuerzas en su interior, y cuando surge la consciencia de *anicca* en un meditador, estas fuerzas intentan expulsarla lo más rápido posible. La fuerza dirá, '¡Apártate *anicca*, lárgate! "Pero si *anicca* se arraiga profundamente en nosotros, estas fuerzas desaparecerán indefectiblemente. Ser consciente de *anicca* es muy especial. El elemento del *Nibbāna* está contenido en él. Por lo tanto, deberíamos estar atentos hacia *anicca* lo más continuamente posible.

No obstante, llegará *Māra*. Existen Diez Soldados1 de *Māra*. El Buddha predicó sobre ellos en el *Padhāna Sutta*.**2** Tenemos que estar atentos a los diez soldados de *Māra* y debemos ser vigilantes. ¿Cuáles son los Diez Soldados de *Māra* que detienen vuestra meditación?

(1) El primero es el deseo sensual (*kāma*). Sayagyi decía que, aunque los estudiantes vinieran a su centro para meditar, dejaban a un lado la lucha por el *Nibbāna*, pensando: "Me haré amigo de Sayagyi. Él conoce a todas las personas influyentes. Le pediré favores". Era gente que quería un buen trabajo después de aprobar sus exámenes y terminar la escuela. Había personas que llegaban con esta intención en sus mentes. Por ejemplo, iban al centro de meditación pensando que, si se volvían amigos del primer ministro, podrían obtener una licencia de importación. Hay gente así. Su motivación para meditar es obtener beneficios materiales. *Māra* induce

.

**1.** En *Pāḷi*: *senā*, literalmente: ejércitos.

2. *Sutta-nipāta*, vv. 425-449 (ver la traducción de KR Norman de *The Group of Discourses*. [*El Grupo de Discursos*] el *The Pali Text Society* imprime dos versiones; *The Group of Discourses II* [*El Grupo de Discursos II*] incluye notas técnicas sobre el texto; también publicado en un libro de bolsillo con el título *The Rhinoceros Horn and Other Early Buddhist Poems* [*El Cuerno del Rinoceronte y Otros Poemas Tradicionales Budistas*]).

este tipo de deseos por cosas materiales. Si este deseo está ahí, no surgirá ningún entendimiento. *Māra* nos perturbará para que no entendamos el *Dhamma*. Entonces, debemos evitar estos deseos.

Es por eso por lo que seguimos el ejemplo de Sayagyi al hacer que los estudiantes digan: *Nibbānassa sacci-karaṇatthāya me bhante* (Venerable Señor [instrúyame] para experimentar la Paz *Nibbánica* interna). Cuando dicen esto, la implicación es: "He venido aquí para experimentar el *Nibbāna* y solo por esa razón". ¿Por qué quieren experimentar el *Nibbāna*? Sabemos de los textos del canon *Pāḷi* que cuando muramos, es casi seguro que vayamos a los planos inferiores de la existencia. Tal como lo dijo el *Buddha*:**1**

*Bhikkhus*, las personas que renacen como seres humanos después de la muerte son tan pocas como los granos de arena en mi uña. Las personas que parten hacia los mundos inferiores son tan numerosas como los granos de arena en toda la tierra. ¿Y cuál es la razón de esto? La razón consiste en no conocer las Cuatro Nobles Verdades.

Entonces, si no entienden las Cuatro Nobles Verdades, con certeza van a dirigirse hacia los planos inferiores de la existencia. Les estamos enseñando el *Dhamma* para que comprendan las Cuatro Nobles Verdades.

Los estudiantes le decían a Sayagyi: "No quiero entenderlas" o "Queremos ir despacio; si no entendemos las Cuatro Nobles Verdades, no importa". Sayagyi les decía que, si ésa era su actitud, no podía hacer nada para ayudarlos. Que daba las Enseñanzas libremente, pero no podía obligar a la gente a comprender.

.

**1.** *Samyutta-nikāya* II 263 (*Kindered Sayings*, [*Los Refranes Análogos*] II 176).

"No es fácil para mí ofrecer el *Dhamma*", nos decía Sayagyi. "Como dije, tengo que combatir a *Māra* al mismo tiempo que los instruya. Tal vez *Māra* se enoje conmigo a veces, pero eso no puede evitarse".

(2) El segundo soldado de *Māra* es sentirse descontento (*arati*), no disfrutar de la vida solitaria y de la reclusión. Sayagyi contaba la historia de un meditador que empezó a pensar en dejar el centro. Que él había empacado todas sus pertenencias temprano en la mañana mientras los demás meditaban y que planeaba irse mientras Sayagyi revisaba a los estudiantes alrededor de las ocho en punto. Iba a irse lo más rápido posible en el primer autobús que pudiera tomar. Su equipaje iba a ser recogido más tarde. Por alguna razón, Sayagyi decidió dicho día dar a los estudiantes una hora de fuerte determinación (*adhiṭṭhāna*) antes de lo que solía hacerlo. De modo que el hombre quedó atrapado en la sesión de *adhiṭṭhāna*; lo ató y no pudo irse. Luego, tan pronto como terminó la sesión de *adhiṭṭhāna*, el impulso por irse desapareció.

(3) No estar satisfecho con la comida que uno obtenga, estar quemado por el hambre y la sed (*khuppipāsā*) es el trabajo del tercer soldado de *Māra*. "Tengo hambre. Tengo hambre". Ahora, ¿también están empezando a tener hambre? Sayagyi tenía un estudiante que estaba tan apegado a la comida que llegó aquí con troncos de madera de pino llenos de comida. Dijo: "Sayagyi, no creo que pueda hacerlo sin comer por la noche".

"Bueno, si tiene hambre, puede comer", respondió Sayagyi, "pero trate de no hacerlo durante los primeros dos o tres días y luego vea"

"Además, me gustaría beber algo temprano en la mañana, cuando me levante", él decía. "Sí, puedes beber algo con los primeros rayos del

amanecer", dijo Sayagyi para facilitarle las cosas, pero le dijo que tratara de no prestar atención al hambre.

Otro estudiante le dijo a Sayaygi cuando fue al IMC-Yangon, "Después de tres días [de observar los ocho preceptos] me mareo. A lo largo de mi vida nunca he podido observar los preceptos de *Uposatha* durante más de tres días. Por favor, haga una excepción conmigo respecto a este pequeño asunto".

"En este caso haré una excepción, por supuesto", dijo Sayagyi, y luego el hombre fue al centro. Meditó durante un día y luego un segundo. Luego se acostumbró y no sintió hambre.

Si uno encuentra el *Dhamma*, ya no habrá hambre. Si uno no tiene el *Dhamma*, entonces habrá hambre. Es esta hambre dentro de nosotros lo que nos hace sentir hambre, pero si logramos controlar esta hambre, entonces no podrá mantenerse dentro de nosotros. De repente llegará el hambre —hambre y más hambre— pero luego el meditador experimentará el *Dhamma* y entonces no habrá más hambre.

(4) El cuarto soldado de *Māra* es el deseo (*taṇhā*), el deseo de experimentar una variedad de sabores en la comida y la bebida. Podrán descubrir que cuando están en una dieta vegetariana como lo estamos aquí, tendrán un antojo de pollo o carne. Es posible que sientan la tentación de hacer lo que hicieron algunos alemanes que no podían hacer frente a la comida en uno de los principales centros de meditación de Yangon. Salían al pueblo y compraban fideos fritos.

Algunos de estos deseos se vuelven irresistibles. Por lo tanto, seguimos el ejemplo de Sayagyi al hacer todo lo posible por servir buena comida en nuestros platos. Nuestras cocineras se inspiran en el ejemplo de Sayamagyi,

quien hacía todo lo posible por servir comida sabrosa cuando estaba a cargo de la cocina en el IMC-Yangon durante la época de Sayagyi U Ba Khin.

Si comen una gran variedad de platos sabrosos, ¿qué sucederá? ¿Ya no surgirá el deseo por diferentes gustos? ¿Se calmará? La comida que comemos tiene que entrar en contacto con nuestra lengua. ¿Podemos comerlo sin disfrutar de su sabor? Nadie, excepto los *Arahats*, pueden hacer eso.

Vienen aquí para acabar con el deseo por completo. Están renunciando a las impurezas para que disminuyan los deseos. Se están deshaciendo de las impurezas.

Si cierran los ojos, el deseo por formas físicas no surgirá, ¿verdad? También pueden eliminar el deseo de los sonidos. Nadie viene aquí con una radio tocando melodías de cantantes populares. No los escucharán aquí, incluso si lo desearan. En cuanto al deseo por los aromas, aquí nadie usa perfumes ni aromas, por lo que ese deseo también estará controlado. No habrá oportunidad para el contacto físico, por lo que se eliminará también este deseo. ¿Pero pueden evitarse los sabores? Evitarán experimentar sabores con vuestra lengua solo si dejan de comer. Pueden llamar a un médico y hacer que les inyecten glucosa, etc. De lo contrario, la única forma de darle energía a vuestro cuerpo será comiendo alimentos, que tienen que pasar por la boca y por la lengua. Si reducimos un poco el sabor de la comida, ¿disminuirá el ansia por los sabores? Si hablo de un trozo de cerdo cocido, el deseo surgirá de inmediato en ustedes. Pero hemos venido aquí para erradicar este deseo, esta contaminación, y ustedes están en el proceso de hacer precisamente eso. Controlamos el deseo por la comida aquí para no fortalecer ese deseo en ustedes, y lo hacemos limitándonos a una comida vegetariana. Si intentan deshacerse de las impurezas tan completamente como para aniquilarlas por completo, hay que dejar todo esto a un lado.

*Māra* estará sacando a relucir esta ansia por la comida desde lo más profundo de ustedes.

Aquí no servimos cena para los estudiantes antiguos, y esto facilita mucho las cosas. Pueden ver cómo las personas en la cocina tienen que cocinar todas las mañanas, así que sin cena están librados de no tener que también cocinar una cena para todos diariamente. Para ustedes también es mucho mejor, porque si comen por la noche, sin duda se sentirán somnolientos. ¿No pueden estar satisfecho sin comer por la tarde? Si comen lo suficiente a la hora del almuerzo, tal vez el doble de la cantidad normal, el cuerpo estará satisfecho con eso.

(5) El quinto soldado de *Māra* es la pereza y el letargo (*thina-middha*), y los hará pasar por una especie de apatía, estupor y somnolencia. Eso será normal. Incluso el Venerable Mahā-Moggallāna, uno de los dos Discípulos Principales del *Buddha*, fue asaltado por esto. Ustedes también se sentirán somnolientos a veces cuando estén meditando. Algunos estudiantes incluso se dormirán sentados.

Algunas de las personas que meditan aquí también roncan. Éste es el asalto de *thina-middha*, de la pereza y letargo. No es posible evitarlos por completo.

Cuando la meditación *Vipassanā* se hace fuerte, surge el *Nibbāna-dhātu* (el elemento del *Nibbāna*). Entonces se encontrarán con las fuerzas insanas que yacen latentes en ustedes. Cuando surjan estas fuerzas, se manifestarán como humo, y cuando la neblina se vuelva densa, se sentirá somnolientos. Se les inclinará la cabeza. No importa. Dejen que se dé. Cuando desaparezca, comiencen de nuevo de inmediato y respiren intencionalmente. Habrán perdido vuestro *samādhi*. Éste es un escape de vuestro interior. Cuando escape de esta manera, vuestro *samādhi* se irá,

y tendrán que recobrar vuestra atención nuevamente en las fosas nasales. Respiren considerablemente fuerte y luego vuelvan a la respiración natural.

En algunos casos la apreciación de *anicca* se hará muy buena, y a medida que comprendan el concepto de *anicca*, lo encontrarán en realidad en vuestro propio cuerpo. A medida que lo encuentren en el cuerpo, vuestra comprensión se instalará profundamente en vuestra mente. Cuando vuestra mente se vuelva brillante y liviana, las potentes fuerzas internas reaccionarán. Explotarán y causarán problemas, ¿y luego qué sucederá? *Anicca* desaparecerá. Tropezarán. "No sé qué pasó", dirán. A veces perderán el coraje de esta manera, repentinamente.

Hay dos formas de lidiar con este problema: pueden desarrollar vuestro *samādhi* nuevamente de la manera que acabamos de describir, o pueden salir y distraerse con algo para ustedes mismos y tomárselos con calma por un rato. Deben hacer algo para que estas fuerzas desaparezcan. El humo y la neblina en vuestra mente se calmarán, y luego deberán volver a trabajar. No se vayan a dormir. Estas son las dos formas de afrontar esta situación de una vez por todas. Son prácticas y muy importantes. Ese tipo de somnolencia siempre vendrá con la meditación.

Ahora bien, ¿qué se encuentra debajo del plano humano en los treinta y un planos de la existencia? Están los infiernos, el mundo animal, el mundo *peta* (fantasma) y el mundo *asura* (demonio). Todos ustedes poseen *akusala-kamma* (acciones incorrectas del pasado) en vuestro interior que resultarán en un renacimiento en los infiernos, en el mundo animal, en el mundo *peta* o en el mundo *asura*. Si observan estas fuerzas *akusala* (malas) en ustedes a partir de ahora, todo esto llegará a su fin, y solo entonces emergerán a las fuerzas *kusala* (las buenas). Las fuerzas de *akusala-kamma* que provocan el renacimiento en los infiernos están tan calientes como el infierno. Si surgen las fuerzas que conducen al renacimiento en el mundo animal, pueden sentirse lentos, pesados y tontos. Las fuerzas del *kamma* que los

conduciría al mundo *peta* los hará sentir como un fantasma hambriento. Podrán pensar que esto no les ocurrirá, pero puede sucederles. No crean que no les pueda ocurrir.

En el momento en que una fuerza *akusala* los abandone, encontrarán dificultades. Lo pasarán mal con la llegada de la dureza y la rigidez. Cada fuerza tiene su propia naturaleza y se manifiesta en consecuencia. Cuando surjan, deben seguir conociendo que, con *anicca* en vuestro cuerpo, esto desaparecerá. No hablen solo de *anicca*. No se limiten a hablar del surgir y desaparecer. Tiene que darse fácticamente este conocimiento de *anicca* el cual provendrá de conocer verdaderamente el surgimiento y la disolución de los fenómenos físicos a través de la experiencia. De esta manera, saldrán victoriosos.

(6) El sexto soldado de Māra es el miedo (*bhiru*). Debido a eso no querrán estar solos; les dará miedo y sentirán temor. Sayagyi narraba sobre personas que no podían sentarse a solas en el *Dhamma* Hall del IMC-Yangon. Tenían que ir a otra habitación. A veces buscaban a alguien que los acompañara. Ocurren cosas así. Uno puede asustarse sin razón aparente. Esto provendrá de vuestro interior.

Una de las estudiantes de Sayagyi tenía miedo de quedarse a solas. Vivía en una casa enorme y gastaba alrededor de cien mil *kyats* para reparar la parte trasera de su casa. Nadie en Myanmar tenía un baño como el que tenía ella. Ella estaba muy a la vanguardia al respecto. Su casa era enorme, pero no se atrevía a quedarse sola en esa enorme casa. Siempre debía tener a alguien con ella. Finalmente, vino a meditar bajo la guía de Sayagyi, pero también trajo a su sirvienta con ella. Incluso llevaba a la sirvienta a la sala de meditación para que la esperara.

"Sayagyi", dijo ella, "permítame meditar con la luz encendida". Entonces, mantenía la luz encendida para ella, pero también debía tener a alguien sentada a su lado. Es comprensible que una persona se asuste a veces mientras medite, pero esta señora también dejaba la puerta del baño abierta cuando iba al baño. Alguien tenía que sentarse junto a la puerta y esperar.

Fue muy difícil. Siempre estaba asustada y no podía quedarse sola. Cuando se quedaba sola, se comportaba muy peculiarmente. El miedo se apoderaba de ella y se estremecía.

Cuando vino a meditar al IMC-Yangon, Sayagyi le dio el *Dhamma* y también tuvo que darle una habitación grande. Necesitaba un carrito para todas las cosas que traía de su casa. Vino con una mesa y todo tipo de cosas además de una sirviente. En el segundo curso, trajo menos cosas. Y luego, cuando vino por tercera vez, pudo meditar sola en una celda pequeña. No solo se quedó en la habitación pequeña, sino que ya no necesitaba sirvientas. Se quedaba sola en la celda oscura. Más tarde, ella llegaba al centro todas las noches. Todos los meses, sin falta, venía para un retiro de diez días. Ella se benefició enormemente de esta meditación. Ella fue un caso ejemplar en padecer de miedo, y después de llegar a Sayagyi, curarse totalmente al respecto.

(7) El séptimo soldado de *Māra* es la duda (*vicikicchā*). "¿Recibiré el *Dhamma* o no?" Todo el mundo probablemente tenga esta duda. "¿Conseguiré algo de esta meditación?" Por supuesto que lograrán algo. Pero a pesar de que hayan logrado algo, después de algún tiempo sentirán que también quieren consumar los estados de *magga* y *phala* (el Sendero y los estados de Fruición). Sayagyi señalaba que algunas personas pensaban que

era fácil alcanzar estos estados en Myanmar. La gente que llegaba a su centro deseaba "prenderse" [es decir, experimentar el *NibbānaJ* incluso antes de comenzar. Él sugería que si era así era mejor que fueran a los centros de meditación donde los maestros afirmaban que la gente podría alcanzar el *Nibbāna* en muy poco tiempo.

Lo importante, decía Sayagyi, son las fuerzas *akusala*, las dudas, las impurezas que yacen latentes en nosotros. Tenemos que purificarnos de estas fuerzas. Eso es lo importante.

(8) El octavo soldado de *Māra* es el orgullo y la arrogancia (o: hipocresía y obstinación, *makkha y thambha*). Cuando obtengan una pequeña cantidad de conocimiento de *Dhamma*, surgirá vuestro orgullo. Habrán encontrado el *Dhamma* dentro de vuestro cuerpo y el aprecio hacia ello se mantendrá creciendo. Cuando se hayan purificado de algunas fuerzas, pensarán: "¡Estoy bien!" Y el orgullo surgirá en ustedes. Mirarán hacia otro lado y pensarán: "Esa otra persona aún no ha entendido mucho el *Dhamma*. Lo ayudaré un poco". Sayagyi contaba la historia de un estudiante suyo que había sido jugador de fútbol y que comenzó a meditar en 1953. Era muy truculento, muy rudo. Pero, aun así, meditó y su apreciación del *Dhamma* fue muy buena. A veces veía rayos azules que emanaban de su cuerpo mientras meditaba o mientras estaba recostado en su celda. No obstante, había otros meditadores, como por ejemplo un hombre que meditaba en el centro en esa ocasión, que no podían meditar continuamente. Él pedía un balde pequeño; luego iba a buscar un poco de agua, tomaba una escoba y comenzaba a limpiar.

"Venga, venga", le decía Sayagyi. "Lo he invitado al Centro para que pueda consumar el *Nibbāna*, para que medite, no para que pueda realizar algunas pequeñas acciones meritorias que darán resultados en el mundo *Deva*. Ha venido aquí para que pueda ayudarse a adquirir méritos que no

solo darán como resultado un renacimiento en los planos *Deva*. Ha venido a erradicar incluso el *kusala-kamma* que da renacimiento en el mundo de *Deva*, incluso a deshacerse del buen *kamma* que lo conduciría a los planos *Brahmā* (los planos más elevados de la existencia). No haga este tipo de trabajo para adquirir méritos".

El ex jugador de fútbol se desarrolló repentina y rápidamente. En ese momento, la Sala de *Dhamma* en IMC-Yangon aún no se había construido. Había una pequeña choza vieja que estaba en la propiedad cuando se había comprado el terreno. Sayagyi y algunos de sus discípulos estaban sentados alrededor de la cabaña hablando una mañana cuando el jugador de fútbol salió de su celda de meditación. "¡Sayagyi, mire!" dijo, y levantó su *loungyi* hasta los muslos. Tenía grandes bultos desde los muslos hasta las pantorrillas. Las fuerzas del interior habían emergido. "¡Sayagyi, mire, mire!" decía él. "Estas fuerzas internas han surgido con mucha violencia. ¿Lo ve?" Luego les decía a los demás meditadores: "Ustedes también deberían trabajar duro como yo".

Pero Sayagyi nos advirtió que no deberíamos andar hablando sobre el *Dhamma* mientras estemos en un curso de meditación. Si tienen dudas, pregúntenle al maestro. Si quieren discutir cosas, acérquense al maestro. Si van y hablan con otros meditadores sobre vuestros logros, siempre surgirá la presunción y, por lo tanto, el ego vinculado a ello. Este hombre pensó que era muy bueno y que otros requerían su ayuda.

Otro estudiante, que estaba en IMC-Yangon al mismo tiempo que el jugador de fútbol, ​​era un hombre tranquilo y silencioso. "Bueno, amigo mío, me lo estoy tomando con calma", le decía.

"Es como la historia de la liebre y la tortuga", le dijo Sayagyi al jugador de fútbol. "Eres la liebre y te crees muy rápido. Pero la tortuga

se pondrá al día de forma lenta y constante".

Al día siguiente, el exfutbolista no pudo conseguir la apreciación de *anicca* en su meditación. Había desaparecido y ni siquiera sabía dónde buscarlo. "¡Por favor ayúdeme, Sayagyi!" dijo él. El otro estudiante trabajó lenta y constantemente, finalmente se desarrolló hasta un muy buen nivel, no obstante, el ex jugador de fútbol no llegó a ningún lado.

Sayagyi contaba historias sobre estos meditadores para que el resto de los estudiantes pudieran comprender la naturaleza de las fuerzas. Fue todo un dolor de cabeza para él en ese momento. ¿Por qué el hombre que mencionamos antes no podía obtener el *Dhamma*? A veces, Sayagyi lo veía lavando las paredes o barriendo el piso. No meditaba. "Bueno", se dijo Sayagyi, "echaré un vistazo a este hombre". Y descubría que el hombre estaba haciendo algo diferente. Estaba sentado en la celda de la pagoda donde se encuentra ahora la estatua del *Buddha*. Esa noche Sayaygi abrió la puerta con un empujón repentino y lo atrapó. Estaba contando cuentas en su celda. "Démelas", dijo Sayagyi y se las llevó.

Mientras contaba cuentas, el Ogro conectado con sus cuentas influía en el hombre. Cuando la gente cuenta, ciertos tipos de fuerza tienden a entrar en ellos. No todas las cuentas son así, por supuesto, pero las que se reciben de algunos maestros están poseídas por ogros guardianes (*yakkhas*). Por eso Sayagyi tuvo que quitarle las cuentas al hombre. Solo entonces pudo meditar y obtener el *Dhamma*.

"Si la fuerza se enoja o no conmigo en tales casos, no lo sé", dijo Sayagyi. Y sugirió que mantengamos un perfil bajo cuando el *Dhamma* madure en nosotros. Él decía que nosotros debemos mantener nuestra propia

meditación, viviendo una vida tranquila y modesta.

(9) El noveno soldado de *Māra* es el prestigio y la fama (o: ganancia, renombre, honor y cualquier reconocimiento que se reciba falsamente; *lābha, siloka*, *sakkāra*, *micchāladdha*). Cuando un maestro se vuelve famoso, recibe regalos. Sayagyi señalaba que él también recibía respeto y obsequios. Tenía que restringir esto un poco de tal manera que no surgiera orgullo en él. De manera similar, los logros y el conocimiento que obtienen los estudiantes en un curso de meditación pueden ser una razón para estar orgullosos, pero deben controlarse y reprimir el orgullo.

Cuando Sayagyi comenzó a enseñar, solo unas pocas personas que estaban directamente relacionadas con su oficina iban al IMC-Yangon. Ese centro fue construido como un lugar donde el personal de su oficina pudiera meditar en su tiempo libre. Cuando se inició el centro, Sayagyi no pensó primero en el dinero; lo primero que hizo fue enseñar el *Dhamma*. Cualquiera de los miembros del personal de la oficina que meditara durante diez días se convertía en miembro de la asociación vinculada al centro. La tarifa de admisión era un curso de diez días de meditación. Para ser admitidos, no tenían que pagarse ni un centavo. Solo necesitaban meditar con regularidad y mantener su *Dhamma*.

Así es como se estableció el centro de Sayagyi. "No se puede imprimir dinero", decía Sayagyi, "pero se puede practicar el *Dhamma*. Eso es en lo que creo. Así que, debido a esto, yo mismo no tengo dinero". Nadie en su centro era rico, dijo. No era dueño del centro, a pesar de que se llamaba el centro de meditación de U Ba Khin. A pesar de que él era el maestro, no era el dueño. Si la Asociación *Vipassanā* de la Oficina de la Contraloría General hubiera decidido despedirlo, habría tenido que irse. Una vez al año, Sayagyi

dimitía y, como siempre era reelegido presidente, asumía el cargo nuevamente. No obstante, decía que si los otros miembros de la asociación elegían a alguien que pensaran que era mejor que él, estaba bien por él. Si a alguien en la reunión no le agradaba y decía: "Sayagyi habla demasiado, grita demasiado. Queremos a otra persona", entonces se iría. Lo dejaba claro desde el principio. "También puedo ir a Estados Unidos o algún otro lugar", decía, "y enseñar el *Dhamma* allí".

(10) El Décimo Soldado de *Māra* es la mezcla del *Dhamma* incorrecto con el *Dhamma* puro para un beneficio material (o: quien se enaltezca a sí mismo y menosprecie a los demás, *yo c'attānaṃ sanukkapyse pare ca avajānati*). Este peligro surge cuando uno se beneficia materialmente de enseñar el *Dhamma* a través de las ofrendas que se le den. Debido a que existe un *Dhamma* incorrecto, uno se alabará a sí mismo y hablará con desprecio sobre los demás. Sayagyi mencionaba el caso de una mujer extranjera que se le acercó y comenzó a hablar sobre los demás. La detuvo de inmediato. "No hablamos de los demás", explicó, "sin importar lo que ellos puedan decir sobre nosotros".

Algunas personas no pueden continuar enseñando el *Dhamma* puro y verdadero una vez que comienzan a recibir ofrendas y presentes. Para ganar muchos discípulos y complacerlos, comienzan a predicar y enseñar *Dhammas* falsos que el *Buddha* no ofreció jamás. Esto sucede debido a la codicia por la ganancia material.

Recuerden estos diez peligros, a los que denominamos los Diez Soldados de *Māra*.

A close up of a flower

Description automatically generated with medium confidence

# Día Nueve: Discurso De Mañana

## Correcta Veneración, Correcta Protección, Correcta Concentración

Attadattham paratthena

bahunā pi na hāpaye

Attadattham abiññāya

sadatthapasuto siyā.

Que un hombre no descuide su propio bienestar por el bien de otro, por importante que sea. Un hombre debe aprender lo que sea bueno para sí mismo y aplicarlo con diligencia.

***Dhammapada* v. 166**

## La Historia de Attadattha1

Este verso fue ofrecido por el *Buddha* en relación al *bhikkhu* Attadattha, cuyo nombre significa " bien propio" o "propio bienestar". Al final de su vida, el *Buddha* informó a los *bhikkhus* que en tres meses consumaría el *Nibbāna*. Setecientos *bhikkhus* que aún no estaban completamente iluminados se sintieron profundamente conmovidos. Se quedaron cerca del *Buddha* y se susurraron unos a otros: "¿Qué vamos a hacer?"

Attadattha, sin embargo, pensó: "Todavía no estoy libre de las pasiones. Me esforzaré con todas mis fuerzas para alcanzar el estado de *Arahat* mientras el *Buddha* todavía esté vivo". Los otros *bhikkhus* notaron que Attadattha ya no estaba con ellos y le preguntaron: "¿Por qué evita nuestra compañía y ya no habla con nosotros?" Y lo llevaron con el *Buddha* y le expusieron el asunto. El *Buddha* le preguntó a Attadattha por

.

**1.** Ver *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] II 366.

qué estaba actuando como lo estaba haciendo. Attadattha explicó, y el *Buddha* lo elogió diciendo: "*Bhikkhus*, quien me ame sinceramente debe ser como el Venerable Attadattha. Solo aquellos que desarrollen el Dhamma superior e inferior me honran, no aquellos que lo hacen con perfumes y guirnaldas. Deberían seguir el ejemplo del Venerable Attadattha".

## El Consejo del *Buddha* a Ānanda

Hay otro incidente en la vida del *Buddha* con respecto a la veneración correcta**1**. Al final de su vida, cuando el Buddha estaba en su lecho de muerte, hubo muchas maravillas. Se recostó en un lecho entre dos árboles de *Sāl* que florecieron por completo, aunque no fuera la temporada para ello. Y las flores llovieron sobre el *Buddha* en adoración a él. Flores celestiales de coral y polvo de sándalo celestial cayeron del cielo; Surgió el sonido de voces e instrumentos celestiales que reproducían música, todo en adoración al *Buddha*. No obstante, el *Buddha* le dijo a Ānanda: "No es de esta manera, Ānanda, que el *Tathāgatā* es respetado, venerado, estimado, adorado y honrado en el más elevado grado. Es más bien cuando un *bhikkhu* o *bhikkhunī*, un laico o una mujer laica habite indefectiblemente en la Enseñanza, habite rectamente en la Enseñanza, camine por el Sendero de la Enseñanza, que entonces el *Tathāgatā* será respetado, venerado, estimado, adorado y honrado en el más elevado grado. Por lo tanto, Ānanda, habiten en la Enseñanza, caminen por el Sendero de la Enseñanza, así deben entrenarse ustedes mismos".

.

**1** *Dialogues of the Buddha*, [*Diálogos del Buddha*] II 150f.

Cuando Sayagyi estaba vivo, solíamos ir a presentarle nuestros respetos antes y después del período del retiro de lluvias y en días importantes como su cumpleaños. Y le llevábamos varias ofrendas. A Sayagyi le gustaba contar la historia de Attadattha y señalar que practicar la Enseñanza era la mejor manera de manifestar los respetos. "Yo elogio sólo a la resolución de sentarse durante una hora, en *adhiṭṭhāna*", nos decía. Entonces, meditábamos con él durante una hora, y solo después de la sesión daba sus bendiciones.

## El Tittira *Jātaka1*

Sin embargo, esto no quiere decir que el respeto apropiado hacia nuestros maestros y ancianos no sea importante. Si estamos practicando el *Dhamma* correctamente, entonces, naturalmente, respetaremos a nuestros maestros y ancianos y seguiremos sus consejos. Hay una historia en los *Jātakas*, las historias sobre las vidas pasadas del *Buddha*, que ilustra este punto. Aquí está el verso ofrecido por el *Buddha* en relación con el *Tittira* *Jātaka* (No. 37):

Aquellos que honren la edad están versados ​​en la Verdad.

Serán elogiados en esta vida y obtendrán felicidad en el más allá.

El *Buddha* dio este discurso religioso a una comunidad de *bhikkhus* encabezada por Sāriputta, el primer Discípulo Principal. Ello ocurrió después de un período en el que el *Buddha* pasó por Vesālī en su camino por etapas hacia Sāvatthi. Ahora bien, en esa ocasión, los seguidores de los *bhikkhus* pertenecientes a una cierta camarilla de seis (*sabaggi*) se adelantaron a la Comunidad de *Bhikkhus* encabezada por el *Buddha*. Y ellos comenzaron a tomar las habitaciones y camas, diciendo:

.

**1.** Esta historia también se da en *The Book of the Discipline*, V 224-227.

"Esto será para nuestro preceptor, esto será para nuestro maestro, esto será para nosotros".

Cuando el Venerable Sāriputta llegó más tarde, los alojamientos y las camas habían sido ocupados. Como sus seguidores no pudieron encontrarle una cama, pasó la noche al pie de un árbol cerca del alojamiento del *Buddha*. El *Buddha* se levantó poco antes del amanecer y, al salir, tosió. El Venerable Sāriputta también tosió. "¿Quién está ahí?" preguntó el *Buddha*. "Soy yo, Sāriputta, Señor", fue la respuesta.

"¿Por qué estás sentado aquí, Sāriputta?" preguntó el *Buddha*. Entonces Sāriputta explicó lo que había sucedido. Entonces, el *Buddha* reunió a los *bhikkhus* y les preguntó si lo que había escuchado era cierto, y lo confirmaron. Así que los reprendió diciendo: "*Bhikkhus*, esto no despierta la fe en los infieles ni aumenta la fe en los fieles; más bien, confirma a los que no tengan fe en su falta de fe y perjudica a algunos que ya tengan fe".

Después de haber administrado la reprimenda y dado una charla sobre el *Dhamma*, se dirigió de nuevo a los *bhikkhus*: "*Bhikkhus*, ¿quién es digno del mejor asiento, la mejor agua, la mejor ofrenda de alimentos?" Algunos *bhikkhus* dijeron que era aquél que proviniera de una familia noble guerrera. Otros dijeron que era alguien que proviniera de una familia *brahmán* o de una familia laica. Otros dijeron que era aquél que estuviera versado en el ***Abhidhamma***. Otros dijeron que debería ser alguien que hubiese alcanzado los estados de absorción (*jhānas*), o un *Sotāpanna*, o un Un-Retornante-por-Única-Sola-Vez, o un No-Retornante, o un *Arahat*.

Después de que todos los *bhikkhus* dieran su opinión, el *Buddha* dijo que ninguno de estos debería ser tomado en consideración. Dijo que era solo la antigüedad lo que determinaba a quién se le debía mostrar respeto, quién debía disfrutar del mejor alojamiento, agua y comida. Esta regla fue

establecida por el *Buddha* y todavía hoy en día el *Saṅgha* la respeta.

Para aclarar su punto, el *Buddha* señaló que Sāriputta, uno de sus Discípulos Principales, que había puesto en Marcha la Rueda de la Verdad Menor, que merecía un alojamiento junto a la del *Buddha*, había tenido que pasar la noche sin alojamiento. Y el *Buddha* dijo que en tiempos pasados ​​incluso los animales sabían que era mejor no mostrar tal falta de respeto. Y contó la historia de los tres amigos.

Había una vez un gran árbol de higuera en los Himalayas con tres amigos que vivían debajo de él. Uno era una perdiz, otro un mono y otro un elefante. A menudo eran groseros e irrespetuosos, y vivían sin consideración el uno por el otro.

Luego pensaron: "Si tan solo pudiéramos averiguar cuál de nosotros es el mayor, entonces podríamos honrarlo, respetarlo, reverenciarlo y venerarlo y seguir su consejo".

Así que la perdiz y el mono le preguntaron al elefante: "¿Hasta cuándo posees memoria?" "Cuando era una cría", respondió el elefante, "solía caminar sobre este árbol de higuera y en su rama más alta me rascaba el estómago".

Entonces la perdiz y el elefante le preguntaron al mono "¿Cuánto atrás puedes recordar?" y éste respondió: "cuando yo era un bebé", respondió el mono, "solía sentarme en el suelo y mordisquear los brotes más altos de este baniano".

Finalmente, el mono y el elefante le preguntaron a la perdiz: "¿Hasta cuándo puedes recordar?" Y la perdiz dijo, "en cierto lugar, había un gran árbol de higuera. Me comí una de sus semillas y la eliminé en este lugar, y

este árbol de higuera creció a partir de esa semilla. Así que soy mayor que todos ustedes".

Entonces el mono y el elefante le dijeron a la perdiz: "Eres mayor que nosotros. Te honraremos, respetaremos, veneraremos y reverenciaremos y seguiremos tus consejos". La perdiz hizo que el mono y el elefante siguieran los cinco preceptos de conducta moral y él mismo los siguió. Entonces, fueron corteses y respetuosos el uno con el otro y vivieron en consideración mutua. Cuando murieron, renacieron en un destino feliz, en un mundo celestial.

Al final de la historia, el *Buddha* dijo que esta historia era conocida como "La Vida Divina de la Perdiz", y citó el verso con el que comenzamos:

Que un hombre no descuide su propio bien por el bien de otro, por importante que sea. Un hombre debe aprender lo que sea bueno para sí mismo y aplicarlo con diligencia.

***Dhammapada* v. 166**

"Ahora bien, *bhikkhus*", concluyó el Buddha, "estos animales podrían ser corteses y respetuosos entre sí y vivir con consideración mutua. Intenten copiarlos".

Historias como estas se cuentan a menudo en países budistas. Los jóvenes de Myanmar, por ejemplo, las aprenden en la escuela y, a través de ellas, aprenden a comportarse correctamente.

Después de concluir esta historia, el *Buddha* identificó a los tres amigos. El mono ahora era Sāriputta, el elefante ahora era el otro Discípulo Principal, Moggallāna, y la perdiz era ahora el propio *Buddha*.

En el verso pronunciado por el *Buddha*, habla sobre los resultados de una conducta correcta para el individuo. Pero se nos dice que cuando Sāriputta le dijo por qué había pasado la noche afuera, el *Buddha* pensó: "Inclusive ahora, cuando todavía estoy vivo, los *bhikkhus* carecen de cortesía y disciplina. ¿Qué no harán cuando esté muerto y me haya ido?" Entonces, podemos ver que él también estuvo preocupado por el *Dhamma*. Cuando falte una conducta moral, no solo es dañina para las personas, también es dañina para las Enseñanzas.

## Protegerse a Sí Mismo y Proteger a los Demás1

En otra parte, el *Buddha* habló de lo que podemos esperar si no se respeta la acción correcta. Debido a que "la gente está encaprichada con concupiscencias ilícitas, abrumada por los depravados deseos y vencida por las doctrinas incorrectas", el mundo se encuentra con tres tipos de destructores: las guerras, el hambre y las pestes.2 No importa durante qué período de la historia vivamos o bajo qué sistema de gobierno, lo mismo se cumplirá. Las guerras, el hambre y las pestes serán el resultado de los deseos inmorales, los deseos depravados y la obsesión por las doctrinas incorrectas, respectivamente.

Si miramos al mundo moderno, el siglo XX ha sido testigo de muchos tipos de guerras: dos guerras mundiales, guerras pequeñas, guerras civiles, guerras frías, guerras calientes, y cada año hay más que agregar a la lista. Las hambrunas ocurren con regularidad, por falta de lluvias, malas cosechas, superpoblación, etc. Y las pestes se pueden ver en forma de nuevas enfermedades, y formas más resistentes de antiguas enfermedades.

.

**1.** Esta discusión es de " *What Leads Them On They Know Not*" [*Hacia* *lo que los Conduce lo que Desconocen*] de Myanaung U Tin (*Light of the Dhamma*, VI 3, págs. 14-16).

**2.** *The Gradual Sayings*, [*Los Refranes Graduales*] I 141-143.

Tan pronto como parece que encontramos una cura, algo más amenaza nuestra salud.

La mejor respuesta a estos problemas, tal como nos la enseñó el *Buddha*, es que nos desarrollemos en moralidad, concentración y sabiduría penetrativa. Esto incluye desarrollar los cuatro estados divinos, los *Brahma-vihāra*: la bondad amorosa (*mettā*), la compasión (*karuṇā*), la alegría altruista (*muditā*) y la ecuanimidad (*upekkhā*). Como dijo el *Buddha* en el *Mettā Sutta*: "Así como una madre protegería con su vida a su propio hijo, a su único hijo, así uno debe cultivar una mente ilimitada hacia todos los seres y una bondad amorosa hacia todo el mundo".**1**

Si suficientes personas sintieran este tipo de amor desinteresado, bien podríamos imaginar que la riqueza y la energía del mundo se dirigirían a servir a la humanidad. Pero solo después de que las mentes y los corazones de muchas personas hayan cambiado, se podrá esperar un buen progreso. ¿Y cómo podríamos ayudar a otros a cambiar si no nos hemos desarrollado en la dirección correcta?

La actitud que debemos desarrollar fue ilustrada por el *Buddha* en otra historia que contó sobre la actitud correcta a desarrollar al respecto. El *Buddha* contó esta historia en el momento en que los *bhikkhus* de Kosambī provocaron un cisma en la Orden de *Bhikkhus*.

Cierto *bhikkhu* fue acusado por otro de haber cometido una ofensa menor. El *bhikkhu* acusado no consideró que lo que había hecho fuera una ofensa. No obstante, el otro *bhikkhu* insistió en que sí, y, ganando el apoyo de sus camaradas e íntimos, hizo suspender al *bhikkhu* en cuestión. Los

.

**1** *The Group of Discourses*, versículos 149 y sig.

partidarios del *bhikkhu* suspendido se pusieron de su lado. El *Buddha* trató dos veces de razonar con las dos facciones para evitar un cisma, pero fue en vano. Luego contó la historia de Dighāvu.

## La Historia de Dighāvu1

En una ocasión en que Brahmadatta era Rey de Bārāṇasi, anexó el reino de Kosala a su imperio y decidió dar muerte al Rey y la Reina de Kosala. De camino al lugar de ejecución, el Rey de Kosala vio a su hijo, al Príncipe Dighāvu, entre la multitud y disfrazado. Al ver a su hijo, el Rey dijo: "No mires, querido Dighāvu, al largo plazo o al corto plazo, porque los estados de ánimo iracundos se alivian con la no ira". La gente pensó que se había vuelto loco y estaba diciendo tonterías.

Más tarde, el Príncipe Dighāvu logró obtener un lugar al servicio del Rey Brahmadatta. Un día, mientras cazaba en el bosque, el Rey se perdió. La única persona que seguía con él era el Príncipe Dighāvu. El Rey se sintió cansado y se durmió, apoyando la cabeza en el regazo del Príncipe. El Príncipe quiso vengar la muerte de sus padres y dos veces sacó su espada de su vaina. Pero en cada vez, recordó las palabras de su padre y guardó la espada.

Entonces el Rey Brahmadatta soñó que el hijo del Rey de Kosala lo atacaba con una espada, y se despertó asustado y agitado. Relató su sueño a su sirviente. Entonces el Príncipe le dijo: "Soy el Príncipe Dighāvu, el hijo del Rey de Kosala. Nos ha hecho mucho daño. Ha anexado nuestro reino.

.

**1** *The Book of the Discipline*, [*El Libro de Disciplina*] IV 489 –498. Cf. *Jātaka* No. 371, 428 y *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] I 177.

Mató a mis padres. Podría mostrarle mi ira en este momento". El Rey Brahmadatta dijo: 'Concédame la vida, querido Dighāvu". Y el Príncipe cumplió la petición del Rey. A su vez, el Rey prometió no hacerle daño.

Cuando regresaron al palacio, el Rey le pidió al Príncipe que explicara las palabras de su padre. El Príncipe Dighāvu dijo: "'No mires al largo plazo', no prolongues la enemistad. 'No mires al corto plazo', no rompa amistad apresuradamente con un amigo". Los estados de ira son aliviados mediante la no ira, significa que mis padres fueron asesinados por un Rey, pero si yo privara al Rey de su vida, aquellos que desearan su bienestar me privarían a mí de la mía. No obstante, ahora que le he concedido su vida, usted, a su vez, me concederá la mía: así se resuelve la ira con no ira ".

El Rey Brahmadatta estaba tan complacido al respecto que le devolvió el reino de Kosala al Príncipe Dighāvu y le entregó a su propia hija. Concluyendo la historia, el *Buddha* dijo: 'Ahora bien, *bhikkhus*, si tal es la paciencia y la gentileza de los Reyes que empuñan el florete, que empuñan la espada, dejen que su luz brille para que ustedes, que ya han avanzado en esta Doctrina y disciplina, las cuales están bien enseñadas, puedan ser siilarmente tolerantes y gentiles". Y por tercera vez el *Buddha* dijo a las facciones de *bhikkhus*:" Suficiente, *bhikkhus*; no más contiendas, no más disputas, no más pugnas, no más conflictos". Pero los *bhikkhus* no escucharon al *Buddha*. Así que el *Buddha* pensó: "Estos hombres necios están como si estuviesen infatuados; no será fácil persuadirlos”. Y se marchó.

Al día siguiente, el Buddha habló los siguientes versos a la Orden de *Bhikkhus*:**1**

Nadie considera que las muchas voces de la gente común sean tontas. Cuando la Orden está dividida, nadie la considera dividida.

Al confundir el discurso de los sabios, los recitadores viven de [sus] palabras. Mientras anhelen con la boca bien abierta, no sabrán hacia dónde son conducidos.

"Él me insultó, me golpeó, me conquistó, me robó". Aquellos con este tipo de resentimientos no calmarán su odio.

"Él me insultó, me golpeó, me conquistó, me robó". Aquellos que no guarden rencores como estos calmarán su odio.

Porque [los pensamientos de] odio nunca son calmados por el odio en este mundo. Se calman más bien a través de la liberación de tal odio. Ésta es la enseñanza ancestral.

Otros, tampoco, no saben que aquí llegaremos a un final, pero aquellos que tienen conocimiento sobre esto cesarán sus disputas.

Aquellos que rompan los huesos de otros, que quiten la vida, que roben vacas, caballos y riquezas, que saqueen reinos, incluso ellos están unidos. ¿Por qué no pueden también ustedes ser como ellos?

.

**1** *Book of the Discipline*, [*Libro de Disciplina*] IV 499 y sig. •, *Jātaka Stories*, [*Historias Jātakas*] III 290; *The Middle Length Sayings*, [*Los Discursos de Longitud Media*] III 198f.

Si pueden conseguir un compañero diligente, de buena disposición, resuelto, que supere todos los peligros, deben andar con él, con la mente exultante, consciente.

Si no pueden conseguir un compañero diligente, un asociado de buena disposición, [que sea] resuelto [entonces] como un Rey que abandona su reino [que haya] conquistado, se debe andar solitariamente, como un elefante en un bosque de elefantes.

Es mejor vivir solo. No existe amistad con los necios. Uno debe vivir solo, sin obrar con ningún mal, despreocupado, como un elefante en un bosque de elefantes.

Después de decir estos versos a la Orden de *Bhikkhus*, el *Buddha* se fue a residir solo al bosque de Pārileyya, porque se dio cuenta de que no había nada que pudiera hacer para reconciliar a estos *bhikkhus*. La disensión entre los *bhikkhus* se extendió a sus seguidores laicos, dividiendo a todo Kosambī en dos facciones y causando gran sufrimiento a los *bhikkhus* y a los laicos. Sin embargo, finalmente las dos facciones se dieron cuenta de su locura, resolvieron sus diferencias y vivieron en paz y armonía. Entonces el *Buddha* regresó con ellos.

El mundo de hoy está lleno de facciones en pugna. Algunos ven el mundo dividido en dos poderosos bloques con países pequeños atrapados indefensos en el medio. Un proverbio de Myanmar los compara con matas de hierba atrapadas entre dos búfalos peleando entre sí.

¿Cómo podemos ayudar a hacer del mundo un mejor lugar para vivir? Si miramos el ejemplo del *Buddha*, podremos apreciar que él intentó ayudar a los *bhikkhus* a enmendar el error de su comportamiento.

No obstante, no usó su posición para obligarlos a cambiar. Cuando quedó claro que no había nada más que el *Buddha* pudiera hacer, no se quedó allí, sino que siguió su propio camino, esperando hasta que los *bhikkhus* lo escucharan de nuevo.

Nosotros también debemos darnos cuenta de nuestras propias limitaciones. Y hasta el momento en que alcancemos la Iluminación total, deberemos esforzarnos por superar las consideraciones egoístas. Y podemos hacer un esfuerzo para prevenir, en la medida de nuestras posibilidades, la llegada de los tres destructores tradicionales: las guerras, el hambre y las pestes.

Ahora bien, ¿cuál es la mejor manera de hacer esto? Por supuesto, debemos aplicar las Enseñanzas del *Buddha* en nuestra vida diaria. Debemos practicar la generosidad, guardar los preceptos morales y tratar a todos los hombres como a nuestros hermanos. Pero para poder hacer todo esto, necesitaremos avanzar en nuestra concentración y sabiduría penetrativa. Si nos mantenemos ignorantes, nunca podremos ayudar a nuestro prójimo.

El *Buddha* nos dio una guía para esto en el Discurso sobre el establecimiento de la atención plena.**1** Su consejo se puede resumir en dos líneas en verso:**2**

Attanaṃ rakkhanto paraṃ rakkhati,

Paraṃ rakkhanto attanaṃ rakkhati.

Al protegerse uno mismo, uno protege a los demás.

Al proteger a los demás, uno se protege a sí mismo.

.

**1.** *The Middle Length Sayings*, [*Los Discursos de Mediana Longitud*] I 70-82.

**2.** Basado en las palabras finales del *Buddha* en el discurso sobre los dos acróbatas (*The Kindred Sayings*, [*Los Refranes Análogos*] V 148 y sig.).

## La Historia de los Dos Acróbatas1

El *Buddha* contó a los *bhikkhus* la siguiente historia: una vez había dos acróbatas que realizaban su acto usando una caña de bambú. Un día, el maestro le dijo a su aprendiz Medakathālika: "Ahora súbete a mis hombros y sube a la vara de bambú". Cuando el aprendiz hubo hecho lo que le dijeron, el maestro dijo: "Ahora protégeme bien y yo te protegeré. Al protegernos y vigilarnos unos a otros de esa manera, podremos mostrar nuestra habilidad, obtener ganancias, y bajarás del poste de forma segura".

No obstante, Medakathālika dijo: "No es así, maestro. Usted debe protegerse a sí mismo, y yo también protegerme a mí mismo. Manteniéndome seguro, lo estaré protegiendo a usted. Protegiéndonos y cuidándonos a nosotros mismos de esta manera nos protegeremos mutuamente protegiéndonos cada uno y realizaremos nuestras hazañas con seguridad".

Este discurso trata sobre las relaciones entre nosotros y nuestros semejantes, los individuos y la sociedad. Resume de manera admirable la actitud budista ante los problemas entre el individuo y la ética, entre el egoísmo y el altruismo. Las dos frases que resumen la enseñanza se complementan entre sí y no deben tomarse independientemente "Al protegerse uno mismo se protege a los demás. Al proteger a los demás, uno se protege a sí mismo".

Hoy en día, la actividad social está muy agitada, por lo que la gente puede verse tentada a citar, en apoyo a sus ideas, sólo la segunda frase: "Al proteger a los demás, uno se protege a sí mismo". Una cita unilateral como esta tergiversaría la enseñanza del *Buddha*, sin embargo. El *Buddha*

.

1. Esta sección está basada en "*The Story of Two Acrobats*" [*La Historia de los Acróbatas*] del Venerable Nyanapnika Thera (*Light of the Dhamma*, [*La Luz del Dhamma*] II 1, págs. 15-18).

recomendaba expresamente el método del aprendiz. Primero, uno debe vigilar cuidadosamente sus propios pasos si desea proteger a los demás de cualquier perjuicio. El que esté hundido en el fango no podrá ayudar a otros a salir de él. En ese sentido, la autoprotección constituye la base indispensable para brindar ayuda y protección a los demás. Pero la autoprotección no es una protección egoísta. Es autocontrol, autodesarrollo ético y espiritual.

Ciertas grandes verdades tienen una importancia cada vez mayor y son aplicables a varios niveles de la comprensión y la realidad. Son válidos en varios planos de la existencia. Después de alcanzar el primer o segundo nivel, nos sorprenderá que una y otra vez se abran nuevas perspectivas a nuestro entendimiento y sean iluminadas por esa verdad. Este es el caso de estas dos frases.

"Al protegerse uno mismo, uno protegerá a los demás". La verdad de esta afirmación comienza en un nivel muy simple y práctico. Es obvio que, a nivel material, vuestra salud contribuirá en gran medida a proteger la salud de nuestro medio ambiente. La precaución y la circunspección en todas nuestras acciones y movimientos protegerán a los demás de cualquier perjuicio que pudiera sobrevenirles por nuestro descuido o negligencia.

En otro nivel, la autoprotección moral salvaguardará a otros individuos y a la sociedad de nuestras propias y desenfrenadas pasiones. Si las tres raíces de toda acción perjudicial, es decir, la codicia (*lobha*), el odio (*dosa*) y la ignorancia (*moha*) echan raíces en nuestros corazones, lo que brotará de estas raíces se extenderá por todas partes y, como una enredadera de la jungla, sofocará todo crecimiento beneficioso al rededor.

Por otro lado, si nos protegemos de estas tres raíces de las acciones perjudiciales, nuestros semejantes estarán a salvo de nuestra codicia por posesiones o poder, de nuestra lujuria desenfrenada y de la envidia y los celos; estarán a salvo de las consecuencias destructivas o incluso asesinas de nuestro odio y enemistad, de nuestros arrebatos de ira, de una atmósfera de mal humor y de peleas que puedan hacer la vida insoportable para quienes nos rodeen.

La codicia y el odio también tienen un poder infeccioso. Si solo pensamos en obtener más, también despertaremos o fortaleceremos estos instintos posesivos en los demás. Nuestro mal ejemplo puede ser el estándar para nuestro entorno: nuestros hijos, la generación más joven, por ejemplo. También podríamos persuadir negativamente a otros para que se unan a nosotros para satisfacer el deseo de poseer más y más. Si estamos llenos de deseos sensuales, podríamos encender ese fuego de la lujuria también en los demás. Si actuamos con odio, haremos que otros odien en retorno. La codicia y el odio son como una enfermedad. Nos protegeremos a nosotros mismos y también a los demás si nos hacemos lo más inmunes posible ante estos males.

En cuanto a la tercera raíz de toda acción perjudicial, todos sabemos cómo a través de la ilusión o la ignorancia se puede hacer mucho daño a otros a través de la estupidez, la irreflexión, las ilusiones y los engaños realizados por una sola persona.

Sin sabiduría ni conocimiento, los intentos de protegerse a sí mismo y a los demás fracasarán en su mayoría. Uno verá el peligro después de que sea demasiado tarde. No se harán provisiones para el futuro. Uno no sabrá los medios correctos y efectivos para proteger y ayudar a los demás. Por lo tanto, la autoprotección a través de la sabiduría y el conocimiento es de suma importancia.

La historia nos ha demostrado que grandes delirios masivos de naturaleza muy destructiva a menudo han comenzado o se ha encendido a través de una sola persona o un pequeño grupo de personas.

Si dejamos intactas las fuentes reales o potenciales del mal social dentro de nosotros, cualquier actividad social externa será inútil o notoriamente incompleta. Entonces, si estamos motivados por un espíritu de responsabilidad social, no podremos eludir la ardua tarea de autoprotegernos y eso significa que debemos trabajar en virtud del autodesarrollo moral y espiritual. Aquel que se dedique fervientemente a la autoprotección moral y al desarrollo espiritual será una fuerza poderosa para el bien del mundo, incluso sin participar en ninguna actividad social externa y concreta. Su tranquilidad ejemplar por sí sola ayudará y animará a muchos al mostrar que los ideales de una vida desinteresada e inocua se pueden vivir realmente y que no son únicamente temas para desarrollar en sermones y discursos sobre *Dhamma*.

Ahora lleguemos al siguiente nivel de la interpretación de nuestro texto. Se expresa en las siguientes palabras del *sutta*: "¿Y cómo protege uno a los demás, protegiéndose a sí mismo? Mediante la práctica repetitiva, el desarrollo meditativo y la práctica frecuente de la autoprotección moral".

La autoprotección moral carecerá de credibilidad siempre que comience a operar solo después de una lucha contra las motivaciones negativas o si tiene que imponerse contra los hábitos conflictivos. El resultado de la lucha a veces puede ir en contra de nuestras buenas intenciones, o es posible que no las apliquemos en los hábitos internos. Solo cuando la moralidad se convierta en una función espontánea de autoprotección, nos dará seguridad real a nosotros mismos y a los demás. Esta naturaleza no es un regalo del cielo. Tiene que adquirirse, en esta vida o en existencias anteriores, mediante la práctica repetitiva. Entonces, el

*sutta* afirma que es la práctica repetitiva la que fortalece la autoprotección hasta un nivel en el que sea también lo suficientemente fuerte como para proteger a los demás.

Sin embargo, la práctica de autoprotección moral a nivel práctico, emocional e intelectual no será suficiente. Las raíces no serán lo suficientemente firmes y suficientes a menos que la práctica incluya también a la meditación. Mediante la meditación las motivaciones prácticas, emocionales e intelectuales de autoprotección se convertirán en una propiedad mental que no se podrá perder nuevamente.

Entonces, el texto usa la palabra *bhāvanā*, que significa desarrollo meditativo y mental en su sentido más amplio. Hasta que alcancemos la Iluminación completa, será la forma de protección más elevada del mundo. Un hombre que medite habita apaciblemente consigo mismo y con el mundo. Él no hará daño ni generará violencia de ningún tipo. La paz y la pureza que irradie tendrán el poder y será una bendición para el mundo. Será un factor positivo en la sociedad, incluso si viviese en reclusión y silenciosamente. Cuando ya no se aprecie el valor social de este tipo de autoprotección, será el primer signo de la muerte espiritual de una sociedad.

Consideremos ahora la frase: "Al proteger a los demás, uno se protegerá a sí mismo". El *Buddha* explicó lo que esto significaba: "a través de la paciencia, a través de una vida no violenta e inofensiva, a través de la bondad amorosa y la compasión".

Un hombre que maneje sus relaciones con los demás mediante estos cuatro principios se protegerá mejor que cualquier arma o fuerza física. La paciencia o la tolerancia lo ayudarán a evitar muchos conflictos y disputas. Será fácil hacer muchos amigos, con aquellos por quienes ha mostrado comprensión. Al no usar la fuerza o la coacción, rara vez se convertirá en objeto de violencia, ya que no lo provocará. Si se enfrentase a la violencia,

le pondrá fin inmediatamente y no la extenderá mediante la venganza. Una persona amorosa y amable con todos los seres, sin enemistad, vencerá la mala voluntad de los demás y desarmará a los seres violentos y brutales. Una persona que sienta compasión será el amigo y refugio del mundo entero.

Entonces, la autoprotección moral es la base. Pero solo es posible si no entra en conflicto con la protección de los demás. De lo contrario, contaminará y pondrá en peligro al individuo. Y la protección de los demás no debe entrar en conflicto con los cuatro principios de la paciencia, la no violencia, el amor y la compasión. No debe interferir con el desarrollo espiritual del individuo.

La autoprotección y la protección de los demás corresponden a las dos virtudes de la sabiduría y la compasión. La correcta autoprotección es la expresión de la sabiduría, y la correcta protección de los demás es el resultado de la compasión. La sabiduría y la compasión son las características del *bodhi*, de la Iluminación, y encuentran su máxima perfección en el Iluminado, en el *Buddha*. La insistencia en su desarrollo armonioso es un rasgo característico de todo el *Dhamma*. Pueden encontrarse en los cuatro estados divinos, los *Brahma-vihāra*, donde la ecuanimidad corresponde a la sabiduría y la autoprotección, mientras que el amor, la compasión y la alegría altruista corresponden a la compasión y protección de los demás.

Estos dos principios de autoprotección y protección de los demás son igualmente importantes en la ética individual y social y proporcionan armonía a ambos. Conducen al individuo hacia la más elevada comprensión del *Dhamma* y proporcionan, al mismo tiempo, una base firme para la sociedad.

"Me protegeré", así deberíamos establecer nuestra atención plena. Así es como debemos practicar *Ānāpāna* y *Vipassanā*. "Protegeré a los demás", así

deberíamos establecer nuestra atención plena. En ese sentido, practicamos *Ānāpāna* y *Vipassanā* por el bien de nuestra propia liberación, así como por para bienestar y felicidad de muchos.

## Las Cuatro Aplicaciones de la Atención Plena

Los cuatro tipos de atención plena los explica el Venerable Ledi Sayādaw en su *Manual sobre los Factores que Conducen a la Iluminación* (*Bodhipakkhiya Dīpanī*)**1**. Define la 'aplicación de la atención plena' (*satipaṭṭhāna*) como la atención plena o la atención que esté firmemente establecida. Hay cuatro aplicaciones de la atención plena:

1. Kāyānupassanā- satipaṭṭhāna

2. Vedanānupassanā- satipaṭṭhāna

3. Cittānupassanā- satipaṭṭhāna

4. Dhammānupassanā- satipaṭṭhāna

En los *Suttas* que exponen un tratamiento detallado sobre este tema, se afirma que, 'La práctica de la aplicación de la atención plena es el sendero directo que conduce a la consumación de la pureza, hacia la superación del dolor y la lamentación, hacia el fin del dolor y la aflicción, hacia la entrada en el sendero correcto, y hacia la consumación del *Nibbāna*".2 Así que miremos más de cerca estas cuatro aplicaciones de la atención plena.

.

**1.** *The Manuals of Buddhism*, [*Manuales sobre Budismo*] págs. 176-180; *The Wheel* núms. 171/174, págs. 28-40.

**2.** *Satipaṭṭhāna-sutta*. El término "el sendero directo" para *ekāyana magga* se encuentra en *The Middle Length Discourses of The Buddha* [*Los Discursos de Mediana Longitud del Buddha*] (Boston: Wisdom 1995), p. 145. Para una explicación al respecto consulte, p. 1188, nota 135.

1. *Kāyānupassanā- satipaṭṭhāna* significa atención plena que está firmemente establecida en los fenómenos físicos: "Con atención, el meditador inhala, con atención exhala. Si inhala una respiración larga, es consciente de ello; o si exhala una respiración larga, es consciente de ello, etc." Han estado practicando esto durante los últimos diez días.

2. *Vedanānupassanā- satipaṭṭhāna* significa atención plena firmemente establecida en las sensaciones. Esto incluye sensaciones agradables, sensaciones desagradables o sensaciones neutras en todo el cuerpo, yendo desde la cima de la cabeza hasta los pies y desde los pies hasta la cima de la cabeza, moviéndose, parte por parte, para poder comprender cada parte. Esto también lo han estado haciendo desde que aprendieron la meditación *Vipassanā*.

3. *Cittānupassanā- satipaṭṭhāna* significa atención plena que está firmemente establecida en el pensamiento o los procesos mentales, como los pensamientos asociados con las pasiones o disociados de las pasiones. Sayagyi U Ba Khin señalaba cómo se hace esto en la meditación *Vipassanā*:**1** "En la meditación *Vipassanā* uno contempla no solo la naturaleza cambiante de *rūpa* o la materia, sino también la naturaleza cambiante de *nāma*, los elementos de pensamiento de atención proyectados hacia el cambio de *rūpa* o la materia. A veces, la atención puede estar en el *anicca* sólo de *rūpa* o la materia. A veces la atención estará en el *anicca* de los elementos del pensamiento (*nāma*). Cuando uno esté contemplando el rasgo de *anicca* de *rūpa* o la materia, uno se dará cuenta también que los elementos del pensamiento, que surgen simultáneamente con la consciencia de la apreciación de *anicca* de *rūpa* o de la materia, también se encuentran en un estado de transición o cambio. En ese caso, estarán reconociendo la característica de *anicca* de *rūpa* y *nāma* conjuntamente”. Entonces,

.

**1** *Dhamma Texts*, [*Textos de Dhamma*] DD. 93f.

también han estado practicando esto, y siempre deben recordar y tener esto en mente cuando practiquen, ya sea aquí o en vuestras casas.

4. *Dhammānupassanā- satipaṭṭhāna* significa atención plena que está firmemente establecida en fenómenos tales como los obstáculos (*nīvaraṇas*), etc. Estos se han explicado en detalle en conversaciones anteriores. Con respecto a la observación de los estados mentales, se debe tener consciencia cuándo se encuentre presente uno de los cinco obstáculos y cuándo no. Deben saber cómo surgen, cómo se superan y cómo en el futuro dejarán de surgir. Deben conocer la naturaleza de los cinco agregados (*khandas*), cómo surgen y cómo se disuelven. Deben conocer las doce bases de toda actividad mental (*āyatana*): el ojo y los objetos visuales, el oído y los objetos audibles, etc. También han estado practicando esto todo el día.

Por lo tanto, hemos visto la importancia de la veneración correcta, la protección correcta y la atención plena correcta y cómo estos tres funcionan conjuntamente. Asumamos con determinación protegernos a nosotros mismos mediante el establecimiento de nuestra atención plena y proteger a los demás, nuevamente mediante el establecimiento de nuestra atención plena.

A picture containing text, jar

Description automatically generated

# Día Nueve: Discurso Nocturno

## El Mensaje Enseñado por todos los *Buddhas*

Sabbāpapassa akaraṇaṃ

Kusalassa upasampadā

Sacittapariyodapanaṃ

Etaṃ buddhana sāsanaṃ.

Khantī paramaṃ tapo titikkhā

Nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā

Na hi pabbajito parūpaghātī

Na samaṇo hoti paraṃ viheṭhayanto.

Anūpavado anūpaghāto

Pātimokkhe ca saṃvaro

Mattaññutā ca bhattasmiṃ

Pantañ ca sayanāsanaṃ

Adhicitte ca āyogo

Etaṃ buddhana sasanaṃ.

Absténganse de las malas acciones.

Cultiven buenas acciones,

Purifiquen vuestras mentes:

Ésta es la Enseñanza de todos los *Buddhas*.

La paciencia tolerante es la máxima austeridad.

"El *Nibbāna* es supremo", dicen los *Buddhas*.

El que dañe a otro no será un verdadero recluso, ni tampoco un verdadero asceta.

No insultar a otros, no dañar a otros, moderación conforme a un código moral fundamental, moderación en la comida, vivir en reclusión, estar concentrado en pensamientos superiores: esta es la Enseñanza de todos los *Buddhas*.

***Dhammapada* vv. 183-185**

Estos versos nos enseñan que debemos hacer el bien y ser buenos, que la no violencia es la característica del verdadero asceta y que debemos llevar una vida pura y noble.

El *Buddha* pronunció estos versos al Venerable Ānanda cuando él le preguntó cómo los *Buddhas* anteriores habían observado los Días *Uposatha*, los días correspondientes a las cuatro fases de la Luna, días donde se deba hacer un esfuerzo especial, como observar los preceptos adicionales. El *Buddha* respondió que todos los *Buddhas* habían recitado estos tres versos en referencia a los Días *Uposatha*.

Hemos visto que somos muy afortunados de poder poner en práctica las enseñanzas de los *Buddhas*. En primer lugar, hemos tenido la suerte de nacer como seres humanos. De los treinta y un planos de la existencia, el plano humano es el mejor para obtener una apreciación del cambio inherente en todas las cosas condicionadas y del sufrimiento o la naturaleza insatisfactoria des todas las existencias condicionadas. Si hubiéramos nacido en los planos inferiores, no habríamos tenido la inteligencia para comprender el *Dhamma*, o sufriríamos tanto y tan constantemente, que sería imposible tener buenos pensamientos y realizar buenas acciones. Si hubiésemos nacido en los planos superiores, o estaríamos tan preocupados por los placeres allí que no creeríamos que el sufrimiento pudiera existir, o viviríamos tanto tiempo que la realidad fáctica sobre la muerte nos eludiría. Y en algunos planos *Brahmā*, sería imposible siquiera pensar.

## Las Perfecciones (*pāramīs*)

También hemos visto que se necesita un tiempo increíblemente largo, una cantidad increíble de vidas, para desarrollar las perfecciones requeridas. Estas perfecciones se pueden desarrollar en tres niveles. El primer nivel es el ordinario, que conducirá al renacimiento en

.

**1** *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] en 60f.

los planos felices de la existencia. En el siguiente nivel, los *pāramīs* se desarrollan en mayor medida y pueden dar como resultado con que nos encontremos con las enseñanzas de un *Buddha* y alcancemos la verdadera felicidad, el estado de *Arahat*, o podríamos convertirnos en uno de los ochenta Grandes Discípulos o en uno de los dos Discípulos Principales de un *Buddha*. El nivel más elevado en el logro de las perfecciones conduce a la Auto-Iluminación: ya sea como un *Buddha* que no posea dispensaci[on o uno de los tres tipos de *Buddhas* que enseñan el *Dhamma*.

Como dijimos, existen diez perfecciones (*pāramīs*) las cuales son: generosidad (*dāna*), moralidad (*sīla*), renunciación (*nekkhamma*), sabiduría (*paññā*), esfuerzo o perseverancia (*vīriya*), paciencia o tolerancia (*khantī*), veracidad (*sacca*), determinación (*adhiṭṭhāna*), bondad amorosa (*mettā*) y ecuanimidad (*upekkhā*).

Como podemos ver, muchos de estos tienen una relación directa con lo que hemos estado haciendo aquí. Estamos practicando la moralidad al guardar los preceptos, y para desarrollar la concentración y la sabiduría penetrativa, hemos tenido que usar mucho esfuerzo, paciencia, determinación y ecuanimidad. Cuando compartimos nuestros méritos, practicamos la bondad amorosa y la generosidad. Todas nuestras acciones saludables en la vida combinarán dos o más de estas perfecciones. Cuanto más los desarrollemos, mejor será nuestra meditación. Cuanto mejor meditemos, mejor seremos capaces de desarrollar estas perfecciones.

Si tenemos una mente concentrada, veremos más claramente el dolor que implica la codicia, la ira y la ignorancia. Cuando estemos enojados y gritando, habrá emociones desagradables que acompañarán a nuestra ira. Ahora veamos esto con mayor claridad. Querremos evitar esas emociones negativas. Y al evitar pensamientos, hechos y acciones que resulten en dolor, comenzaremos a esforzarnos en desarrollar pensamientos,

palabras y acciones que nos hagan más felices y también que hagan más felices a los demás.

## La Enseñanza Gradual

Incluso si estamos interesados ​​principalmente en la felicidad mundana, querremos hacer un esfuerzo para desarrollar estas perfecciones. Cuando el *Buddha* daba un discurso, lo hacía a través de una enseñanza gradual. Comenzaba con el primero de los *pāramīs*, la generosidad. Esto se debe a que podemos resumir las buenas acciones en el dominio de la moralidad con la palabra generosidad. Y es la generosidad la que conduce al renacimiento en los planos superiores. Han escuchado muchas de las historias que se refieren a ejemplos de personas como Pukkusati y Bahiya Daruciriya. Estos dos no pudieron obtener los ocho requisitos por sí mismos cuando se encontraron con el *Buddha* porque no habían ofrecido *dāna* en sus vidas anteriores, ofrendas como los ocho requisitos de los *bhikkhus*, incluyendo ropajes, cuencos de ofrendas, etc. porque no habían ayudado a sus compañeros *bhikkhus* o porque habían lastimado a un *Pacceka Buddha*; por lo tanto, no pudieron convertirse en *bhikkhus*. Por el contrario, ambos fueron asesinados por una vaca loca, se dice que la misma vaca mató a ambos *Ariyas*.**1** Por lo tanto, el *Buddha* comenzaba estableciendo a las personas en la generosidad. Sin esta base, sería imposible llegar más lejos.

A continuación, enseñaba a su audiencia lo vinculado a la moralidad, porque la mente es más dócil cuando somos generosos. Estamos mejor dispuestos a desarrollar la sabiduría de evitar las acciones incorrectas y cultivar las acciones correctas.

.

1 *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] II 120

Entonces el *Buddha* establecía a sus oyentes en las cuatro Estados Divinos. Finalmente, si veía que había potencial al respecto, procedía a enseñar la concentración y la sabiduría penetrativa. Por eso, en los países budistas, los *bhikkhus* enseñan *dāna, sīla y bhāvan*ā a los discípulos laicos. El s*īla* conducirá a una larga vida y el *dāna* conducirá a ganancias materiales. Como pueden notar, el *dāna* podría desempeñar un gran papel decisivo en el ciclo de renacimientos, como en los ejemplos en los casos de Anurrudha, Visākhā, Anāthapiṇḍika y muchos otros.

## El Discurso a los Habitantes de Veḷudvāra1

El discurso del *Buddha* a los habitantes de Veḷudvāra ilustra cómo adaptaba las enseñanzas a sus oyentes. A esto se le puede llamar "El discurso sobre el sendero del *Dhamma* de compararse a uno mismo con el otro". Los aldeanos le dijeron al *Buddha* que querían tener muchos hijos, cosas agradables como perfumes, flores, oro y plata en esta vida, y después de la muerte querían renacer en los mundos *Deva*. ¿Cómo podría lograrse esto?

El *Buddha* no les dijo que no debieran desear placeres tan transitorios. Sabía que muchos hombres estaban motivados por su propio interés y que no servía de nada decirle a un hombre que se mantenga perfectamente desinteresado de sus acciones. Esto sería imposible antes de que uno se convierta en *Arahat*. Siempre habrá algo de ego involucrado en nuestras acciones antes de que ocurra ello.

Entonces les enseñaba a compararse con los demás. Les decía que reflexionaran de la siguiente manera: “Quiero vivir. No quiero morir. Me gusta el placer y me disgusta el dolor y el sufrimiento. Ahora bien, si alguien me matara, no sería agradable ni dichoso. Si matara a alguien

.

**1** *The Kindred Sayings,* [*Los Refranes Análogos*] V 307-311.

no será agradable para él. Una condición que no me agrade a mí no agradará a los demás, entonces, ¿cómo puedo imponer una condición que no me agrade ni me guste a los demás?"

De la misma manera, se debe reflexionar sobre el robo, la mala conducta sexual, las mentiras que pueden destruir nuestra buena fortuna, las disensiones entre amigos, las palabras duras, las charlas necias e inútiles. Al ver que todo esto es desagradable, uno se abstendrá de tales acciones, uno alentará a otros a abstenerse de ellas y uno hablará alabando la abstinencia de tales acciones inmorales.

Finalmente, uno desarrollará una fe y una devoción inquebrantables en el *Buddha*, el *Dhamma* y el *Saṅgha*, al apreciar correctamente sus cualidades. Ya hemos dado estas cualidades y una explicación sobre su significado en los niveles más profundos al desarrollar la devoción.

El *Buddha* termina su discurso a la gente de Veḷudvāra diciendo que a través de la moralidad podrán alcanzar la concentración que los conducirá a convertirse en *Sotāpannas*. Y para alguien que esté establecido en la primera etapa de la Iluminación, no habrá más renacimiento en los mundos inferiores.

Este discurso, entonces, estaría destinado a quienes estén desarrollando las perfecciones en el segundo nivel. El mismo *Buddha* es alguien que los ha desarrollado al más alto grado. En los textos *Pāḷi*, hay una colección, llamada *Los Jātakas*, que brinda aproximadamente 550 historias sobre las vidas pasadas del *Buddha* Gotama, cuando era un *Boddhisatta*, y nos ayudan a apreciar todos los preparativos que tuvo que hacer. Éstos son solo una pequeña parte de sus muchas vidas pasadas, por supuesto.

## La Historia de Vessantara

La historia de su última vida en el mundo humano antes de convertirse en *Buddha* es una de las más conocidas de estas historias *Jātakas* en los países budistas.**1** Su nombre en esa vida era Vessantara, y desarrolló el *pāramī* de la generosidad en el más alto grado durante ese período de vida. Era un Príncipe, pero su generosidad fue tal que dio todo lo que pudo. Él ofreció el elefante real, que tenía el poder de provocar una buena lluvia en el país donde viviese. Debido a esto, fue desterrado de su reino. Su esposa e hijos insistieron en seguirlo y, como no podía rechazar ninguna solicitud, finalmente entregó a sus hijos y también a su esposa. Sakka, el Rey de los *Devas*, se disfrazó de hombre y le solicitó su esposa, porque deseaba ayudar al *Bodhisatta* en su perfeccionamiento de los *pāramīs* y se aseguró de que su esposa no sufriera ningún daño. Los niños fueron solicitados por un *brahmán,* quien quería sirvientes para su esposa. Pero el padre de Vessantara, el Rey, le pagó al *brahmán* para que le devolviera los niños.

Ahora bien, es posible que no estemos trabajando a tan elevado nivel en el desarrollo de los *pāramīs*, por lo que no deberíamos sentirnos obligados a regalar todo lo que poseemos y todos los seres cercanos y queridos por nosotros. Pero podemos trabajar por una generosidad más espontánea, recordando que el Buddha aconsejaba a los laicos que usaran sabiamente su riqueza, no solo dando a personas fuera del propio círculo familiar, sino también siendo esposos y esposas, hijos e hijas, padres y madres responsables.

.

**1.** *Jātaka* No. 547.

## La Última Vida del *Buddha*

En su penúltima vida, el *Bodhisatta* renació como el *Deva* Setaketu, en el plano celestial *Tusitā*.**1** Allí, esperó a que se dieran todas las condiciones adecuadas. Cuando prevalecieron las condiciones adecuadas que fuesen propicias para su trabajo en el ámbito humano, consideró quiénes serían los padres adecuados que habitasen en alguna parte adecuada del mundo, y luego entró en el útero de su madre.

En el caso del *Buddha* Gotama, sus padres fueron el Rey Suddhodana y la Reina Māyādevī de Kapilavatthu, un lugar cerca del moderno Nepal. En su nacimiento, hubo treinta y dos maravillas a medida que el orden natural de las cosas en el cosmos pasó por una revolución en muchos aspectos. Cuando esto sucedió, Kāḷa-Devala, un asceta de la corte del Rey Suddhodana, se encontraba conversando con algunos seres celestiales en el mundo *Deva Tāvatiṃsa*. Cuando le dijeron que el Rey tenía ahora un hijo y que había regocijo en el mundo, fue al palacio y pidió que le trajeran al bebé. Cuando el Rey estaba a punto de colocar al bebé ante su maestro, el bebé se elevó en el aire y apoyó los pies en la cabeza del asceta. El asceta comprendió de inmediato que el bebé era un futuro *Buddha*. Sonrió ante ese pensamiento.

Luego, con sus poderes sobrenaturales, previó que no viviría para escuchar las enseñanzas del futuro *Buddha* ya que renacería en el plano inmaterial de los *Brahmās*. En esos planos, no es posible tener ningún contacto con los planos materiales, y por eso se lamentó.

Cinco días después, al bebé se le llamó Siddhattha, y los astrólogos del Rey leyeron las marcas en su cuerpo y predijeron que se convertiría en un

.

**1.** Véase *Samantapasadika*, I 161.

Monarca Universal o en un Ser iluminado. Un astrólogo, sin embargo, levantó un solo dedo para indicar que solo había una posibilidad, y era que el niño se iba a convertirse en un *Buddha*. El nombre de dicho astrólogo era Koṇḍañña.

El Rey quería que su hijo fuera un Monarca Universal y gobernara todo el mundo, por lo que le dio una vida de lujo. Se construyeron tres palacios para adaptarse a las tres estaciones del año. Se hizo todo lo posible para que el Príncipe se hundiera en la sensualidad. El Rey ordenó que nadie que le sirviera o que estuviera asociado con él debía pronunciar una sola palabra sobre temas como la vejez, la enfermedad y la muerte. Debían actuar como si no hubiese cosas desagradables en el mundo. Los sirvientes y asistentes que mostrasen la menor señal de vejez, debilidad o enfermedad eran reemplazados. Por otro lado, hubo bailes, música y divertidas fiestas.

Sin embargo, con el tiempo, la monotonía del entorno sensual perdió gradualmente el control sobre la mente del Príncipe Siddhatta. Las energías mentales de las virtudes conservadas en todas sus innumerables vidas para el gran objetivo de la *Budeidad* se despertaron automáticamente. A veces, cuando el mundo de la sensualidad perdía el control sobre su mente, su interior se abría camino y elevaba su mente a un estado de pureza y tranquilidad con la fuerza del *samādhi*, tal como lo ocurrido cuando fue un bebé y se elevó por encima de la cabeza del asceta Kāḷa-Devala.

## La Gran Renunciación

Comenzó la guerra de los nervios. Quería saber qué existía fuera de los muros del palacio. Decidió ir al Parque Real para su primera visita al aire libre, su primer intento de ver la naturaleza tal como realmente era y no como lo fabricaba el hombre. De camino al parque, a pesar de todas las

precauciones tomadas por el Rey para despejar el camino de las visiones desagradables, Siddhattha vio a un anciano. Luego, vio a una persona sufriendo de una enfermedad mortal. Luego se encontró con un cadáver. Finalmente, vio a un *bhikkhu*. Esto lo puso a pensar. Su actitud mental cambió radicalmente. Su mente se limpió de impurezas y se sintonizó con las fuerzas de sus propias virtudes conservadas en el plano de las fuerzas mentales (*saṅkhārā-loka*). Para entonces, su mente se libró de obstáculos, estuvo tranquila, pura y fuerte. Había visto la realidad de la vejez, la enfermedad y la muerte, y tuvo una indicación, a través de la expresión tranquila en el rostro del *bhikkhu*, que debería existir una alternativa a todo ese sufrimiento.

Su cambio de actitud mental ocurrió la noche en que su esposa tuvo un hijo. Sin embargo, fue inmune a cualquier cosa que pudiera alterar el equilibrio de su mente. Las virtudes de la determinación se abrieron camino para permitirle tener una firme determinación, y se decidió a buscar la vía de escape del nacimiento, la vejez, el sufrimiento y la muerte.

Esta solemne determinación se tomó a medianoche. Hizo que su asistente Channa preparara su caballo Khandhika. Fue a echar un vistazo a su hijo, a quien llamó Rāhula, que significa "impedimento", cuando se dio cuenta de que un hijo sería una tentación en él para permanecer como Príncipe. Cuando entró a la habitación de su esposa, su brazo escondía al bebé, pero volvió a retirarse, pensando que, si la tocaba para ver a su hijo, ella podría despertar, hablar con él y perturbar su determinación. Entonces, rompió con todos los lazos de la vida familiar y mundana e hizo la gran renunciación. Cabalgó fuera de la ciudad hasta el río Anomā. Cruzó el río para no regresar jamás a menos que su misión hubiese sido cumplida.

Vivió como un asceta con un cuenco de ofrendas en la mano. Y su primer paso fue ponerse bajo la guía espiritual de dos renombrados maestros *Brahmanes*, Āḷara y Uddaka. Āḷara hacía hincapié en la creencia en un alma (*atman*) y enseñaba que el alma alcanzaba la liberación perfecta cuando se liberaba de las limitaciones materiales. Esto no satisfizo al *Bodhisatta*. Luego, fue con Uddaka, quien enfatizaba primordialmente en el efecto del *kamma* y la transmigración del alma. Ninguno pudo ir más allá de la concepción de "alma" y el *Bodhisatta* sintió que había algo más que aprender. Se negó cuando cada uno de sus dos maestros le ofrecieron colocarlo en sus congregaciones al mismo nivel que él y se marchó por su cuenta, en búsqueda del sendero de la emancipación.

Para entonces, había aprendido las ocho absorciones de las esferas material sutil e inmaterial (*samāpatti*) y se convirtió en un experto en los poderes sobrenaturales, incluida la capacidad de leer eventos de muchos ciclos estelares del pasado y el futuro. Pero todavía ello se encontraba en la esfera mundana y no satisfacía al *Bodhisatta*, cuya ambición era escapar de esta dimensión mundana del renacimiento, sufrimiento y muerte.

## Las Prácticas Ascéticas

Al *Bodhisatta* se le unieron cinco ascetas, y uno de ellos era precisamente Koṇḍañña, quien había predicho que alcanzaría la Iluminación. Durante seis años, el *Bodhisatta* probó muchas prácticas ascéticas en su búsqueda por un fin al sufrimiento. Los cinco ascetas le sirvieron apropiadamente durante todo este tiempo. Ayunó y se sometió a diversas formas de rigurosas austeridades y disciplina hasta que quedó reducido casi a un esqueleto. De hecho, un día cayó desmayado por el agotamiento. Cuando recuperó la consciencia, se dio cuenta de que la extrema austeridad no era el sendero. Cambió su método y siguió un curso intermedio y descubrió

que el sendero hacia la iluminación se encontraba más despejado. Los cinco ascetas, que simplemente asumieron que cuanto más severa era la práctica, era mejor, decidieron que había dejado de trabajar seriamente. Decepcionados, lo dejaron y se marcharon.

## La Iluminación

En la noche de *Vesākha* (durante la Luna Llena de Kason del calendario Birmano) hace más de 2,500 años, el *Bodhisatta* Siddhattha se sentó con las piernas cruzadas debajo de un árbol *Bodhi* a orillas del río Neranjara, en el bosque de Uruvelā, cerca del actual Bodh Gaya. Hizo la más fuerte de las determinaciones: que no se levantaría de esa postura por ningún motivo hasta que obtuviera la verdad y la Iluminación, la *Budeidad*, incluso si el intento significara la pérdida de su vida.

A medida que concentraba toda su fuerza mental para asegurar la direccionalidad mental que es tan esencial para el descubrimiento de la verdad, descubrió que en esta ocasión el equilibrio de su mente no era tan fácil de establecer como antes. Había algo más que las fuerzas mentales de los planos inferiores en combinación con las de los planos superiores a su alrededor; también había interferencias lo suficientemente fuertes como para alterar el equilibrio de su mente. Había una resistencia inusual proveniente de las impenetrables masas de fuerzas contra la radiación de luz que normalmente él solía asegurar. Quizás porque era una apuesta final por la *Budeidad*, por lo que *Māra*, el controlador supremo de las fuerzas del mal, estaba detrás de la escena. Y es interesante notar aquí que *Māra* se encuentra en el plano de los *Devas* que disfrutan de las creaciones de otros; tiene la creencia errónea de que todas las cosas condicionadas le pertenecen. El *Bodhisatta*, sin embargo, se abrió camino, lento pero seguramente, resguardado por las fuerzas mentales de las virtudes

que inevitablemente tenían que volver a él en el momento adecuado. Hizo un voto y convocó a todos los *Brahmās* y *Devas* que habían sido testigos del desarrollo de sus diez grandes perfecciones a unirse a él en la lucha por la supremacía. Es posible que hayan notado que las estatuas del *Buddha* en Myanmar muestran al *Buddha* tocando el suelo con una mano. Ésta es una representación de su invocación a la tierra como testimonio de todo su trabajo pasado en el desarrollo de las perfecciones.

Hecho esto, la asociación con las fuerzas mentales trascendentemente puras de *Brahmās* y *Devas* tuvo un buen efecto. Las densas masas de fuerzas, que parecieron impenetrables durante un tiempo, se separaron y, con una mejora constante en el control de la mente, fueron aniquiladas de una vez y por todas. Todos los obstáculos fueron superados, y entonces pudo aumentar su poder de concentración y poner su mente en un estado de completa pureza, tranquilidad y ecuanimidad. Gradualmente, la consciencia de la verdadera sabiduría penetrativa se apoderó de él. La solución a los problemas vitales que enfrentaba hizo su aparición en su consciencia como inspiración.

A través de la meditación introspectiva sobre las realidades de la naturaleza en su propio ser, se reveló vívidamente que no existía sustancialidad en el cuerpo humano tal como pareciera ser. Que no era más que la suma total de innumerables y millones unidades de *kalāpas*, las unidades más pequeñas de la existencia, la cuales ya hemos explicado. Al investigar más a fondo, se percibió que estos *kalāpas* también eran materia en constante cambio y flujo. Lo mismo ocurría con la mente, la cual se le apareció como una representación de fuerzas mentales que emergían de la estructura físico mental, de fuerzas creativas y fuerzas mentales que penetraban, fuerzas creadas que entraban en el sistema de un individuo continuamente a lo largo de innumerables ciclos de la existencia.

El *Buddha* luego proclamó que el ojo de la sabiduría había surgido en él cuando superó la visión errónea de la sustancialidad de su propia alma; porque vio a través del lente de la concentración (*samādhi*) los *kalāpas* a los que luego aplicó la ley de la impermanencia (*anicca*) y los redujo a la nulidad o al comportamiento. Eliminó lo que en el budismo llamamos *paññātti*, que significa concepto, idea, designación. Cuando eliminó esta conceptualización, esta designación, llegó al estado de la verdad (*paramattha*), la verdad sobre la naturaleza de las fuerzas, en otras palabras, la Realidad Última.

Al apreciar el cambio perpetuo de mente y materia en sí mismo (*anicca*), se reveló como secuela, la Verdad del Sufrimiento (*dukkha*). Fue entonces cuando el egocentrismo se destruyó en él, dejando solo el vacío, y traspasó hacia una etapa ubicada más allá del sufrimiento (*dukkha-nirodhā*) donde no quedó ningún rastro de *atta* o apego hacia el alma. Para él, la mente y la materia fueron simplemente fenómenos vacíos, que seguían rodando para siempre, dentro del alcance de la ley de causa y efecto y la ley de la Originación Dependiente. La Verdad se hizo realidad. Entonces se desarrollaron las cualidades inherentes del *Buddha* Embrionario, y la Iluminación completa le llegó al amanecer del día de Vesākha.

Siddhattha había consumado realmente la Iluminación Perfecta, *sammā*-*sambodhi*, y se había convertido en un *Buddha*, en Alguien que había Despertado, en un Iluminado, en el Omnisciente. Estaba despierto en un sentido comparado con todos los demás hombres, quienes dormían y soñaban. Estaba iluminado en un sentido comparado con todos los demás hombres, quienes tropezaban y tanteaban en la oscuridad. Conocía con un conocimiento en un sentido comparado con los demás hombres, cuyo conocimiento no era más que un tipo de ignorancia.

Hemos tomado este relato de la vida del *Buddha* del folleto *Qué es el Budismo* [*What Buddhism Is*] de Sayagyi U Ba Khin. Dado que hemos mencionado los treinta y un planos de la existencia con frecuencia en estas charlas, los examinaremos un poco más detalladamente.

## Los Treinta y Un Planos de la Existencia

Sayagyi explicó que había tres universos que estaban entrelazados e interpenetrados:**2** El Universo del Espacio (*okasa-loka*), el Universo de las Fuerzas Mentales (*saṅkhārā-loka*) y el Universo de los Seres Sentientes (*satta*-*loka*). El universo del espacio alberga al mundo mundano. El universo de los seres sintientes es el dominio de los seres visibles o invisibles que son productos de las fuerzas mentales. Estas fuerzas mentales son a su vez creativas o creadas en el universo de las fuerzas mentales. La mente y la materia (*nāma-rūpa*) están bajo la influencia de la ley de causa y efecto. Estos tres universos no se pueden separar el uno del otro.

Dentro de este universo tres en uno existen millones y millones de sistemas estelares (*cakkavāḷas*). Sería imposible contarlos. Vivimos en solo uno de estos sistemas estelares. A los diez mil sistemas estelares más próximos a nosotros se le denomina el campo del origen (*jāti-khetta*), porque representan el campo de origen de un *Buddha*. Cuando el *Buddha* pronunció el discurso conocido como la Gran Ocasión (*Mahā-Samaya*)

.

1. Ver *Dhamma Texts*, [*Textos de Dhamma*] págs. 5-12.

**2.** Véanse *Dhamma Texts*, [*Textos de Dhamma*] págs. 3-5, y *The Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] Capítulo VII, ¶¶ 37-45.

en el bosque cerca de la ciudad de Kapilavatthu, *Brahmās* y *Devas* de todos estos diez mil sistemas estelares estuvieron presentes además de los *Brahmās* y *Devas* de nuestro propio sistema estelar.

El *Buddha* está tan desarrollado que puede enviar sus ondas de pensamiento, cargadas de amor y compasión ilimitados, a los seres sintientes de mil millones de tales sistemas estelares, ya que están dentro de su campo de influencia (*āṇā-khetta*). A los innumerables sistemas estelares restantes que están más allá del alcance de las ondas de pensamiento efectivas de un *Buddha* se les denominan el espacio infinito (*visaya-khetta*).

La insignificancia material de nuestro mundo en el universo del espacio es simplemente aterradora. El mundo humano, en su conjunto, es solo una insignificancia en el espacio.

Ahora inspeccionemos los treinta y un planos de la existencia en nuestro sistema estelar. Son los mismos, por supuesto, en todos los demás sistemas estelares. Se pueden dividir en tres categorías: los tipos más elevados son los planos inmateriales s *Brahmās* (*arūpa-loka*), seguidos por los planos materiales sutiles *Brahmās* (*rūpa-loka*), y por debajo de ellos vienen los planos sensuales, incluidos los planos *Deva*, la humanidad y los seres de los planos inferiores de la existencia (*kamā-loka*). Los planos inmateriales *Brahmās* son cuatro, y los seres de estos planos no pueden interactuar con los planos inferiores. Es por eso que el maestro ermitaño se desanimó cuando se dio cuenta de que estaba destinado a estos planos y que por ello se perdería las Enseñanzas del *Buddha*. En esos planos, él estaría en el estado más elevado posible en términos de concentración, pero perdería la oportunidad de ir más allá del ciclo de nacimiento y muerte.

Existen dieciséis planos *Brahmās* de materia sutil. Aquí es donde renacen los *Brahmās* que se creen eternos – porque viven mucho tiempo – y creadores – porque cuando se dan cuenta de que les gustaría tener a otros seres en el mismo plano con él, será posible que otros *Brahmās* que renazcan en ese momento. Estos planos *Brahmā* se alcanzan a través de los estados de absorción.

Estos planos no sensuales están en el espacio, por así decirlo, y no hay mancha de sensualidad, ni mancha de impurezas. Es sólo resplandor, por así decirlo. Allí se disfruta de una perfecta paz trascendental. Entonces, cuando tratamos de desarrollar nuestras mentes a un estado de perfecta pureza, intentamos transportar nuestras mentes para que estén en sintonía con la naturaleza del primer estado de absorción. Intentamos al menos salir del campo magnético inferior de los planos subhumanos y del campo magnético superior de los planos sensuales.

Por debajo de los planos *Brahmā*, todos los seres se encuentran en los planos sensuales. Los seis planos *Deva* tienen seres celestiales que disfrutan de la sensualidad del mayor nivel. Uno llega a estos planos llevando una vida moral y haciendo buenas acciones. Mientras se disfrute de la vida allí, se consumará el saldo de los créditos de las buenas acciones, y cuando termine su lapso de vida, el renacimiento podrá ocurrir en cualquier plano.

Vivimos en el plano humano, entre los planos *Deva* y los mundos inferiores. Existen cuatro mundos inferiores: un mundo demoníaco de espíritus terrestres (*asuras*), el mundo de los fantasmas (*petas*), el mundo animal (*tiricchāna*) y el de los infiernos (*niraya*).

Los treinta y un planos de la existencia son puros o impuros, frescos o calientes, luminosos u oscuros, livianos o pesados, agradables o miserables, según el carácter de las fuerzas mentales generadas por la mente, por la serie de pensamientos volitivos, palabras y acciones. Las fuerzas mentales

generadas por nosotros se instalan en estos planos según sean buenas o malas, y es como si nos estuvieran reservando un lugar para una vida futura. Si hacemos un mejor uso del lugar que tenemos ahora, si trabajamos como deberíamos, tendremos el trasfondo necesario y podremos atravesar este universo, de tres en uno, y alcanzar el *Nibbāna*, entonces ninguna fuerza mental, buena o mala, será capaz de cohesionarnos en el ciclo del renacimiento y muerte.



# Día Diez: Discurso De La Mañana

## Superando las Oposiciones

Kumbhūpamaṃ kayaṃ imaṃ viditvā,

nagarupamaṃ cittaṃ idaṃ thapetvā

Yodhetha Māraṃ paññāvudhena,

jitañ ca rakkhe anivesano siyā.

Al darse cuenta de que este cuerpo es frágil, tal como una vasija de barro, y al establecer esta mente firme como una fortaleza.

Uno debería luchar contra *Māra* con el arma del conocimiento, uno debería continuar la conquista y librarse de los apegos.

***Dhammapada* v. 40**

## La Práctica de la Bondad Amorosa

Este verso fue pronunciado por el *Buddha* en relación con los quinientos *bhikkhus* que fueron a meditar al bosque cuando el *Buddha* residía en Sāvatthī.

El *Buddha* les impartió a los quinientos *bhikkhus* un objeto de meditación para que pudieran trabajar y consumar el estado de *Arahat*, y los *bhikkhus* viajaron como cien leguas hasta una gran aldea. La gente del pueblo les dio de comer y luego les preguntó: "Venerables señores, ¿adónde van?"

Los *bhikkhus* respondieron: "A algún lugar agradable". Entonces los aldeanos dijeron: "Venerables señores, residan aquí durante estos tres

.

**1.** Véase *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] II 17-19, y *The Illustrator of Ultimate Meaning,* [*El Ilustrador de la Verdad Última*] págs. 265-294.

meses. Bajo vuestra dirección, permaneceremos firmes en los Refugios y guardaremos los preceptos". Cuando los *bhikkhus* consintieron, los aldeanos señalaron un bosque cercano y les dijeron: "Establezcan su residencia allí".

*Devas* virtuosos de la tierra habitaban en ese bosque, y al ver venir a los *bhikkhus*, pensaron: “Una compañía de *bhikkhus* ha llegado a nuestro bosque. Si viven aquí, sería inapropiado que sigamos tomando a nuestros hijos y esposa, trepar los árboles y habitar allí”. Así que bajaron de los árboles y se sentaron en el suelo, pensando: “Los *bhikkhus* solo se quedarán esta noche. Mañana por la mañana seguramente se marcharán". Pero al día siguiente, los *bhikkhus* fueron por ofrendas al pueblo y regresaron al bosque. Entonces los *Devas* terrestres pensaron: "Alguien debe haber invitado a la compañía de *bhikkhus* para mañana. Por eso han regresado. No se irán hoy, pero mañana seguramente se marcharán". Y continuaron así durante dos semanas.

Finalmente, los *Devas* terrestres concluyeron: “Estos *bhikkhus* tienen la intención de quedarse aquí durante tres meses. Y no podremos subir a los árboles con nuestras familias. Será muy agotador permanecer aquí en el suelo. ¿Cómo podremos ahuyentar a estos *bhikkhus*?

Después de eso, los *bhikkhus* vieron cabezas incorpóreas y torsos sin cabeza y escucharon voces de demonios en sus dormitorios y en sus recintos durante el día. Estas visiones fueron enviadas por los *Devas* terrestres. Además, los *bhikkhus* comenzaron a padecer de estornudos, tos y otras dolencias. Debido a todo esto, los *bhikkhus* decidieron acudir ante el *Buddha*. Así que abandonaron el bosque, regresaron a Sāvatthī, presentaron sus respetos al *Buddha* y se sentaron a un lado.

El *Buddha* les preguntó si eran capaces de vivir adonde habían ido. “Venerable señor”, respondieron, “mientras vivimos allí, se nos presentaron objetos espantosos. Fue tan desagradable para nosotros que decidimos marcharnos. Así que abandonamos el lugar y hemos regresado a usted". Entonces el *Buddha* les dijo: "Monjes, deberían regresar a ese lugar". Pero le dijeron: "Venerable señor, no podemos hacer eso".

“Monjes”, dijo el *Buddha*, “cuando fueron allí por primera vez, fueron sin un arma. Ahora deben llevar un arma con ustedes cuando regresen". Y los *bhikkhus* preguntaron: "¿Qué tipo de arma, venerable señor?"

"Les daré un arma", respondió el *Buddha*, "y el arma que les doy, deben llevarla consigo cuando partan". Y el *Buddha* les enseñó el Discurso sobre la bondad amorosa.

Esto es lo que debe hacer aquel que sea hábil en lo que respecta al bienestar, al haber alcanzado un estado de paz. Él debe ser capaz, recto y muy firme, alguien fácil de hablarle, amable y no orgulloso.

contento y fácil de mantener, con pocos deberes y con un estilo de vida frugal, con sus facultades sensoriales calmadas, diligente, no descarado, [y] no codicioso [durante las rondas de ofrendas] entre las familias.

Y no debería hacer nada malo, por lo cual otros sabios lo criticarían. Qué todos los seres sean verdaderamente felices [y se encuentren] seguros. Qué todos posean una mente feliz.

.

**1.** Esta traducción [al inglés] se basa en K.R. Norman en *The Group of Discourses*, [*El Grupo de los Discursos*] pág. 24.

Cualesquiera que sean las criaturas vivientes, móviles o inmóviles, sin excepción, largas o angostas, medianas o cortas, pequeñas o grandes, las que se puedan ver o no,

cualesquiera que habiten lejos o cerca, ya sea que existan o vayan a existir, que todas las criaturas sean felices.

Un hombre no debería humillar a otro; no se debe despreciar a nadie en ninguna parte. Uno no debería desear a otro la desdicha a causa de ira o por una noción de repugnancia.

Así como una madre protegería con su vida a su propio hijo, a su único hijo, así uno debe cultivar una mente ilimitada hacia todos los seres,

y una bondad amorosa hacia todo el mundo. Uno debe cultivar una mente ilimitada, hacia arriba y abajo y hacia los alrededores, sin obstrucciones, sin enemistad, sin rivalidad.

De pie, caminando, sentado o recostado, siempre que uno esté libre de somnolencia, debe practicar esta atención plena. Éste, dicen, es aquí el estado sagrado.

Sin suscribirse a puntos de vista incorrectos, virtuoso, dotado de sabiduría, habiendo superado la codicia por los placeres sensuales, una ser así seguramente no volverá a reposar en una matriz.

***Sutta-nipāta*, vv. 143-15**

Después de dar este discurso, el *Buddha* dijo a los *bhikkhus*: "Reciten este *sutta* en el bosque, alrededor de sus alojamientos, y luego podrán regresar a sus alojamientos". Y los envió de regreso.

Ellos presentaron sus respetos al *Buddha* y regresaron al bosque. Ahora que estaban armados con el *Mettā Sutta*, la actitud de los *Devas* terrestres fue muy diferente. Después de recitarlo, los *Devas* terrestres sintieron sentimientos amistosos hacia los *bhikkhus*. Salieron a recibirlos, les pidieron que les llevaran los ropajes y los cuencos, se ofrecieron a frotarles las manos y los pies, colocaron fuertes guardias por todos lados y se sentaron junto a los *bhikkhus*. No se escuchó la voz de ni un demonio. Las mentes de los *bhikkhus* se tranquilizaron y pudieron esforzarse día y noche a través de la meditación *Vipassanā*. Usaron una técnica especialmente adaptada para los *bhikkhus* que implicaba reflexionar sobre la descomposición y la muerte inherentes a sus cuerpos. El *Buddha* vio que habían comenzado a desarrollar la sabiduría necesaria, por lo que envió una imagen luminosa de sí mismo y apareció como si estuviera sentado frente a ellos, irradiando rayos de luz de seis colores. Y pronunció el verso que citamos al principio:

Al percibir que este cuerpo es frágil como una vasija de barro y al establecer esta mente tan firme como una fortaleza.

Uno debe luchar contra *Māra* con el arma del conocimiento, uno debe continuar la conquista y librarse de los apegos.

***Dhammapada* v. 40**

Esta historia nos muestra que la bondad amorosa se enseñó por primera vez no solo para bienestar de los demás, sino también como una especie de autoprotección. Y antes de que podamos enviar pensamientos de bondad amorosa, debemos prepararnos a través de una vida moral y

desarrollando una capacidad para mantenernos contentos fácilmente. Notarán que, desde el comienzo, la motivación de transmitir bondad amorosa a una persona que no haya alcanzado la Iluminación completa es el logro del *Nibbāna*. Es solo después de que uno se ilumine completamente que la transmisión de *mettā* podrá enviarse sin ningún interés propio.

El *Buddha*, que se iluminó a sí mismo, podía enviar mejor que nadie bondad amorosa hacia todos. Y a lo largo de las historias que nos llegan sobre su vida, podemos ver cómo cada uno de sus pensamientos, palabras y acciones estaban llenos de bondad amorosa, paciencia, compasión y ecuanimidad. Veamos dos ejemplos.

## La Historia de la Hija del Tejedor

Andhabhūto ayaṃ loko

tanuk ’ettha vipassati.

Sakuṇo jālamutto va

appo saggāya gacchati.

Este mundo está ciego. Son pocos los que ven con claridad. Tan pocos, como los pájaros que escapan de una red, son aquello que logran un estado de dicha.

***Dhammapada* v. 174**

Este verso fue pronunciado por el *Buddha* cuando residía en el Santuario Aggāḷava con referencia a la hija de cierto tejedor.**1** Un día, los residentes de Āḷavī invitaron al *Buddha* a comer. Cuando les dio las gracias al final de la comida, les dio instrucciones, diciendo:

Practiquen la meditación sobre la muerte. Díganse a vosotros mismos: “Mi vida es incierta. Mi muerte es segura. Seguramente moriré. La muerte será el fin de mi vida. La vida es inestable. La

.

**1.** Ver *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] III 14-18.

muerte es segura." Porque los que no han practicado la meditación sobre la muerte temblarán y temerán cuando llegue su última hora, y morirán gritando de terror, como un hombre que vea a una serpiente y no tenga un bastón para protegerse; el cual será herido por el miedo. Pero aquellos que practiquen la meditación sobre la muerte no tendrán miedo cuando mueran. Serán como un hombre firme que ve una serpiente de lejos, toma su bastón y la arroja a un lado. Por lo tanto, practiquen la meditación sobre la muerte.

Todo el pueblo de Āḷavī, excepto una persona, continuó absorto en sus asuntos mundanos como antes. Solo la hija de un tejedor, de dieciséis años, se dijo a sí misma: “El discurso del *Buddha* es verdaderamente maravilloso. Debería practicar la meditación sobre la muerte". Y durante tres años, día y noche, practicó esta meditación. El *Buddha* dejó Āḷavi y se fue a vivir a Jetavana, en Sāvatthī.

Un día, cuando el *Buddha* inspeccionaba el mundo, al amanecer, vio que esta chica había entrado en la Red de su Conocimiento. Vio que ella había meditado durante tres años sobre la muerte y que podría responder a cuatro preguntas que Él le plantease. Entonces la felicitaría por sus respuestas y luego pronunciaría el verso que comenzara con “Este mundo es ciego…”; y al final del verso, la niña se establecería en la primera etapa de la Iluminación. Y muchos otros se beneficiarían de su discurso.

Así que el *Buddha* fue nuevamente al Monasterio Aggāḷava junto con quinientos *bhikkhus*, a una distancia de treinta leguas. Y la gente de Āḷavī lo invitó de nuevo. Cuando la niña escuchó que el *Buddha* había llegado otra vez a su pueblo, su corazón se llenó de alegría. “Dicen que ha llegado, aquel que es mi padre, mi maestro, mi instructor, cuyo rostro es como la Luna

Llena, el poderoso *Buddha* Gotama". Luego pensó: "Ahora, por primera vez en tres años, veré al Maestro y lo escucharé enseñar el *Dhamma* que es sublime y está lleno de dulzura".

Pero su padre, de camino al taller, le dijo: “Hija, una prenda para un cliente está en el telar y está incompleta. Debo terminarla hoy. Reabastece el transbordador y tráemelo”. La niña vaciló, pero luego pensó: "Si no le llevo a mi padre el transbordador, me golpeará y me reprenderá. Así que haré lo que él diga y esperaré hasta después para escuchar el *Dhamma* ".

La gente de Āḷavī proporcionó comida al Maestro y a la Orden de *Bhikkhus*, y cuando terminó la comida, tomaron su cuenco y se hicieron a un lado, esperando que él les diera las gracias.

Pero el *Buddha* les dijo: “Vine aquí, en un viaje de treinta leguas, por el bien de la hija de cierto tejedor. Esperaré a que ella venga y, cuando encuentre la oportunidad de estar presente, les daré las gracias".

Cuando la niña hubo reabastecido el transbordador, lo puso en su canasta y se dirigió al taller de su padre. En el camino, se detuvo en el círculo exterior de personas y miró al Maestro. El *Buddha* levantó la cabeza y la miró. “Él quiere que vaya”, pensó y se acercó.

El *Buddha* la miró porque sabía que si no lo hacía, ella no se acercaría. No había forma de que ella escapara de la muerte ese día, pero si escuchaba la enseñanza, se establecería como *Sotāpanna* y renacería en el plano celestial *Tusitā*.

Ante la mera insinuación de su mirada, la niña se acercó al *Buddha*, le presentó sus respetos y se apartó respetuosamente a un lado. Entonces el *Buddha* se dirigió a ella con cuatro preguntas:

"Doncella, ¿de dónde viene?" preguntó el *Buddha*.

"Venerable señor, no lo sé", respondió ella.

"¿Adónde va?" preguntó Él.

"No lo sé", respondió ella.

"¿No lo sabe?" preguntó Él.

“Lo sé, venerable señor,” respondió ella.

"¿Lo sabe?" preguntó Él.

"No lo sé, venerable señor", respondió ella.

La gente se ofendió y dijo: “Mira, la hija de ese tejedor dice lo que le plazca al Iluminado. Cuando le preguntó: "¿De dónde viene?", Ella debería haber respondido "De la casa del tejedor". Cuando le preguntó, "¿A dónde va?", Debería haberle dicho: "Al taller del tejedor" ".

Entonces el *Buddha* le preguntó: "Doncella, cuando le pregunté:" ¿De dónde viene? ", ¿Por qué dijo ‘No lo sé’?" Y la niña dijo: “Venerable señor, sabe que vengo de la casa de mi padre. Entonces, cuando me preguntó de dónde venía, supe que quería decir de dónde provenía cuando nací aquí. No sé la respuesta a ello".

El *Buddha* la felicitó por haber entendido correctamente su pregunta y le preguntó: "Cuando le pregunté adónde iba, ¿por qué respondió que no lo sabía?" Y la niña dijo: “Venerable señor, usted sabía que iba al taller del tejedor con la cesta del transbordador en la mano. Entonces

cuando me preguntó a dónde iba, supe muy bien cuál era el significado de la pregunta, hacia dónde partiré de aquí cuando renazca. Pero no sé hacia dónde renaceré después de esta existencia".

El *Buddha* la felicitó de nuevo y le preguntó: "Cuando le pregunté: ‘¿Lo sabe?’, ¿Por qué respondió ‘Lo sé’?" Y ella respondió: “Venerable señor, esto es lo yo que sé: seguramente moriré. Así que fue así que se lo respondí".

El *Buddha* la felicitó por tercera vez. Luego le preguntó: "Cuando le pregunté '¿Lo sabe?', ¿Por qué dijo, 'Lo sé'? " Y ella dijo: "Solo sé que moriré, venerable señor. No sé cuándo moriré, ni si será de noche o de día, de mañana o en cualquier otro momento. Así que fue así que se lo respondí". Y nuevamente el Maestro la felicitó por entender correctamente la pregunta.

Entonces el *Buddha* habló a la gente, diciendo: “Muchos de ustedes no lograron entender sus respuestas. Se ofendieron. Ya que aquellos que no tienen el Ojo del Entendimiento son ciegos. Solo aquellos que poseen el Ojo del Entendimiento pueden ver". Y pronunció el verso que dimos al comienzo de la historia:

Este mundo está ciego. Son pocos los que ven con claridad. Tan pocos como los pájaros que escapan de una red son aquellos que logran un estado de dicha.

***Dhammapada* v. 174**

Al final del verso, la niña se estableció en el primer estado de Fruición de la Iluminación; ella se convirtió en una *Sotāpanna*.

Luego tomó su canasta con el transbordador textil y fue adonde su padre. Estaba dormido, sentado en su telar. Ella no se dio cuenta de que

estaba dormido y le dio la canasta. Ésta golpeó la punta del telar y cayó con estrépito. Su padre se despertó, agarró el telar y le dio un tirón. El extremo del telar giró accidentalmente y golpeó a la niña en el pecho. Murió inmediatamente y renació en el plano de *Deva* *Tusitā*. Cuando el padre se dio cuenta de lo que había sucedido, se sintió afligido. Fue adonde el *Buddha* y le contó sobre la muerte de su hija. "Venerable señor", le pidió, "ponga fin a mi sufrimiento".

"No se aflija", le dijo el *Buddha*. "En el ciclo de renacimientos sin un comienzo conocible, ha derramado más lágrimas de duelo por la muerte de su hija que todas las aguas de los cuatro océanos". El dolor del hombre terminó y pidió ser admitido a la Orden de *Bhikkhus*. Y en poco tiempo alcanzó el estado de *Arahat*.

## La Historia del Granjero Hambriento

Jighacchā paramā rogā

saṅkhārāparamā dukhā

Etaṃ natvā yathābhūtaṃ

nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ.

El hambre es la peor enfermedad. Los fenómenos condicionados causan el peor sufrimiento.

Sabiendo tal como realmente es esto, uno consumará el *Nibbāna*, la felicidad suprema.

***Dhammapada* v. 203**

El *Buddha* pronunció este verso cuando residía en Āḷavī con referencia a cierto discípulo laico, un agricultor pobre.**1**

.

**1.** Consulte *Buddhist Legends*, [*Leyendas Budistas*] III 74-76.

Un día, sentado en la Recámara Perfumada de Jetavana, el *Buddha* examinó el mundo al amanecer, vio a un granjero pobre en Āḷavī y se dio cuenta de que el granjero poseía los requisitos para convertirse en *Sotāpanna*. Así que el *Buddha* fue hasta allí con un grupo de quinientos *bhikkhus*, y la gente de Āḷavī los invitó a comer. Cuando el pobre se enteró de que el *Buddha* había llegado, decidió ir a escuchar las enseñanzas del *Buddha*. Pero ese mismo día, un buey suyo se había perdido. Pensó entonces: “¿Qué debo hacer ahora? ¿Debo buscar al buey o ir a escuchar el *Dhamma*? " Y decidió: "Primero buscaré al buey y luego iré a escuchar el *Dhamma*". Y se dispuso a encontrar a su buey.

La gente de Āḷavī preparó asientos para el *Buddha* y para los quinientos *bhikkhus* y sirvieron la comida. Después de la comida, tomaron el cuenco del Maestro para que pudiera dar las gracias. Pero él dijo: “El hombre al que vine a enseñar, viajando treinta leguas de distancia, se ha ido al bosque a buscar lo que perdió. Cuando regrese, daré el discurso".

Antes del anochecer, el hombre encontró a su buey y lo llevó de regreso a la manada. Y luego pensó: "Incluso si no puedo hacer nada más, al menos puedo presentar mis respetos al Maestro". Y aunque tenía mucha hambre, decidió no regresar a casa, sino ir directamente con el *Buddha*. Cuando llegó, presentó sus respetos y se sentó a un lado. Entonces el *Buddha* preguntó al hombre responsable de servir la comida: "¿Queda algo de comida de lo que se sirvió a la Orden de *Bhikkhus*?"

"No han tocado la comida, venerable señor", fue la respuesta.

"Bueno, entonces sírvale algo de comida a este pobre hombre", indicó el *Buddha*.

Entonces, el mayordomo sirvió comida al pobre agricultor y, tan pronto como se alivió su sufrimiento físico, su mente se tranquilizó. Entonces el *Buddha* predicó el *Dhamma*, dando un discurso gradual, exponiendo una tras otra las Cuatro Nobles Verdades. Al concluir el discurso, el hombre se estableció en el estado de Fruición de un *Sotāpanna*. Entonces el *Buddha* dio las palabras de agradecimiento, se levantó de su asiento y se marchó.

Ahora, se nos dice que esta fue la única vez que el *Buddha* preguntase algo respecto a la comida. Así que cuando regresó con los *bhikkhus*, algunos *bhikkhus* estuvieron muy indignados. “Solo consideren”, dijeron. “¡Miren lo que hizo el Maestro! Nunca antes había sucedido nada parecido. Al ver a un hombre pobre, el Maestro pidió un suministro de alimentos y ordenó que le dieran comida”.

El *Buddha* se detuvo, se dio la vuelta y preguntó a los *bhikkhus* de qué estaban hablando. Cuando le explicaron, él les dijo: “Monjes, cuando vine aquí, emprendiendo un largo y difícil viaje de treinta leguas, mi único propósito era establecer a este hombre como *Sotāpanna*. De madrugada, ya hambriento, ese hombre se había ido al bosque y pasó todo el día buscando a su buey perdido. Por lo tanto, pensé: "Si le enseño a este hombre mientras tenga hambre, no podrá entender". Por eso hice lo que hice. Monjes, no existe aflicción como la aflicción del hambre". Y el *Buddha* dio el verso que citamos al comienzo de la historia:

El hambre es la peor enfermedad. Los fenómenos condicionados causan el peor sufrimiento.

Sabiendo tal como realmente es esto, uno consumará el *Nibbāna*, la felicidad suprema.

***Dhammapada* v. 203**

## Desarrollando los Estados Divinos1

A partir de estas historias, podremos apreciar la necesidad de desarrollar la bondad amorosa y es posible apreciar el ejemplo perfecto que dio el *Buddha*. No imponía sus enseñanzas a los demás, pero cuando podía ver que una persona estaba lista, llegaba a los extremos para ayudarla. También podemos ver, en el caso del agricultor pobre, que hay cosas más importantes que una adhesión ciega a las reglas o las tradiciones. Como pueden adivinar, por la reacción de los *bhikkhus*, el hecho de que el *Buddha* pidiera más comida y se la sirvieran a alguien era muy inusual para alguien que no era un laico. Los *bhikkhus* han renunciado al mundo y nunca piden comida. Los *bhikkhus* budistas hasta el día de hoy realizan rondas de ofrendas, dando a los laicos la oportunidad de servirles comida, pero nunca piden comida, o insinúan inútilmente decirle al hombre hambriento lo virtuoso el significado de guardar los ocho preceptos y no comer después del mediodía. Después de todo su esfuerzo, el granjero requería comida. De lo contrario, su mente estaría demasiado agitada para escuchar y comprender el discurso del *Buddha*.

Ahora bien, ¿cómo podemos trabajar para desarrollar cualidades como la bondad amorosa, la compasión, la alegría altruista y la ecuanimidad? Estos se conocen como los Parajes o los Estados Divinos (*Brahmā-vihāra*). También se les llama los Cuatro Estados Ilimitados o Cuatro Ilimitables (*appamahhā*). El *Buddha* enseñó a los *bhikkhus* a hacer lo siguiente:

.

**1.** Esta discusión se basa principalmente en la descripción de Ashin Buddhaghosa en *The Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] Capítulo IX

Allí, *bhikkhus*, el *bhikkhu* con una mente llena de bondad amorosa impregna primero una dirección, luego una segunda, luego una tercera, luego la cuarta dirección. Al igual que arriba, también abajo y alrededor. Y en todas partes se identifica con todos. Él impregna el mundo entero con su mente llena de bondad amorosa, con su mente amplia, desarrollada, ilimitada, libre de odio y mala voluntad.**1** Uno desarrolla la mente de manera similar con compasión, alegría altruista y ecuanimidad.

En *El Sendero de la Purificación* [*The Path of Purification*],**2** Ashin Buddhaghosa dice que uno debe ir a un lugar tranquilo donde pueda sentarse en una posición cómoda. Entonces, primero se deben considerar los peligros del odio y los beneficios que ofrece la tolerancia. El propósito de esto es desplazar al odio con la tolerancia. Ya que no podremos evitar los peligros si no los hemos visto, ni podremos cultivar los beneficios que aún no hayamos conocido.

En las primeras etapas, hay ciertos tipos de personas hacia las que no debemos desarrollar bondad amorosa. Es agotador tratar de considerar a una persona que no nos guste como si fuera apreciada por nosotros. Es difícil permanecerse neutral con respecto a aquellos que amemos. Y si la más mínima desgracia le ocurriera a un amigo, nos darán ganas de llorar. Si pensamos en un enemigo, surgirá la ira. Es agotador poner a una persona con la que uno sea neutral en la posición de una persona querida. Si dirigimos nuestros pensamientos a miembros del sexo opuesto, puede surgir la lujuria. Y si tratamos de desarrollar bondad amorosa hacia una persona que esté muerta, no podremos alcanzar ni la absorción ni la concentración

.

**1.** *The Kindred Sayings*, [*Los Refranes Análogos*] IV 227; *The Gradual Saying*s, [*Los Refranes Graduales*] II 132, V 193.

**2.** Capítulo IX, ¶¶ 1 sig.

de acceso. Es decir, no avanzaremos en lo absoluto.

Por lo tanto, al principio, debemos desarrollar la bondad amorosa hacia nosotros mismos, diciendo repetidamente: "Qué pueda mantenerme libre de enemistades, problemas y vivir feliz".

A medida que uno cultive el pensamiento, "Que yo sea feliz", con uno mismo como ejemplo, entonces uno podrá comenzar a interesarse en el bienestar y la felicidad de los demás. Podremos empezar a sentir, hasta cierto punto, que su felicidad sea como la nuestra. Reflexionaremos: "Así como yo quiero vivir feliz y no morir, también otros desean vivir felizmente y no morir". Una vez que hayamos practicado penetrarnos con bondad amorosa, entonces podremos elegir a alguien que sea querido, admirado y muy respetado. Podremos comenzar con el pensamiento, "Que sea feliz", recordando sus virtudes.

Cuando este pensamiento hacia una persona respetada sea familiar, entonces podremos practicar la bondad amorosa hacia alguien que sea querido por nosotros. A continuación, podremos dirigir nuestros pensamientos hacia una persona neutra como si fuera estimada. Por último, podremos dirigir nuestros pensamientos hacia un enemigo, poniéndolo en el lugar de una persona con la que seamos neutrales.

Se debe tener cuidado al tratar con un enemigo, ya que puede surgir la ira, y se deben probar todos los medios para librarse de ella. Cuando esto tenga éxito, seremos capaces de considerar al enemigo sin resentimientos y con amorosa bondad de la misma manera que consideramos a la persona admirada, al amado y a la persona neutral.

En esta etapa, la bondad amorosa se podrá mantener efectivamente hacia todos los seres o hacia ciertos grupos a la vez: en una

dirección a la vez hacia todos los seres, o hacia ciertos grupos secuencialmente.

Podemos esperar once bendiciones cuando seamos capaces de mantener la transmisión de la bondad amorosa, aprovecharla, usarla como vehículo y utilizarla como fundamento; y será entonces cuando estemos establecidos en ello y lo mantengamos consolidado y debidamente gestionado. En el *Mettā Sutta*, estas bendiciones se expresan de la siguiente manera:**1**

Un hombre duerme en paz y comodidad, se despierta en paz y comodidad, no tiene sueños malvados, es querido por los seres humanos, es querido por los seres no humanos, los *Devas* lo protegen, ningún fuego, veneno o arma lo puede dañar, su mente puede concentrarse rápidamente, la expresión de su rostro es serena, muere sin caer en la confusión, e incluso si no logra penetrar en mayor sabiduría, transmigrará hacia el mundo de la Divinidad Suprema, el Mundo *Brahmā*.

Para desarrollar la compasión (*karuṇā*), deberemos comenzar por revisar el peligro de no tener compasión y la ventaja de poseerla. Al igual que con la bondad amorosa, no debemos comenzar dirigiendo la compasión hacia una persona hacia la que nos sintamos neutrales, antipáticos u hostiles, hacia un miembro del sexo opuesto o hacia alguien que haya muerto.

Como se dice en el *Vibhanga*,**2** "¿Cómo habita alguien penetrando en una dirección con su corazón dotado de compasión? Así como uno sentiría compasión al ver a un ser desafortunado, a una persona desafortunada,

.

**1** *The Gradual Saying*s, [*Los Refranes Graduales*]V 219.

**2** *The Book of Analysis*, [*El Libro del Análisis*] pág. 359.

así mismo uno impregna el cosmos con compasión hacia todos los seres".

Desde el principio, la meditación de la compasión debe desarrollarse con una persona miserable como objeto. Pensaremos en alguien que sea desafortunado, desventurado, en todos los sentidos, es un sujeto apto para la compasión, antiestético, reducido a la miseria absoluta. Deberíamos pensar así: “Esta persona de hecho se ha reducido a la desdicha. Si tan solo pudiera liberarse de este sufrimiento".

Si no nos encontramos con una persona miserable, entonces podremos despertar compasión hacia un malhechor. Ashin Buddhaghosa lo expresaba así:**1**

Supongamos que un criminal esté bajo las órdenes de ejecución por parte de un gobernante. Que los verdugos lo aten y lo conduzcan al lugar de ejecución, y lo azoten cien veces. Luego que los transeúntes le den de comer y él comience a comer y disfrutar de esta experiencia; no obstante, nadie pensaría que este ser fuera realmente feliz. Todos sentirían compasión por él, pensando: “Este desafortunado hombre va a morir pronto. Cada paso que da lo conduce más cerca ante la presencia de la muerte".

De esta manera debemos despertar compasión por el malhechor.

A continuación, debemos despertar la compasión por una persona que sea querida por nosotros, luego hacia una persona neutral y finalmente hacia una persona hostil. Se debe tener cuidado con un enemigo, y si surge el resentimiento, uno debe intentar por todos los medios deshacerse de este resentimiento, de la misma manera cómo se hace con la bondad amorosa.

.

**1** *The Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] Capítulo IX, ¶ 79

El mismo *Buddha* nos dio el ejemplo al atender personalmente a los enfermos. Les dijo a sus discípulos: “El que atienda a los enfermos, me atiende a mí”.

El *Buddha* mostraba gran compasión por personas como la cortesana Ambāpālī y por el asesino Aṅgulimāla. Ambos se convirtieron en sus discípulos y sufrieron una transformación completa de personalidad.

Para desarrollar la alegría altruista, el gozo apreciativo (*muditā*), debemos comenzar con un compañero muy querido, alguien que en los comentarios se le conoce como "el compañero de la bendición". Este será alguien que siempre se alegre, que ría primero y hable después. El *Vibhaṅga* lo dice así:**1** “¿Cómo habita un meditador impregnando una dirección con su corazón dotado de alegría altruista? Así como alguien podría tener una alegría altruista al ver a una persona encantadora y agradable, uno impregnará a todos los seres con un gozo compasivo".

Incluso si alguien que es querido por nosotros tiene mala suerte y es desafortunado en el momento presente, aun así, se puede despertar una alegría altruista recordando su felicidad en el pasado. Deberíamos pensar: "En el pasado poseía una gran riqueza y una gran cantidad de seguidores y siempre era feliz". Y se puede despertar una alegría altruista al pensar en el futuro, así: “En el futuro, esta persona, que es querida por mí, volverá a disfrutar de un éxito similar con el oro y la plata, andando en palanquines de oro con un gran número de seguidores, y así sucesivamente".

Entonces podremos dirigir la alegría compasiva hacia una persona neutral y finalmente hacia un enemigo. Pero si despertamos resentimiento cuando tratamos con un enemigo, deberemos hacerlo disipándolo y

.

**1** *The Book of Analysis*, [*El Libro del Análisis*] pág. 360.

transmitir esta alegría tal como lo hiciéramos con la bondad amorosa. *Muditā* no es una mera alegría, sino una alegría altruista que tiende a destruir los celos, su enemigo directo. Abarca a todas las personas prósperas y es la actitud de felicitación hacia una persona, y la tendencia es eliminar cualquier disgusto hacia las personas exitosas.

El desarrollo de la ecuanimidad (*upekkhā*) es el más difícil y el más esencial de los cuatro estados divinos. En su *Buddhist Dictionary*, [*Diccionario Budista*] Nyanatiloka dice: “La ecuanimidad es una cualidad ética que pertenece al grupo de los cincuenta fenómenos mentales (*saṅkhārā-kkhandha*) y no debe confundirse con un 'sentimiento de indiferencia' [es decir, con la sensación que sea 'ni-agradable-ni-desagradable']." A veces, la misma palabra (*upekkhā*) se usa para ambos significados. Aquí, solo nos preocupa la ecuanimidad como un estado puro de consciencia (*sobhana*). En este sentido, es uno de los cuatro estados divinos y uno de los factores de la iluminación. Significa "imparcialidad" u "objetividad". Uno debe discernir correctamente, mirar con objetividad o mirar con imparcialidad, sin apego ni aversión, sin favor ni desaprobación.

El Venerable Narada Thera decía: “La ecuanimidad es esencial, especialmente para los laicos que tienen que vivir en un mundo desequilibrado en medio de circunstancias fluctuantes. Los desprecios e insultos son la suerte común de la humanidad. El mundo está constituido de tal manera que los buenos y los virtuosos están muy a menudo sujetos a críticas y ataques injustos. Es heroico mantener una mente equilibrada en tales circunstancias.

“La pérdida y la ganancia, la fama y la infamia, el elogio y la censura, el dolor y la felicidad son los ocho condicionamientos mundanos que afectan a toda la humanidad”.**1**

Para desarrollar la ecuanimidad, primero debemos dirigir nuestros pensamientos hacia una persona con la que normalmente seamos neutrales. Luego, hacia una persona querida para nosotros, luego, hacia una persona hostil, y luego hacia el resto de los seres. Como se afirma en el *Vibhaṅga*,**2** "¿Cómo habita un meditador impregnando con su mente hacia una dirección dotado de ecuanimidad? Así como sentiría ecuanimidad al ver a una persona que no es agradable ni desagradable, de la misma manera impregna a todos los seres con ecuanimidad".

Al pensar en una persona neutral, podemos romper las barreras que existen en el caso de una persona querida, un enemigo o en nuestro propio caso. ¿Cómo se rompen las barreras? Supongamos que un hombre esté con una persona querida, una persona hacia la que se sienta neutral y una persona hostil. Ahora, supóngase que unos ladrones se apoderen de ellos y digan que tienen que elegir a una persona a la que le cortarán el cuello, ya que los ladrones quieren hacer una ofrenda con su sangre. Si el hombre señalara a uno de los tres, no habrá derribado las barreras de la ecuanimidad. Si se ofrece a sí mismo, todavía no habrá derribado las barreras. ¿Por qué? Porque en ese caso, busca el perjuicio de sí mismo y l bienestar de los demás. Solo cuando no vea a una sola persona entre las cuatro para dársela a los ladrones y dirija su mente de manera imparcial hacia sí mismo y hacia los demás, habrá derribado todas las barreras en el desarrollo de la ecuanimidad.

.

**1.** *The Buddha and His Teachings*, [*El Buddha y sus Enseñanzas*] (*Buddhist Publication Society*, 1980), pág. 637.

2. *The Book of Analysis*, [*El Libro del Análisis*] pág. 362.

Estos son los Cuatro Estados Divinos. Los encontraremos útiles en nuestra vida diaria. Y cuanto más los desarrollemos, mejor podremos trabajar en nuestra meditación. Desarrollar la ecuanimidad nos resultará especialmente útil durante la meditación *Vipassanā*. Pero estos cuatro estados no son nuestro objetivo final. Si nos limitamos a ellos, lo máximo que podremos esperar es renacer en los planos *Brahmā*, donde tendremos una existencia muy feliz, pero no para siempre. Tarde o temprano, esa vida terminará y no habrá forma de saber cuánto sufrimiento nos esperará en vidas futuras. Nuestro objetivo es el *Nibbāna*: el fin de todo sufrimiento.

El desarrollo de los Cuatro Estados Divinos (*Brahmā vihāra bhāvanā*) nos ayudará si practicamos cada una de las virtudes una y otra vez, de modo que logremos la imparcialidad mental hacia nosotros mismos, hacia aquellos que amamos, hacia aquellos con quienes seamos neutrales y hacia nuestros enemigos. En referencia a la bondad amorosa, Ashin Buddhaghosa señalaba que “el signo y el acceso se obtienen… simultáneamente con la ruptura de las barreras. Cuando se haya logrado romper las barreras, se llegará a un estado de absorción”.**1**

La bondad amorosa abraza a todos los seres sintientes. La compasión abraza a todos los seres desafortunados. La alegría compasiva abraza a todos los seres felices y prósperos. La ecuanimidad abraza a lo bueno y a lo malo, a lo amado y a lo no amado, a lo agradable y a lo desagradable.

Qué todos progresen en el desarrollo del amor bondadoso, en la compasión, en la alegría altruista y en la ecuanimidad.

Qué todos puedan desarrollarse en *sīla*, *samādhi* y *paññā*.

.

**1** *The Path of Purification*, [*El Sendero de la Purificación*] Capítulo IX, ¶ 43

Qué todos se liberen del deseo y del apego, que todos se liberen del odio y la aversión, que se liberen de la ignorancia y las visiones incorrectas.

¡Qué todos se iluminen plenamente!

F I N

A picture containing shape

Description automatically generated

A picture containing text, newspaper, receipt

Description automatically generated

Text, letter

Description automatically generated

# Una Nota Sobre El Autor,

**Sayagyi U Chit Tin (Saddhamma Jotika Dhaja)**

*Saddhamma Jotika Dhaja* Sayagyi U Chit Tin y su esposa *Maha Saddhamma Jotika Dhaja* Sayamagyi Daw Mya Thwin fueron los eminentes discípulos de Sayagyi U Ba Khin, quienes aprendieron la meditación *Vipassanā* con su maestro entre los años 1950-51. Ambos sirvieron a su maestro desde 1953 hasta su muerte, el mes de Enero de 1971, ayudando y asistiendo en la enseñanza de ciudadanos Birmanos y extranjeros que llegaban al Centro Internacional de Meditación (*International Meditation Center,* IMC), en Yangon, Myanmar. Continuaron enseñando el *Dhamma* en el IMC-Yangon hasta 1978. Dejaron Myanmar el mes de Octubre de 1978, después de haber sido invitados a enseñar a Occidente. Se establecieron en el Reino Unido, fundando IMC-UK en 1979. Hasta la fecha, han establecido cinco *Centros Internacionales de Meditación*, siendo los otros cuatro: IMC-Western Australia, IMC-Eastern Australia, IMC-USA e IMC-Austria. Cada centro tiene un *Dhamma Yaung Chi Ceti* (una Luz de la Pagoda del *Dhamma*) basado en el mismo diseño que el *Dhamma Yaung Chi Ceti* original del IMC-Yangon.

U Chit Tin se unió a la oficina de la Contraloría General en 1950 como Contralor Divisional trabajando con su maestro Sayagyi U Ba Khin. Fue ascendido y transferido al Consejo de la Unión del *Buddha Sāsana* en 1952 como Contralor en Jefe. Thray Sithu Sayagyi U Ba Khin fue Miembro Ejecutivo y Auditor Honorario del Consejo mientras se desempeñaba como el primer Contralor General después de que Myanmar (entonces llamado Birmania) obtuviera su independencia en 1948.

Los preparativos para el Sexto Concilio Budista comenzaron a fines de 1952, y a medida que se acercaba la fecha de apertura, el mes de Mayo de 1954, Sayagyi U Ba Khin y U Chit Tin, entre otros, estuvieron completamente ocupados sirviendo como anfitriones de todos los países budistas asistentes, como Tailandia, Sri Lanka, Camboya y Laos. A U Chit Tin también se le encomendó la tarea de imprimir y publicar todos los Textos, Comentarios y Subcomentarios de *Tipitaka Pāḷi* editados, tanto en Pāḷi como en las traducciones al Birmano. Trabajó en esta tarea desde 1958 hasta 1978, con un descanso, y retirándose el mes de Mayo de 1978.

En Mayo de 1956, Sayagyi U Chit Tin recibió el título de funcionario público de "*Wunna Kyaw Htin*" y el título religioso de "*Saddhamma Jotika Dhaja*" en Enero de 1996 por sus servicios en la promoción y difusión del *Buddha-Dhamma*, el cual fue también el principal objetivo y el esfuerzo de toda una vida en su Maestro de Dhamma, Sayagyi U Ba Khin. El título religioso es un tributo apropiado a la misión mundial de *Dhamma* asumida por Sayagyi U Ba Khin.

A group of white flowers

Description automatically generated with medium confidence