

CORAZÓN IMPERTÉRRITO

Tharissara Bhikkhu

CORAZÓN IMPERTÉRRITO

LAS ENSEÑANZAS DEL BUDA SOBRE
LA VEJEZ, LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE

CORAZÓN IMPERTÉRITO

Las enseñanzas del Buda sobre la vejez,
la enfermedad y la muerte

Thānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)



Traducido del inglés al español por
Ricardo Madrid & Eliana Jiménez
Revisión de junio de 2025

**DIRIGIR PREGUNTAS ACERCA DEL
CONTENIDO DE ESTE LIBRO A:**

El Abad
Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
U.S.A.

RECURSOS ADICIONALES

Charlas, ebooks y traducciones de Dharma de Ṭhānissaro
Bhikkhu en varios formatos y en español en
https://www.dhammatalks.org/es_txt_index.html

COPYRIGHT 2022 ṬHĀNISSARO BHIKKHU

Título original en inglés: 'Undaunted'
Esta obra está licenciada bajo la Licencia Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
de Creative Commons:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

**EXCLUSIVAMENTE PARA
DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO UNO.....	26
Las Lecciones del Despertar	26
El Primer Conocimiento	28
El Segundo Conocimiento	29
El Tercer Conocimiento.....	33
El Patrón de Causalidad.....	45
Nuestras Lecciones	48
CAPÍTULO DOS	54
La Teoría de la Meditación	54
CAPÍTULO TRES	79
La Meditación en la Práctica.....	79
Contemplación de las Propiedades Físicas.....	83
Las Brahnavihāras.....	89
La Contemplación del Cuerpo	99
La Contemplación de la Inconstancia.....	101
La <i>Sati</i> de la Respiración	103
CAPÍTULO CUATRO	116
El Envejecimiento	116
CAPÍTULO CINCO.....	147
La Enfermedad	147
El Dolor.....	152

CAPÍTULO SEIS.....	175
La Muerte	175
La Convicción	188
La Vergüenza	195
La Compunción.....	200
La Persistencia (1)	206
La Persistencia (2)	216
<i>Sati</i> , Concentración y Discernimiento	234
CAPÍTULO SIETE	245
Ofreciendo Cuidado	245
CAPÍTULO OCHO.....	263
El Duelo por la Pérdida de un Ser Querido	263
El Manejo del Duelo	268
La Cura.....	272
APÉNDICE.....	280
GLOSARIO.....	305
ABREVIACIONES.....	309
AGRADECIMIENTOS.....	310
NOTAS DE LA TRADUCCIÓN.....	311

INTRODUCCIÓN

“El mundo está arrasado. El mundo no perdura” ...

“El mundo está sin amparo, sin protector” ...

*“El mundo está sin dueño. Uno tiene que partir,
dejándolo todo atrás” ...*

*“El mundo es insuficiente, insaciable,
un esclavo del **ansia**¹”. —MN 82*

“Antes de mi Auto-Despertar, cuando todavía era yo solo un Bodhisatta aun sin Despertar, estando yo sujeto al nacimiento, buscaba lo que igualmente estaba sujeto al nacimiento. Estando yo sujeto a la vejez... la enfermedad... la muerte... las penurias... las corrupciones, buscaba (felicidad en) lo que igualmente estaba sujeto a la vejez ... la enfermedad...la muerte... las penurias... las corrupciones”.

“Y se me ocurrió pensar, ‘¿por qué yo, estando yo mismo sujeto al nacimiento, busco lo que igualmente está sujeto al nacimiento? Estando yo mismo sujeto a la vejez... la enfermedad... la muerte... las penurias... las corrupciones, ¿por qué busco yo lo que igualmente está sujeto a la vejez... la enfermedad... la muerte... las penurias... las corrupciones? ¿Qué tal si yo, estando yo mismo sujeto al nacimiento, viendo las desventajas del nacimiento, buscara lo ‘no-sujeto-al-nacimiento’, el excelso descanso del yugo: el desatamiento? ¿Qué tal si yo, estando yo mismo sujeto a la vejez... la enfermedad... la muerte... las penurias... las corrupciones, viendo las desventajas de la vejez... la enfermedad... la muerte... las penurias...las corrupciones, buscara lo ‘no-sujeto-a-la-vejez’, lo ‘no-sujeto-a-la-enfermedad’, lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, lo ‘no-

sujeto-a-las-penurias’, el excelso descanso del yugo: el desatamiento?’”.

“Así que, un tiempo después, cuando aún era joven, un hombre de cabello negro dotado con las bendiciones de la juventud en la primera etapa de la vida —y mientras mis padres, renuentes, lloraban con lágrimas rodando por sus mejillas— afeité mi cabeza y mi barba, me puse el hábito ocre y pasé de la vida hogareña a la vida errante”. —MN 26



El Dharma del Buda —sus enseñanzas—se enfocan primordialmente en la pregunta de cómo no sufrir debido al envejecimiento, la enfermedad y la muerte. El Dharma responde esta pregunta ofreciendo recomendaciones prácticas a dos niveles: El primero se refiere a cómo experimentar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte sin necesidad de sufrir por ellos; y el segundo se refiere a cómo encontrar una dimensión en la que el envejecimiento, la enfermedad y la muerte nunca volverán a ser experimentadas.

Como veremos, ambas respuestas están íntimamente relacionadas. Algunas personas, especialmente en Occidente, se sorprenderán al enterarse de que estos temas constituyen el enfoque central del Dharma. Después de todo, preguntas concernientes al envejecimiento, la enfermedad y la muerte se ocupan de lo que va a pasar en el futuro, mientras que las versiones contemporáneas de budismo enfocan su atención casi exclusivamente en el momento presente. De hecho, sin temor a exagerar, el budismo contemporáneo podría ser llamado ‘el culto del aquí y el ahora’. El budismo contemporáneo exalta el momento presente a dos niveles: como el enfoque exclusivo de la práctica — el medio para alcanzar la meta— y como la meta misma. La práctica de la meditación se presenta como un medio para mantener la mente completamente alerta al presente. La meta se alcanza cuando esta práctica se perfecciona. La habilidad de permanecer completamente en el presente es lo único necesario para vivir una vida exenta de sufrimiento.

En esta interpretación del Dharma, preguntas concernientes a cómo prepararse para los inevitables procesos de envejecimiento, enfermedad y muerte del cuerpo son usualmente dejadas de lado, con el argumento que solo son distracciones que nos alejan de la verdadera tarea. Cuando estas preguntas finalmente se abordan, suelen ser tratadas como si solo fueran de interés para personas

mayores o enfermas, las cuales simplemente deben aprender las lecciones de cómo habitar plácidamente el momento presente, ajustándolas a sus necesidades particulares. Prácticamente nada se dice sobre cómo encontrar una dimensión en donde el envejecimiento, la enfermedad y la muerte simplemente no ocurren.

La pregunta de qué es lo que pasa después de la muerte es frecuentemente considerada como ilegítima o de mal gusto: se nos dice que no hay manera de que alguien pueda saber la respuesta a esa pregunta, así que ni siquiera debe ser formulada. Algunos maestros incluso enseñan que es mejor dejar esa pregunta como un misterio; que lo máximo que uno puede hacer es permanecer conscientemente alerta, abierto al encanto de lo desconocido en el momento presente, día a día, hasta el momento de la muerte. Después, ¿quién sabe? Ustedes están por su cuenta.

Sin embargo, cuando revisamos las primeras enseñanzas del Buda, nos podemos dar cuenta de que esta posición —esta interpretación— es verdaderamente irónica ya que tiene las prioridades al revés. Y peor que irónica, está equivocada, pues contiene dos graves errores.

El primer error se relaciona con la motivación principal del *bodhisatta* —aquel que se convertirá en Buda— para buscar el Dharma. Cuando, ya entrado en sus veintes, el *bodhisatta* dejó su hogar para irse al monte, no fue para retozar debajo de un árbol en el momento presente. Él dejó su hogar con el fin de hallar respuestas a sus preguntas acerca de los problemas del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Incluso siendo una persona joven, vivaz y saludable, Él vio que estos problemas teñían su existencia y que toda respuesta a la pregunta de cómo mejor vivir la vida, requeriría una respuesta a la pregunta de qué es lo que sucede al morir. De esa manera, uno sabría cuánta energía debe dedicar a prepararse para la muerte y cuánta energía quedaría para

disfrutar del aquí y el ahora. Toda búsqueda que no tuviera como meta encontrar lo que puede estar más allá del alcance del envejecimiento, la enfermedad y la muerte era, a sus ojos, una búsqueda innoble. En su criterio, solo una búsqueda que tuviera como meta lo ‘**no-sujeto-a-la-muerte**’², merecía ser llamada noble (MN 26).

Así que estos problemas —el envejecimiento, la enfermedad y la muerte— fueron su inspiración inicial para iniciar la búsqueda del Despertar. Y fueron estas mismas realidades inescapables las que lo motivaron a buscar el Dharma. Su deseo desafiante de triunfar sobre ellas —de ver qué tipo de acciones (*karma o kamma*) conducen a lo que no envejece, no se enferma y no muere— fue lo que lo mantuvo en el camino, impertérrito, pese a repetidos desaciertos y dificultades.

Cuando, en la noche de su Despertar, el Buda pudo establecer su mente en la concentración correcta, usó el poder de esa concentración como una herramienta para obtener conocimiento. Las primeras preguntas para las cuales quería respuestas eran preguntas sobre el envejecimiento y la muerte: ¿Es posible sobrevivir a la muerte? Si es posible, ¿cómo es esto y cómo sucede? ¿En qué medida influyen las acciones personales en el proceso de renacimiento y qué tan fuera de nuestro control está ese proceso? Y como el envejecimiento y la muerte inevitablemente acontecen después de haber nacido, ¿puede este proceso ser llevado a su fin para así no tener que volver a nacer?

El Buda persistió en responder estos interrogantes sin dejarse distraer por otros asuntos y sin rendirse en su búsqueda del conocimiento. De hecho, fue debido a que el Buda se mantuvo enfocado en estos temas por lo que pudo encontrar una respuesta que le trajo lo que estaba buscando: conocimiento directo del total desatamiento, nirvana o *nibbāna*, la liberación del envejecimiento, la enfermedad y la muerte, de una vez por todas. Las respuestas que

obtuvo la noche de su Despertar formaron el marco de referencia del Dharma que el Buda posteriormente enseñó. Y aquí, de nuevo, el énfasis principal fue en el envejecimiento, la enfermedad y la muerte.

Las dos enseñanzas de Dharma relacionadas con su Despertar de las que el Buda más hablaba, eran las cuatro verdades nobles y el co-surgimiento dependiente. En el primer capítulo examinaremos estas enseñanzas en detalle, pero por ahora basta anotar que cada una de ellas explica las causas del sufrimiento y el tipo de acciones a través de las cuales el sufrimiento puede acabar mediante la cesación de las causas. En cada caso, cuando el Buda explicaba a lo que se refería como sufrimiento, los primeros ejemplos que enumeraba eran el nacimiento, el envejecimiento y la muerte. Al ponerlos en un primer plano, el Buda le estaba anunciando a quien lo escuchaba que el Dharma no le huía a los grandes interrogantes de la vida. Estos fueron temas que el Buda retomó una y otra vez durante su carrera como maestro, hasta el día en que murió.

Así que nosotros le debemos el Dharma a las realidades del envejecimiento, la enfermedad y la muerte, y al audaz deseo del *bodhisatta* de lograr la total liberación de estas realidades. Cuando, tiempo después, el Buda enseñó meditación de una manera que se enfocaba principalmente en el momento presente, no fue para exaltar el momento presente como algo al margen del tiempo o como un fin en sí mismo. En realidad, fue para apreciar cómo el momento presente se conecta con el pasado y el presente, y para poder lograr dominio sobre los procesos mentales en el aquí y el ahora, los cuales van a determinar qué tanto va uno a sufrir a raíz del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Esto quiere decir que el Buda recomendaba el uso del momento presente —junto con el pasado y el futuro— como un medio para lograr un propósito más alto, es decir, para desarrollar las habilidades y

destrezas que, idealmente, conducen a una dimensión que yace enteramente al margen del pasado, el presente y el futuro.

Esto se relaciona con el segundo error en la interpretación contemporánea del Dharma. Si nosotros consideramos el Dharma simplemente como un medio para aceptar el momento presente —aprendiendo a vivir confortablemente en el presente mientras las cosas cambian con el paso del tiempo— no nos estamos beneficiando plenamente de todo lo que el Dharma tiene para ofrecer. Algunas personas afirman que no necesitan aprender a morir; que solo quieren aprender a vivir la vida, como si la muerte no fuera parte de la vida y como si la realidad de la muerte no planteara interrogantes sobre qué tipo de vida es la más sabia para uno vivir. No obstante, desde el punto de vista del Buda, evadir estos interrogantes es esconder la cabeza como el avestruz.

El Dharma confronta estos interrogantes de frente. Al responderlos, el Dharma provee un marco de referencia para decidir cuáles son las cosas más sabias y valiosas que uno debe hacer con su vida. Es decir, cuáles son las acciones que, ejecutadas con **habilidad e inteligencia**³, traerán felicidad de largo plazo y cuáles las que traerán sufrimiento y causarán daño a largo plazo.

En el transcurso de sus vidas, para poder evaluar y calcular qué tipo acciones vale la pena realizar y cuáles no, ustedes van a querer saber qué es lo que se considera provisto de ‘habilidad e inteligencia’, y qué tan verdaderamente largo es el ‘largo plazo’. Por ejemplo, si uno considera que sus acciones pueden tener un impacto en sus futuros renacimientos, los cálculos y las evaluaciones que uno va a hacer sobre sus acciones van a ser muy diferentes a los que haría si uno no creyera que sus acciones no producen resultados o que producen resultados que no van más allá de esta vida. Al proveer respuestas claras a estos grandes interrogantes, el Dharma ofrece mucho más que una simple guía para el presente. El Dharma explica cómo reconocer los errores

pasados para que uno pueda aprender de ellos y cómo planear un futuro satisfactorio.

Al proveer este marco de referencia, el Dharma nos brinda estándares para decidir qué tipo de acciones se consideran hábiles e inteligentes y cuáles no. Como dijo el Buda, la obligación primordial de un maestro responsable es darle a su estudiante, tanto la certeza de que sí existen las acciones ejecutadas con habilidad e inteligencia, como los estándares para poderlas diferenciar, dependiendo de la situación. Toda interpretación del Dharma que ignora este marco de referencia o que trata lo que acontece al momento de morir como un simple misterio es sencillamente irresponsable, pues deja al estudiante sin una guía apropiada para prepararse adecuadamente para lo que inevitablemente sucederá a medida que el envejecimiento, la enfermedad y la muerte van llegando.

El hecho de que algún día ustedes tendrán que enfrentar estos retos en futuros momentos presentes —tal vez incluso antes de lo que esperan—hace que sea urgente que sepan cómo afrontar el momento presente, ahora mismo. Para prepararse para el momento en que lleguen estas cosas inevitables, ustedes deben desarrollar habilidades y destrezas que puedan brindar mucho más que alivio y aceptación de lo presente. No basta con simplemente aprender a sentirse bien consigo mismos. Ustedes van a necesitar habilidades y destrezas que los ayuden a mantenerse en control de las riendas cuando no puedan permanecer en este cuerpo por más tiempo. Esto significa que van a tener que subir los estándares de lo que consideran como una meditación ‘aceptable’.

Es como aprender un idioma. Si ustedes creen que algún día van a hacer un viaje corto a Tailandia, su actitud frente a aprender tailandés va a ser muy distinta a la que tendrían si supieran que van a tener que emigrar a ese país permanentemente. De la misma manera, si su motivación para habitar el momento presente es la

de simplemente hallar un poco de paz, su actitud va a ser mucho más casual que la que tendrían si supieran que el dominio sobre sus hábitos mentales —tal y como se desenvuelven en el momento presente— va a determinar qué tan bien van a manejar las decisiones que el momento de la muerte los va a forzar a tomar.

Examinemos, por ejemplo, el problema del ansia. Durante su Despertar, el Buda descubrió una larga lista de acciones mentales que conducen al sufrimiento en las que el ansia desempeña un papel preponderante. Los que enseñan que el sosiego en el momento presente es la meta budista, definen esta ansia como el simple deseo de que las cosas sean distintas a lo que son, fundamentados en que este deseo impide que la mente pueda estar completamente sosegada y presente en el ahora. Como resultado, enseñan que la aceptación, la complacencia, la ecuanimidad y la paciencia, son medicina lo suficiente fuerte como para contrarrestar las causas del sufrimiento.

Sin embargo, a pesar de que la aceptación, la complacencia, la ecuanimidad y la paciencia en algunas ocasiones son virtudes, también pueden ser obstáculos para desarrollar otras habilidades y destrezas que ustedes van a necesitar para afrontar diferentes ansias y deseos que surgirán al momento de la muerte. El Buda vio que estas diferentes ansias son de tres tipos y que cualquiera de ellos irrumpirá descarnadamente, y con máximo ímpetu, cuando ustedes se den cuenta de que no pueden permanecer en su cuerpo por más tiempo. El Buda también vio que, si ustedes se aferran a cualquiera de estos tipos de ansia, esto los llevará a un nuevo renacimiento, de la misma manera que el fuego de una vivienda — si se adhiere al viento— será llevado a otra vivienda vecina para seguir allí ardiendo. Siendo tan ciega como el viento, el ansia puede ser altamente impredecible, llevándolos a cualquier parte.

Técnicamente, los nombres de estos tres tipos de ansia son: ansia por la sensorialidad, ansia por ‘llegar a ser’⁴ y ansia por ‘no llegar a ser’.

Sensorialidad se refiere a la fascinación que la mente tiene con planear y crear fantasías alrededor de placeres sensoriales. En el análisis del Buda, nosotros estamos a menudo más apegados a nuestras fantasías alrededor de placeres sensoriales que de los placeres en sí mismos. Por ejemplo, pensamientos sobre comida lo pueden entretener a uno por horas, mientras que, en realidad, el tiempo que los alimentos permanecen en la boca puede ser muy breve. Al momento de morir, la mente fácilmente se va a enfocar en el temor de no poder volverse a dedicar a fantasías sensoriales, así que saltará a la primera oportunidad que tenga de poder seguir teniéndolas. Si ustedes están experimentando dolor y no tienen experiencia en los más elevados placeres de la concentración intensa, van a ver a la sensorialidad como el único escape del dolor y el sufrimiento. Y si están realmente desesperados, van a aferrarse a cualquier tipo de placer que puedan conseguir, sin importar que tan burdo sea o el precio que tengan que pagar.

‘Llegar a ser’ se refiere a un sentido de identidad dentro de un mundo particular de experiencia. Existe ‘llegar a ser’ tanto a nivel macro como a nivel micro. Por ejemplo, a nivel macro, en este momento ustedes tienen la identidad de un ser humano en el ámbito humano. A nivel micro, las manifestaciones de ‘llegar a ser’ ocurren exclusivamente en la mente cuando ustedes se enfocan en un deseo y, como resultado, aparecen una imagen del mundo en donde ese deseo puede ser saciado, y otra de su identidad como un ser en ese mundo imaginado. El tipo de identidad que ustedes asuman para obtener el objeto deseado y disfrutarlo, será moldeada por el deseo que constituye el germen de ese ‘llegar a ser’ específico. Este tipo de ‘llegar a ser’ ocurre innumerables veces en la mente en el transcurso de un solo día y, especialmente al momento de morir,

actúa como una apertura para otros ‘llegar a ser’ a nivel macro, en los cuales ustedes pueden asumir un nuevo nacimiento.

En ese momento, cuando su identidad en este mundo y los placeres que aquí han encontrado se vean amenazados, si la mente no ha sido rigurosamente entrenada, va a surgir una fuerte ansia de seguir siendo, es decir, de ser alguien en algún lugar. De la misma manera, si surge el temor a ser aniquilados, ustedes se aferrarán a cualquier oportunidad de ‘llegar a ser’ sin importar a qué costo. Y, una ansia que está dispuesta a pagar cualquier precio, los puede conducir a pagarla muy caro.

‘No llegar a ser’ es el aniquilamiento o destrucción de la identidad personal. Es posible que después de una vida con muchas decepciones, agravadas por el dolor y las penurias que acompañan al proceso de morir, el ansia o deseo de total destrucción pueda ser muy fuerte cuando llegue la muerte. No obstante, el *bodhisatta* descubrió que este tipo de ansia todavía opera en términos de ‘ser’ y ‘mundo’, que son los elementos esenciales de ‘llegar a ser’: el ‘yo’ que quiere la total destrucción y el ‘mundo’ del cual el ‘yo’ quiere huir. Por esta razón, en lugar de poner fin a ‘llegar a ser’, este tipo de ansia conduciría a un ‘llegar a ser’ caracterizado por un estado de total falta de consciencia que duraría un tiempo —quizás mucho tiempo— y luego, a nuevos ‘llegar a ser’.

Esto significa que el ansia por ‘no llegar a ser’ no pondría fin al envejecimiento y la muerte. Simplemente, mantendría activo el proceso de ‘llegar a ser’. Esto se constituyó en un dilema para el *bodhisatta*. Él vio que, si ustedes se aferran a las ansias que conducen al sufrimiento, todas ellas los conducirán a ‘llegar a ser’. A su vez, ‘llegar a ser’ es la condición primordial para el nacimiento y, una vez hay nacimiento, el envejecimiento y la muerte inevitablemente llegarán.

De manera que, para ponerle fin al envejecimiento y a la muerte, hay que ponerle fin al nacimiento. Esto requeriría

encontrar un camino hacia el fin de ‘llegar a ser’ que no implique el ansia por ‘llegar a ser’ ni el ansia por ‘no llegar a ser’.

Exploraremos cómo el Buda resolvió este dilema en el primer capítulo. Por ahora, basta con anotar que no implica tratar de destruir el ‘llegar a ser’. Lo que implica, es simplemente sustraerse de la identidad que ustedes tienen en cualquiera que sea ese ‘llegar a ser’ que están habitando, mientras que al mismo tiempo aprenden a observar los procesos que moldean el ‘llegar a ser’ y que sostienen su existencia.

Cuando ustedes ven los pasos en estos procesos como simples eventos, apareciendo y desapareciendo, se dan cuenta de que no hay manera cómo estos eventos puedan conducir a algo que tenga valor real o duradero. A medida que ustedes desarrollan desapasionamiento hacia ellos, se van absteniendo de realizarlos y de identificarse con ellos. Cualquier ‘llegar a ser’ que ya se haya formado no tendrá nada que lo sustente y nuevos ‘llegar a ser’ no tendrán oportunidad de surgir. Es así como se pone fin al ‘llegar a ser’, seguido por el nacimiento, el envejecimiento y la muerte.

Sin embargo, para implementar esta estrategia se requieren herramientas más poderosas que la aceptación, la complacencia, la ecuanimidad y la paciencia. Se requiere un discernimiento muy agudo, que a su vez debe estar basado en una fuerte concentración. Como recalcó el Buda, si uno simplemente desarrolla una ecuanimidad que no va acompañada de un fuerte esfuerzo, la mente nunca logrará estar correctamente concentrada (AN 3:103). Así, el discernimiento necesario para poner fin al ansia no tendrá oportunidad de surgir.

Esto significa que, cuando ustedes se enfocan en el momento presente para desarrollar las habilidades y destrezas que se requieren para sobreponerse al ansia, deben estar motivados por algo más que el simple deseo de aceptar cualquier cosa que surja. También significa que no pueden conformarse, con los brazos

cruzados, con cualquier tipo de paz que puedan hallar en el presente. Ustedes deben tener una actitud mucho más vigilante. Deben ser capaces de ver que los peligros relacionados con el envejecimiento, la enfermedad y la muerte pueden arribar en cualquier momento. También deben percatarse de que, si desarrollan el discernimiento que les ayudará a enfrentar los retos que estos traen consigo, entonces podrán evitarlos.

En el primer capítulo discutiremos este tipo de discernimiento en más detalle. Allí identificaremos los principios de los cuales el Buda se percató la noche de su Despertar y que explican qué es lo que sucede, tanto al momento de morir, como en los instantes previos. Cuando entendemos estos principios, nos damos cuenta de por qué la mejor manera de prepararse para las realidades del envejecimiento, la enfermedad y la muerte, implica planear para el futuro, pero también enfocarse en los eventos mentales del presente. Luego, en el resto del libro, nos enfocaremos en detalle en las recomendaciones del Buda sobre cómo actuar teniendo presente esta dualidad de enfoque, para que ustedes puedan saber cómo decidir, con confianza, cuáles acciones valen la pena y cuáles no.

Algunas personas han preguntado cómo es posible que alguien pueda saber lo que acontece después de la muerte y por lo tanto han calificado las enseñanzas del Buda como pura especulación. También han cuestionado cómo puede ser posible que un ser humano descubra una dimensión libre del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Sin embargo, estas preguntas parten de una premisa que ha sido inadecuadamente examinada sobre lo que un ser humano *es*—un ser limitado por el espacio, el tiempo, la cultura y las restricciones impuestas por su cuerpo— y que después saca conclusiones sobre lo que ese ser puede llegar a *saber*. El Buda, sin embargo, tomó la dirección opuesta.

En vez de partir de una definición de lo que un ser humano es, el Buda exploró lo que un ser humano puede hacer y, a partir de esos actos, lo que puede llegar a saber. En la noche de su Despertar, el Buda descubrió que sí era posible actuar de una manera conducente a experimentar una dimensión ‘no-sujeta-a-la-muerte’. Como Él posteriormente afirmó, si uno se define a sí mismo, se está limitando a sí mismo (SN 23:2; SN 22:36). Así que, en lugar de enseñar una doctrina de lo que un ser humano es, el Buda enseñó un camino a practicar que, en sus palabras, se encuentra dentro de lo que un ser humano es capaz de hacer y que, además, conduce a quien lo siga a esa misma experiencia. Esta afirmación es tanto una promesa, como un reto.

Este libro es para aquellos que no quieren estar limitados por nociones preconcebidas de lo que son y que además se sienten inspirados por la promesa y el reto del Buda, de ver si ellos también se pueden beneficiar del camino que Él enseñó.

Este camino es más intimidante que el camino que tiene como meta el sosiego en el momento presente. Por esta razón requiere convicción. Después de todo, para muchos, la aseveración del Buda sobre su conocimiento, no era prueba suficiente de que Él realmente sabía y el Buda era consciente de esto. Por eso le dijo a su audiencia que la convicción en su Despertar era una de las actitudes necesarias para seguir el camino.

La convicción es necesaria porque, como Él mismo comentó, no hay manera que ustedes puedan realmente constatar la veracidad de lo que Él aprendió sobre el poder de las acciones, para ver lo que sucede en el momento de la muerte o para alcanzar lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’. Esto solo se logra una vez ustedes han seguido el camino, percatándose de que en realidad sí conduce a un genuino conocimiento de estas cosas.

No obstante, al mismo tiempo, ustedes no podrán seguir el camino si no están convencidos de que el esfuerzo vale la pena. Y

si uno está esperando una prueba empírica de estas verdades para practicar, se morirá esperando. Lo que ustedes necesitan son buenas hipótesis de trabajo que están dispuestos a poner a prueba.

Después de todo, *cualquier* posición que ustedes tomen en relación con este tema tendrá que ser una hipótesis de trabajo. La creencia de que a la muerte le sigue el aniquilamiento o la destrucción, es tan artículo de fe como la creencia de que lo que le sigue es el renacimiento. Nadie que aún no haya visto lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ puede verazmente afirmar que sabe o no de su existencia. Y como ustedes están constantemente eligiendo cómo actuar, necesitan hipótesis de trabajo para poder evaluar cuáles serán los resultados de esas acciones en cada situación.

De manera que, si desean ponerle fin al sufrimiento, mientras ustedes tengan que formular hipótesis de trabajo sobre la naturaleza de las acciones, deben adoptar hipótesis que permitan que la idea de un camino hacia el final del sufrimiento tenga sentido. Es aquí donde la convicción entra en juego en la práctica budista: cuando ustedes están convencidos de que las hipótesis propuestas por el Buda tienen sentido y que vale la pena probarlas.

El Buda nunca intentó ofrecerle a su audiencia una prueba empírica de sus descubrimientos sobre el renacimiento, el karma y lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’. Como Él afirmó, aunque una persona pueda demostrar que estos principios son razonables, eso no prueba que sean ciertos.

Por ejemplo, uno de los principios básicos de sus enseñanzas sobre el karma, es que ustedes tienen la libertad de escoger cómo actuar en el momento presente y que algunos de los resultados de ese acto se manifestarán en el momento presente. Aunque este principio sea razonable, antes de lograr el Despertar no hay forma empírica de demostrar que esa libertad es verdadera o falsa. Sin embargo, para poder aceptar sus enseñanzas sobre el renacimiento, el karma y lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ como hipótesis de trabajo, el

Buda si suministró lo que podría denominarse ‘pruebas pragmáticas’.

Estas ‘pruebas pragmáticas’ toman dos formas. La primera está basada en la observación de que, si ustedes creen que su libre albedrío sí es real —que ni poderes ocultos ni la fuerza bruta los fuerzan a actuar de cierta manera— y de que lo que eligen tendrá consecuencias de largo plazo, entonces estarán más propensos a actuar de maneras menos dañinas y más hábiles e inteligentes. Su comportamiento será más honorable. Si, por el contrario, ustedes no creen que sus decisiones son reales y que tienen consecuencias, tenderán a ser más descuidados con la manera cómo se tratan a sí mismos y a los demás. Si ustedes están preocupados por encontrar un camino hacia el final del sufrimiento, van a elegir la premisa que los va a inspirar a ser más cuidadosos con sus acciones.

La segunda prueba empírica está basada en el principio según el cual, si ustedes no saben si una buena meta es realmente posible de alcanzar, pero gente razonable les está diciendo que sí lo es, tienen dos opciones: (1) adoptar la premisa de que no lo es, cerrando así toda posibilidad de alcanzarla; o (2) adoptar la premisa de que sí lo es, manteniendo así abierta la posibilidad de alcanzarla. Como ya dije, si ustedes están preocupados por encontrar un camino hacia el final del sufrimiento, entonces la segunda premisa es la que deben adoptar. No creo que les gustaría sepultar una posibilidad tan buena por pura ignorancia.

Como es de esperar de cualquier enseñanza sobre la existencia o no del libre albedrío, y sobre si lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ es posible, ambas formas de prueba pragmática se presentan como apuestas. De hecho, debido a que constantemente estamos actuando y eligiendo entre alternativas, nos encontramos constantemente apostando. Apostamos sobre qué premisas adoptar con respecto al alcance de las consecuencias de nuestros actos y sobre qué tipo de felicidad está en nuestro poder alcanzar.

Como el Buda mismo anotó, si ustedes tienen convicción en su Despertar y actúan con base en esa convicción, están haciendo una apuesta segura. Si resulta que los principios de renacimiento, karma y lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ resultan falsos, al menos quedan con una conciencia limpia. Ustedes han aprendido a comportarse de una manera compasiva y honorable y, cuando piensan en su comportamiento, tienen motivos para sentir alta autoestima. Y, por supuesto, si resulta que los descubrimientos que el Buda hizo durante su Despertar son verdad, entonces ustedes han hallado una felicidad que no está sujeta a la muerte.

De manera que la convicción, en el sentido dado por el Buda, no es fe ciega. Es el acto de adoptar hipótesis de trabajo razonables que abren la posibilidad de una felicidad de largo plazo y, en últimas, de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’.

Ahora bien, el camino hacia lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ puede parecer intimidante. Muchas personas, al enterarse de lo que implica, tienden a preguntarse si en realidad serán capaces de recorrerlo. Sin embargo, como nos cuenta el Canon Pāli, el más antiguo registro existente de las enseñanzas del Buda, todo tipo de personas —jóvenes, viejas, enfermas, saludables, padres y madres de familia, aquellas en búsquedas espirituales e, incluso, criminales— recorrieron todo el camino hasta lograr el Despertar.

Como dijo el Venerable Ānanda, uno de los discípulos del Buda, la reacción correcta cuando uno se entera de que otros han logrado el Despertar total es: “¿Y por qué no yo?” (AN 4:159). Aquellos que compilaron el Canon, describen con frecuencia el estilo de enseñar del Buda como, “instructivo, acucioso, inspirador y motivante”, es decir, un cuarto información y tres cuartas partes motivación y aliento. Espero que este libro no solo los instruya, sino que también los impulse a ser acuciosos, a inspirarse y a motivarse para que sigan, impertérritos, el camino hacia lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’.

Cómo leer este libro

Como veremos, la estrategia que el Buda recomendó para lograr la victoria sobre el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, fue la de desarrollar fortaleza de mente y corazón. El Canon Pāli enumera muchos tipos de fortaleza mental, pero dos de sus listas se destacan. En la primera, las fortalezas son:

convicción,
persistencia,
sati⁵,
concentración, y
discernimiento.

En la segunda, las fortalezas son:

convicción,
vergüenza,
compunción⁶,
persistencia, y
discernimiento.

Dada la duplicación de algunas de ellas, el resultado son siete fortalezas, en total. Estas siete fortalezas constituyen la estructura básica del cuarto capítulo, que trata temas relacionados con el envejecimiento. El quinto capítulo trata temas relacionados con la enfermedad y el sexto capítulo trata temas relacionados con la muerte. El séptimo capítulo se dedica a brindar consejo a aquellos que están cuidando de personas enfermas o moribundas. Finalmente, el octavo capítulo se dedica a brindar consejo a aquellos que están pasando por un período de duelo relacionado con el envejecimiento, la enfermedad o la muerte de un ser querido.

Sin embargo, de estas dos listas, la primera es más prominente en el Canon y, como tal, es tratada como la fundamental. Está incluida en un conjunto de enseñanzas llamadas ‘Alas para el

Despertar’ (*bodhi-pakkhiya-dhamma*), las cuales el Buda identificó como sus enseñanzas primordiales. Esta primera lista brinda el marco de referencia general para los capítulos introductorios.

La convicción se define como convicción en la verdad del Despertar del Buda. Por esta razón, el primer capítulo discute los descubrimientos principales de ese Despertar, cómo llegó el Buda a ellos y cómo se aplican a los interrogantes relacionados con el envejecimiento, la enfermedad y la muerte.

Las otras cuatro fortalezas se desarrollan a través de la meditación. Por lo tanto, el segundo capítulo discute cómo, en términos teóricos, los varios **insight**⁷ obtenidos por el Buda en su Despertar moldearon la manera como enseñó la práctica de la meditación. Después, el tercer capítulo discute cómo estos principios teóricos se despliegan en la práctica de la meditación para desarrollar la persistencia, la *sati*, la concentración y el discernimiento.

Si a ustedes les parece que los elementos históricos y teóricos de los dos primeros capítulos son muy distantes o abstractos, es mejor que empiecen por el tercer capítulo ya que, como he anotado, la práctica de la meditación es central a todas las instrucciones del Buda para saber afrontar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Los tres capítulos siguientes sí deben ser leídos de manera consecutiva ya que el tema de la debilidad física, tratado en detalle en el cuarto capítulo sobre el envejecimiento, también hace parte del proceso de enfrentar la enfermedad y la muerte. De la misma manera, la cuestión del dolor, tratada en detalle en el quinto capítulo sobre la enfermedad, también hace parte del proceso de enfrentar la muerte, que es el tema del sexto capítulo.

El séptimo capítulo, que discute cómo un cuidador puede motivar a un paciente a desarrollar las siete fortalezas y cómo

puede beneficiarse a sí mismo al desarrollarlas, asume el conocimiento previo de los tres capítulos anteriores. Esto mismo se aplica al octavo capítulo, que discute cuál es la mejor manera para encarar el duelo relacionado con el envejecimiento o la enfermedad de un ser querido. Este capítulo ilustra cómo aplicar las primera cuatro fortalezas para afrontar los síntomas del duelo y cómo aplicar todas las siete para lograr la cura total.

Si deciden empezar por el tercer capítulo, es posible que después de familiarizarse con las discusiones prácticas de las últimas partes del libro, se sientan mejor preparados para adentrarse en las discusiones más teóricas de los dos primeros capítulos. De esa manera, van a tener un marco de referencia más amplio para poder entender el origen de las instrucciones prácticas. Este marco de referencia después les ayudará a tener una mejor idea de cómo adaptar las instrucciones prácticas a su caso particular, mientras que, al mismo tiempo, pueden permanecer fieles a los principios que el Buda enseñó.

CAPÍTULO UNO

Las Lecciones del Despertar

“Entonces, monjes, estando Yo sujeto al nacimiento, viendo las desventajas del nacimiento, buscando lo ‘no-sujeto-al-nacimiento’, excelso descanso del yugo: el desatamiento, alcancé yo lo ‘no-sujeto-al-nacimiento’, excelso descanso del yugo: el desatamiento. Estando sujeto a la vejez... la enfermedad... la muerte... las penurias... las corrupciones, viendo las desventajas de la vejez... la enfermedad... la muerte... las penurias... las corrupciones, buscando lo ‘no-sujeto-a-la-vejez’, lo ‘no-sujeto-a-la-enfermedad’, lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, lo ‘no-sujeto-a-las-penurias’, excelso descanso del yugo, el desatamiento, alcancé lo ‘no-sujeto-a-la-vejez’, lo ‘no-sujeto-a-la-enfermedad’, lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, lo ‘no-sujeto-a-las-penurias’, excelso descanso del yugo: el desatamiento.’ El conocimiento y la visión surgieron en mí: ‘No provocada es mi liberación. Este es el último nacimiento. No habrá más ‘llegar a ser’”. —MN 26



En la noche de su Despertar, el *bodhisatta* logró tres conocimientos que lo condujeron a su total liberación:

- el conocimiento de sus vidas pasadas;
- el conocimiento de cómo todos los seres mueren y renacen de acuerdo con su *kamma*, un término mejor conocido en su versión en sánscrito, karma, el cual significa ‘acción’; y
- el conocimiento de cómo poner fin a las cualidades mentales que Él denominó *āsavas* o efluentes, que son las tendencias que bullen en la mente y fluyen de ella conduciendo a más renacimientos. Estas tendencias son tres: la sensorialidad, el ‘llegar a ser’ y la ignorancia.

Cuando estos tres efluentes desaparecieron de su mente, el *bodhisatta* —ahora el Buda— experimentó lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, dándole después muchos nombres, siendo *nibbāna* (*nirvāṇa*) o desatamiento, el más conocido. Este fue su Despertar.

El hecho que estos conocimientos lo condujeron a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, fue la garantía que el Buda dio de su veracidad, pero es una garantía que el Buda no podía compartir con nadie. Lo único que podía hacer por los demás era enseñarles el camino de la práctica que lo condujo a la experiencia de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, para que pudieran seguirlo y por su cuenta obtener los mismos resultados.

Cada uno de estos tres conocimientos le enseñaron al Buda importantes lecciones sobre lo que acontece durante el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. También le enseñaron lecciones sobre cómo entrenar la mente para que no sufra por estas cosas. Así que es importante examinar en detalle cada conocimiento.

Como veremos, lo que distingue al Despertar del Buda no fue solo lo que aprendió de estos conocimientos, sino cómo interpretó y utilizó lo que aprendió. Él se benefició enormemente de estos conocimientos porque constantemente, y de manera persistente,

los abordó haciendo las preguntas correctas. Como otros antes que Él, el Buda inició su investigación enfocándose en los interrogantes relacionados con lo que sucede al morir. Sin embargo, el Buda pudo Despertar a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ porque se mantuvo enfocado en el tema de qué es lo que hay que hacer para no sufrir debido a la muerte, mientras que meditadores anteriores se dejaron distraer por otras preocupaciones. Aquí, de nuevo, podemos ver cómo le debemos al Dharma el incesante deseo del *bodhisatta* por nunca más volver a sufrir debido a la muerte.

El Primer Conocimiento

El primer conocimiento, el de sus vidas anteriores, se remontó en el tiempo a través de muchos eones en los que el cosmos se expandía y se contraía, una y otra vez. Conoció su nombre, su clan (especie o nivel de existencia), su apariencia, de qué se alimentaba, sus experiencias de placer o dolor y cómo había muerto, en cada vida anterior.

El Buda ilustró este conocimiento con un símil: *“Es como si un hombre fuera a ir de su aldea natal a otra aldea y luego de allí a otra y, luego de esa aldea, de vuelta a su aldea natal. El hombre pensaría, ‘Fui de mi aldea natal a esa aldea de allá. Ahí me paré de esta manera, me senté de esta manera, hablé de esta manera y me mantuve en silencio de esta otra manera. Desde esa aldea fui a esa otra aldea de allá y ahí me paré de esta manera, me senté de esta manera, hablé de esta manera y me mantuve en silencio de esta otra manera. Desde esa aldea, volví a mi aldea natal’”. —DN 2*

El hecho que el *bodhisatta* haya obtenido este conocimiento —de sus vidas anteriores— la noche de su Despertar, es a veces desestimado y considerado como un mero rezago de su cultura, basado en la premisa que en la India de ese tiempo todo el mundo creía en el renacimiento. No obstante, esa premisa es falsa. El

interrogante de qué le sigue a la muerte, es decir, si le sigue el renacimiento o el aniquilamiento, era un tema candente de la época. Incluso aquellos que favorecían el renacimiento, estaban en desacuerdo sobre si uno cambiaba o permanecía igual de un renacimiento al otro. Por ejemplo, algunos brahmanes enseñaban que los miembros de cada casta permanecían en sus castas de una vida a otra. Es decir, que un brahmán siempre sería un brahmán y que los miembros de las castas inferiores siempre estarían para servirlos. Igualmente, los animales siempre serían animales y siempre estarían a su disposición.

El primer conocimiento del *bodhisatta* indicó lo contrario. Él había cambiado radicalmente de un nacimiento al otro, tomando identidades en muchos niveles del cosmos, no solo en el nivel humano, sino también en niveles muchos más altos y bajos. Posteriormente, el Buda comentó que esto había sucedido tantas veces, que sería difícil para Él encontrarse con alguien que no hubiese sido su madre, su padre, su hermano, su hermana o su hijo, en el transcurso de ese largo, larguísimo tiempo (SN 15:14–19). El Buda añadió que reflexionar sobre esto basta para hacer surgir el deseo de querer liberarse de todo este proceso.

El Segundo Conocimiento

El segundo conocimiento del *bodhisatta* fue el conocimiento de los seres falleciendo y renaciendo de acuerdo con sus acciones. Este fue el símil del Buda con respecto a este conocimiento: *“Es como si hubiera una edificación alta en medio de la plaza central de un pueblo y un hombre con buena vista, parado en el techo, viera gente entrar y salir de una casa, después caminar por la calle y luego sentarse en la plaza central. Aquel hombre pensaría que, ‘esta gente entra y sale de esa casa, caminan por la calle y se sientan en la plaza central’”*. —DN 2

Este segundo conocimiento se relaciona directamente con el primero, pero al igual que el primero, algunas veces es desestimado como un mero rezago de la cultura en la que el *bodhisatta* creció. Ambos conocimientos también han sido desestimados como irrelevantes a la verdadera esencia del Despertar del Buda, que apareció con el tercer conocimiento. Esto también es falso.

El hecho es que los dos primeros conocimientos estuvieron íntimamente ligados al tercero. Lo que el *bodhisatta* vio en su primer conocimiento lo inspiró a seguir un camino investigativo que, paso a paso, lo condujo al segundo conocimiento y luego al conocimiento que posibilitó su Despertar. Después de haber obtenido *insight* sobre sus vidas anteriores en el primer conocimiento, la pregunta fue: ¿Si la identidad cambia de una vida a la otra, que es lo que determina ese cambio?

Este tema también era controversial en el tiempo del *bodhisatta*. Aunque aquellos de sus contemporáneos que creían en el renacimiento daban muchas respuestas a esta pregunta, las más interesantes no estaban basadas en especulación, sino en las experiencias meditativas de previos maestros. Un tiempo después de su Despertar, el Buda comentó que Él no había sido el primero en lograr el conocimiento sobre el renacimiento o sobre cómo los seres fallecen y luego renacen. Otros maestros también habían logrado estos conocimientos, pero su segundo conocimiento difería de el de ellos en dos importantes aspectos: por un lado, era más extenso y detallado y, por el otro, Él lo había abordado formulando diferentes preguntas.

En términos de extensión: El conocimiento de otros maestros se remontaba a no más de 40 eones de expansión y contracción cósmica, mientras que el del Buda se remontó por muchos más. Por esta razón, Él fue capaz de dilucidar patrones más extensos que los otros no habían podido ver. Por ejemplo, el Buda vio seres en los más altos niveles del cosmos que duraban cientos

de cones. Por lo tanto, pudo ver cómo hasta los más elevados dioses fallecían y renacían, mientras que los maestros anteriores no habían podido verlo. Esto le reveló al Buda que ninguno de los seres en los más altos niveles eran seres supremos y eternos con el poder de dictar cómo el cosmos evolucionaba, o quién renacía en dónde.

Él también vio que no había un punto de origen discernible para la trasmigración, o como posteriormente afirmó, que tal punto de origen no era siquiera concebible. Los procesos por medio de los cuales los seres iban de una vida a la otra, llevaban aconteciendo por un tiempo inconmensurablemente largo, sin servir un ‘gran propósito’ o un ‘plan divino’.

En términos de detalle: Algunos maestros —cuando obtenían este tipo de conocimiento— veían casos en los que personas que hacían el bien, en la vida siguiente renacían en un buen ámbito, mientras que las que hacían el mal, en la vida siguiente renacían en un mal ámbito. Como resultado, estos maestros enseñaban el poder de las acciones como una regla determinista. Decían que, si usted asesinaba, robaba, mentía, practicaba sexo ilícitamente o consumía sustancias intoxicantes, el destino de su próxima vida estaba sellado: tendría que ir a un mal ámbito, como el infierno o el reino animal. Y que, si usted se abstenía de estas actividades, su próxima vida estaba igualmente totalmente determinada: tendría que ir a un buen ámbito, como el ámbito humano o el ámbito celestial.

Por otro lado, otros maestros —cuando obtenían este tipo de conocimiento— veían casos en los que las personas hacían el bien y, en la próxima vida, renacían en un mal ámbito; y otros en los que hacían el mal y renacían en un buen ámbito. Como resultado, estos maestros afirmaban que las acciones no tenían poder para conducirlo a uno a un buen o un mal renacimiento. Por lo tanto, enseñaban que el renacimiento estaba determinado por un dios

creador, por un destino impersonal o por pura casualidad (AN 3:62).

Sin embargo, el *bodhisatta* pudo examinar las acciones de los seres en mucho más detalle. Él encontró que un reducido número de actos no eran suficientes para determinar el próximo renacimiento, pero que el amplio historial de acciones presentes y pasadas, sí jugaba un papel en determinar el próximo renacimiento. Las personas que habían ejecutado buenas acciones, pero renacían en un mal ámbito, o habían cometido malos actos en un pasado distante, o malos actos antes de morir, o habían adoptado la perspectiva incorrecta el momento de morir. De la misma manera, aquellos que habían cometido malos actos y renacían en un buen ámbito, o habían ejecutado buenas acciones en un pasado distante, o buenos actos antes de morir, o al momento de morir habían adoptado la perspectiva correcta.

Al mismo tiempo, cuando una persona ejecutaba un cúmulo de buenas acciones durante su vida y renacía en un buen ámbito, esto no se debía exclusivamente a esos buenos actos. Se debía, igualmente, al efecto combinado de actos previos y posteriores a esas buenas acciones, y al hecho de haber mantenido la perspectiva correcta al momento de morir. De la misma manera, cuando una persona ejecutaba cierto número de malas acciones durante su vida y renacía en un mal ámbito, esto no se debía exclusivamente a esos malos actos, sino al efecto combinado de actos previos y posteriores a esas malas acciones, y al hecho de haber mantenido la perspectiva incorrecta al momento de morir (MN 136).

En consecuencia, el Buda enseñó que las acciones *tienden* a dar resultados de acuerdo con sus cualidades —que acciones hábiles e inteligentes tienden a dar buenos resultados y que las que carecen de habilidad e inteligencia tienden a dar malos resultados— pero que la manera en que estas tendencias interactúan es tan compleja, que uno se volvería loco si intentara

seguirles la pista. En todo caso, la lección importante es que realmente no hay necesidad de seguirles la pista; que lo importante es seguir actuando basado en la perspectiva correcta y en intenciones hábiles e inteligentes; y que, de este modo, tarde o temprano los buenos resultados llegarán.

El Tercer Conocimiento

El testimonio autobiográfico del Buda sobre su Despertar afirma que Él pasó directamente del segundo conocimiento al tercero, es decir, al conocimiento del fin de los efluentes. Este conocimiento implicó ver las cuatro verdades nobles y experimentar la total liberación del nacimiento, el envejecimiento y la muerte.

Un tiempo después, el Buda describió así este conocimiento: *“Es como si hubiera una laguna en una hondonada —clara, limpia y prístina— en la que desde la orilla un hombre con buena vista pudiera ver conchas, piedras y gravilla, además de cardúmenes de peces nadando y en reposo, y a él se le ocurriría, ‘Esta laguna es clara, limpia y prístina. Aquí están estas conchas, piedras y gravilla, y también estos cardúmenes de peces nadando y en reposo’”*. — DN 2

*“Cuando la mente fue de esa manera concentrada, purificada e iluminada, inmaculada, liberada de defectos, flexible, maleable, estable y realizada en la imperturbabilidad, yo la incline hacia el conocimiento del fin de los efluentes. Yo discerní, como ha llegado a ser, que, ‘Esto es el estrés... Esta es la **originación**⁸ del estrés... Esta es la cesación del estrés... Este es el camino hacia la cesación del estrés... Estos son los efluentes... Esta es la originación de los efluentes... Esta es la cesación de los efluentes... Este es el camino hacia la cesación de los efluentes.’ Mi corazón, de esta manera conociendo, de esta manera viendo, fue liberado del efluente de la*

sensorialidad, del efluente de ‘llegar a ser’, del efluente de la ignorancia. Con la liberación, hubo el conocimiento, ‘Liberado.’ Yo discerní que, ‘El nacimiento terminado, la vida sagrada consumada, la tarea cumplida. No hay nada más para este mundo’. —MN⁴

El símil sobre este conocimiento sugiere que era esencialmente cuestión de ver las cuatro verdades nobles, pero SN 56:11 nos dice que también implicó completar los deberes apropiados para cada verdad: comprender el estrés, abandonar su originación, realizar su cesación y desarrollar el camino hacia su cesación. El testimonio autobiográfico del Buda no explica cómo el segundo conocimiento se relaciona al tercero o por qué el Buda logró saltar del segundo al tercero mientras que otros meditadores previamente habían fracasado.

Sin embargo, otros pasajes del Canon dan cierta idea sobre los pasos entre ambos conocimientos. Es bueno saber estos pasos porque brindan consejos prácticos para que cualquier persona pueda saber cómo debe afrontar los temas relacionados con su propio nacimiento, envejecimiento y muerte.

El primer punto para subrayar está relacionado con las preguntas que el *bodhisatta* planteó con respecto al segundo conocimiento. En su tiempo, hubo meditadores que al observar que los seres renacían en diferentes niveles del cosmos, se obsesionaban con la pregunta de qué era lo que permanecía inalterado en cada ser a lo largo de los múltiples cambios de los renacimientos. ¿Existía acaso un ‘yo’? ¿O un ‘no-yo’? Una escuela en particular, enseñaba que el ‘yo’ y el cosmos eran eternos e inmutables, es decir, que la esencia interna permanecía siempre igual, y que cualquier cambio aparente era en verdad irreal.

Como el Buda después anotó, los maestros de esta escuela tendían a enredarse en debates con aquellos que —basados en sus experiencias meditativas o a través de la lógica— argumentaban

que el ‘yo’ no era eterno o que ni siquiera existía. El Buda denominó este tipo de enredos en ambas partes del debate como una maraña, un retorcimiento y una **atadura**⁹ hecha de perspectivas (DN 1; MN 2).

Desde su punto de vista, todos estos meditadores cometieron el error de formular las preguntas incorrectas, como, por ejemplo: “Era acaso ‘yo’ en el pasado? ¿Qué era ‘yo’ en el pasado? ¿Seré ‘yo’ en el futuro? ¿Qué seré ‘yo’ en el futuro? ¿Existo ‘yo’ ahora? ¿Qué soy ‘yo’?” El Buda, en cambio, consideraba que las preguntas correctas son las que se ocupan del tema de cómo ponerle fin al sufrimiento (MN 2). Viendo los errores de los anteriores meditadores, el *bodhisatta* no permitió que el segundo conocimiento lo distrajera de su pregunta inicial: ¿Qué es lo que se puede hacer para poner fin al nacimiento, el envejecimiento y la muerte?

Al observar el poder que las acciones tienen en determinar la muerte y el renacimiento de una persona, el Buda no se enfocó en *quién* perpetraba la acción, sino en la naturaleza del acto como tal. Un aspecto en particular el cual Él observó en su segundo conocimiento y que había pasado desapercibido para los anteriores meditadores, llamó su atención: el poder que las perspectivas personales tienen, al momento de la muerte, para respaldar o contrarrestar los resultados de acciones pasadas.

Esto probablemente le sugirió dos cosas: Primero, que las acciones de la mente tenían el poder de sobreponerse a los resultados de acciones físicas y verbales. Y segundo, que el momento presente era moldeado no solo por las acciones pasadas, sino, más radicalmente, por las presentes. Esto no solo se aplicaba al momento de la muerte, sino también a cualquier momento de la vida.

Estas dos revelaciones se combinaron en una: la del poder de las acciones mentales en el momento presente. Esto es por lo que,

en el tercer conocimiento, el Buda se enfocó en las acciones mentales en el momento presente para ver cómo influían en el nacimiento, el envejecimiento y la muerte. También se enfocó en ellas para probar si esta influencia podía manipularse con el fin de detener el nacimiento, el envejecimiento y la muerte.

Un aspecto importante de su investigación, fue que el Buda no examinó estas acciones en el contexto de quién las ejecuta o en dónde la ejecuta. Después de todo, el ‘quién’ y el ‘dónde’ son cuestiones de ‘llegar a ser’, que, como hemos mencionado, es un sentido de identidad operando dentro de un mundo particular de experiencia. Y, una vez ustedes se casan con estos términos, es difícil sustraerse de ‘llegar a ser’. Por el contrario, el *bodhisatta* simplemente buscó relaciones causales entre las acciones, en y por sí mismas. Esta fue la clave para entender estas acciones y también para desarrollar desapasionamiento por ellas, para así poder llevarlas a su fin. El Buda afirmó después de su Despertar (SN 12:65) que, cuando buscó las causas del envejecimiento y la muerte, las pudo identificar a través de una secuencia de acciones llamadas el co-surgimiento dependiente (*paṭicca samuppāda*).

El co-surgimiento dependiente se compone de la siguiente secuencia de acciones:

El nacimiento, el cual tiene lugar en estados de ‘llegar a ser’.

‘Llegar a ser’, que es un sentido de identidad dentro de un mundo particular de experiencia. Como hemos mencionado, esta identidad puede ser a la escala de un mundo entero —en los niveles cósmicos de mundos de sensorialidad, forma o informes— o en estos mismos niveles, pero dentro de la mente. De hecho, como el Buda descubrió, ‘llegar a ser’ a nivel externo, proviene de los ‘llegar a ser’ a nivel interno. Estos ‘llegar a ser’ están basados en el aferramiento.

El aferramiento: deseo y pasión por cualquiera de los cinco agregados de forma, sensaciones, percepciones, fabricaciones del

pensamiento o consciencia sensorial. El aferramiento a estos agregados puede manifestarse en cualquiera de estas cuatro maneras: en su rol al crear fantasías sensoriales, perspectivas del mundo, hábitos y prácticas, o doctrinas del ‘yo’. A su vez, estos cuatro tipos de aferramiento están basados en los (3) tres tipos de ansia.

El ansia: Por la sensorialidad; por ‘llegar a ser’; y por no ‘llegar a ser’. Estos tres tipos de ansia están basados en sensaciones.

Las sensaciones: Pueden ser de placer, de dolor o de ni placer, ni dolor. Las sensaciones están basadas en el contacto sensorial.

El contacto sensorial: El contacto basado en los seis sentidos.

Los seis sentidos: Son vista, oído, olfato, gusto, contacto corporal e ideación. A su vez, estos sentidos están basados en tener un cuerpo con consciencia, el cual el Buda denominó nombre-y-forma.

Nombre-y-forma: Aquí, ‘forma’ cubre el cuerpo como es percibido desde el interior en términos elementales de energía, calidez, frescura y solidez. ‘Nombre’ cubre actos mentales: sensaciones, percepciones —las etiquetas que la mente adjudica a las cosas— intenciones, actos de atención y el contacto entre el cuerpo y los actos mentales. Tanto ‘nombre’ como ‘forma’ son dependientes de actos de consciencia.

Actos de consciencia: A nivel de los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. Estos actos de consciencia son dependientes de actos de fabricación.

La fabricación: Incluye la fabricación corporal, que es la inhalación y exhalación; la fabricación verbal, el pensamiento dirigido y la evaluación (la conversación interna en la cual ustedes se enfocan en un tema y luego plantean interrogantes y reflexionan sobre ellos); y las fabricaciones mentales, las sensaciones y las percepciones. La manera como el *bodhisatta* recorrió esta secuencia de acciones, fue primero experimentando la acción

directamente y luego buscando su originación; en otras palabras, buscando el acto interno que la estaba causando. Posteriormente, a medida que su originación cesaba, buscaba su cesación mientras que, a la vez, seguía el camino de la práctica que lo conduciría a la cesación mediante el desarrollo del desapasionamiento por esa acción.

Cuando el Buda aplicó esto mismo a las fabricaciones, estas cesaron, haciendo que las acciones restantes en la secuencia, también cesaran. Esto fue lo que abrió el camino para la liberación hacia lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, una consciencia más allá de los seis sentidos; una verdad no-condicionada; felicidad y libertad total de todas las restricciones de espacio y tiempo. Esta experiencia fue la que lo convirtió en el Buda, ‘Aquél que ha Despertado’.

Esto también le enseñó muchas cosas. La lección más obvia fue que la secuencia causal que conduce al envejecimiento, la enfermedad y la muerte, es muy compleja. Por ejemplo, noten como sensaciones y percepciones reaparecen continuamente en la secuencia. Esto genera múltiples ciclos de retroalimentación entre estas acciones. Sin embargo, en lo que a nuestro tema concierne, algunas de las lecciones más importantes del Buda, enumeradas a continuación, fueron claras y directas.

Primera lección: El Buda notó que el sufrimiento primero aparece en la secuencia del co-surgimiento dependiente, no con el nacimiento, el envejecimiento o la muerte, sino con el aferramiento. Esto significa que, en y por sí mismos, el envejecimiento y la muerte no constituyen sufrimiento. Cuentan como sufrimiento, solo si se abordan con aferramiento. Debido a que la causa inmediata del aferramiento es el ansia o deseo, en su primer discurso el Buda identificó el ansia como la causa del sufrimiento y, al desapasionamiento por el ansia, como la cesación del sufrimiento.

Segunda lección: Para desarrollar desapasionamiento por el ansia, la manera como el *bodhisatta* examinó la secuencia de acciones que conducen al ansia —sin referencia a quién o dónde las ejecuta— fue precisamente la correcta. La razón es que las perspectivas sobre la naturaleza del ‘yo’ y del ‘mundo’, eran dos de los elementos del aferramiento conducentes a ‘llegar a ser’. Si estos elementos constituyen el marco de referencia para formular preguntas en el análisis de estas acciones, esto significaría que el análisis se lleva a cabo dentro del marco de referencia de la auto-identificación. Esto no permitiría que el desapasionamiento surgiera. Ustedes se aferrarían a estas acciones como ‘yo’ o ‘mía’ — si desean que permanezcan— o intentarían deshacerse de ellas si no les placen.

En otras palabras, ustedes quedarían atascados en la doble trampa del ansia por ‘llegar a ser’ y del ansia por ‘no llegar a ser’. Solo saliéndose del marco de referencia de ‘yo’ y del ‘mundo’, pueden ustedes desarrollar el desapasionamiento necesario que permite que la secuencia que conduce al sufrimiento, cese por sí misma.

El Buda tenía un nombre para esta manera de fomentar desapasionamiento por los eventos que conducen al ansia mediante la observación de estos eventos, en y por sí mismos: La llamó *ver lo que ha llegado a ser como ha llegado a ser* (*bhūtam bhūtato passati*). Como ya hemos comentado, esta manera evade la doble trampa evitando los dos elementos principales de ‘llegar a ser’: (1) una identidad en (2) un mundo de experiencia.

El Buda vio que esta manera de fomentar desapasionamiento también ayudaba a socavar todo concepto que pudiera ayudar a desarrollar cualquier sentido de ‘yo’ o de ‘mundo’. Si usted se mantenía enfocado en los pasos el proceso de la originación conducentes a la experiencia de los seis sentidos —que él consideraba como el ‘mundo’— la idea de la no-existencia del

mundo, no se le ocurriría. Si ustedes se mantenían enfocados en cómo esos pasos desaparecían, la idea de la existencia del mundo, tampoco se le ocurriría. Todo lo que ustedes verían, sería el estrés surgiendo y desapareciendo (SN 12:15). Observando ese estrés sin referencia a la existencia o no-existencia de una esencia subyacente, ustedes no verían razón alguna para sentir pasión por él. Esta es una de las formas en las que este modo de observar puede conducir al desapasionamiento y, por tanto, a la liberación.

Tercera lección: El Buda también subrayó que la secuencia que conduce al sufrimiento no comenzaba con el contacto sensorial. En otras palabras, que el camino hacia el sufrimiento no empieza con sonidos, palabras o sabores desagradables, etc., sino con acciones del cuerpo y de la mente que anteceden al contacto sensorial y que pueden conducir al sufrimiento, incluso a partir de contactos sensoriales placenteros. Estas acciones previas incluyen las intenciones, las cuales el Buda identificó como la esencia del karma; incluyen la atención, que es la manera como ustedes plantean las preguntas que les van a ayudar a decidir a qué vale la pena ponerle atención y a qué no; incluyen las percepciones, que son las etiquetas que ustedes le aplican al contacto sensorial; e incluyen los tres tipos de fabricación, las cuales el Buda trataba como sinónimos de la intención.

Cuarta lección: El Buda igualmente recalcó que la interacción entre las acciones en la secuencia no era algo que necesariamente ocurría en el momento presente. En algunos casos, incluía acciones del pasado. Esto es más evidente en el caso de los seis sentidos. Muchos de los fenómenos que ustedes experimentan a nivel de los sentidos no son el resultado de lo que están haciendo en este momento. Ustedes pueden estar teniendo pensamientos que sin lugar a duda son hábiles e inteligentes, pero fenómenos negativos aún pueden acecharlos desde el exterior.

Aun así, estos fenómenos están directamente relacionados con sus acciones, ya que deben considerar los seis sentidos como el resultado de karma antiguo (SN 35:145). En otras palabras, si ustedes quieren alcanzar la liberación, deben ver lo que entra a través de los sentidos como originándose a partir de sus propias acciones pasadas.

Esto plantea un punto importante. Dado que las intenciones presentes pueden jugar un papel en al menos dos de los aspectos de la secuencia que anteceden a este antiguo karma — en *fabricaciones* y *nombre*— sus experiencias del karma presente, independientemente de qué tan alertas estén o no de él, forman una condición previa necesaria para su experiencia del karma pasado. Es decir, que debe haber intenciones en el momento presente, para que ustedes puedan experimentar los resultados de intenciones antiguas a nivel de los sentidos.

Esta es la razón por la cual la liberación es posible. Cuando el karma presente cesa en el momento del Despertar, sus experiencias de los sentidos —el karma pasado como se manifiesta en el momento presente— también se detienen. Cuando el Buda experimentó esta cesación, fue precisamente esto lo que garantizó la veracidad de lo que había aprendido en sus anteriores conocimientos sobre el poder de las acciones: que el karma mental presente se elige libremente y que es un prerrequisito necesario para cualquier experiencia del mundo de los sentidos. Esta es otra razón por la que, cuando el Buda enseñaba a meditar, se enfocaba en entender y desarrollar desapasionamiento por las intenciones en el momento presente. Y como veremos, esta es precisamente la razón por la cual este tipo de meditación es importante para prepararse para la muerte.

Quinta lección: En posteriores enseñanzas, el Buda subrayó que la forma correcta de contemplar la secuencia de eventos conducentes al ansia estaba constituida por tres pasos:

desapasionamiento, cesación y renunciamento. La razón para los dos primeros pasos es obvia. Debido a que la secuencia del co-surgimiento dependiente normalmente es instigada por nuestra pasión por las acciones en la secuencia, desarrollar desapasionamiento por ellas conducirá a su cesación. Cuando, a través del desapasionamiento, ustedes dejan de ejecutar esas acciones, las acciones subsecuentes cesarán.

Sin embargo, la razón para el tercer paso, el renunciamento, es menos obvia y tiene que ver con el conocimiento empleado para inducir el desapasionamiento. Aunque este conocimiento elude elementos de ‘llegar a ser’, todavía emplea actos de intención, percepción y atención, los cuales son factores secundarios de ‘*nombre*’ en el co-surgimiento dependiente. La totalidad de la secuencia solo puede llegar a su fin, cuando el renunciamento también se aplica a esos actos hábiles e inteligentes de intención, percepción y atención.

El fin del sufrimiento puede ocurrir en etapas, como el Buda posteriormente anotó. Algunas personas, al experimentar lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, se aferran al acto de haberlo discernido, lo que implica que su renunciamento aún no es total. Aun así, el hecho de haber visto lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ rompe varias de las ataduras mentales y garantiza que, a lo sumo, van a volver a renacer siete veces y nunca en ámbitos inferiores al humano.

Mientras tanto, ustedes tienen que desarrollar aún más su concentración y su discernimiento para que su renunciamento pueda ser completo; los deben desarrollar hasta llegar a un punto en el que puedan desarrollar el discernimiento que rompe tanto el aferramiento a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, como cualquier atisbo de aferramiento al discernimiento mismo.

Por esta razón, el Buda después comparó su camino de la práctica con una balsa que uno construye a partir de palos y ramas que halla a este lado del río, para así poder llegar a la otra orilla. Los

palos y las ramas representan los factores en la secuencia de acciones que, al ser usados correctamente, pueden funcionar como el camino. Mientras ustedes están cruzando el río deben sujetarse firmemente de la balsa. No obstante, una vez alcanzan la otra orilla, deben dejarla ir si han de continuar.

Sexta lección: Al ver que toda la secuencia de acciones conducentes al sufrimiento comenzaba con el surgimiento de las fabricaciones y que cesaba cuando las fabricaciones cesaban, el Buda se dio cuenta de que había reafirmado el poder de la mente. Es decir, que la mente no era un simple efecto secundario de procesos físicos —como algunos de sus contemporáneos afirmaban— y que tampoco era una observadora pasiva del espectáculo. Que, en realidad, la mente era la fuerza motriz de toda experiencia o, como más tarde declaró, que “los fenómenos están precedidos por el corazón, gobernados por el corazón, elaborados del corazón” (Dhp 1–2).

La naturaleza de este poder era tener (un) propósito. Esta es la razón por la cual la secuencia comenzaba con la fabricación, la cual, según el Buda, actúa “con el fin” de algo (SN 22:79). La idea de hacer algo “con el fin” de algo, implica el deseo de lograr un objetivo. También implica un sentido de fines y medios, de causa y efecto: El acto de fabricar es la causa o el medio y, el fin hacia el cual apunta, es el efecto previsto.

Este poder puede ser usado de una manera hábil e inteligente para un propósito verdaderamente deseable o de una manera carente de habilidad e inteligencia para uno engañosamente atractivo. Si el poder de la mente no se pudiera usar para diferentes propósitos, este poder no sería real ya que no marcaría ninguna diferencia. Observando que en verdad sí marcaba una diferencia —es más, una gran diferencia— el Buda pudo reafirmar que su poder era real y que además puede ser usado para el más elevado propósito: llevar el sufrimiento a su fin. Al combinar estas dos

dualidades inherentes al poder de la mente —causa y efecto, y habilidad e inteligencia o la carencia de estas— el Buda pudo establecer el marco de referencia requerido para el *insight* que yace en la base de su tercer conocimiento, el cual después denominó las cuatro verdades nobles:

1) El sufrimiento del nacimiento, el envejecimiento y la muerte —el efecto engañosamente atractivo— consiste en el aferramiento a los cinco agregados.

2) La originación del sufrimiento —la causa del efecto engañosamente atractivo, la cual carece de habilidad e inteligencia— es el ansia o deseo, de tres tipos: ansia por la sensorialidad; ansia por ‘llegar a ser’; y ansia por ‘no llegar a ser’ o por aniquilamiento.

3) La cesación del sufrimiento —el efecto verdaderamente deseable— sucede con el desapasionamiento por los tres tipos de ansia.

4) El camino de una práctica hábil e inteligente que conduce al efecto deseable, consiste primordialmente en actos de percepción, intención y atención correctos. El Buda identificó la percepción y la atención correctas como la perspectiva correcta; la intención correcta la dividió en determinación correcta, habla correcta, acción correcta, modo de sustento correcto, esfuerzo correcto, *sati* correcta y concentración correcta, generando así el noble camino óctuple.

Como ya dijimos, cada una de estas cuatro verdades conlleva un deber: el sufrimiento debe ser comprendido hasta que no exista pasión, aversión o **delusión**¹⁰ con relación a este (SN 22:23). Su originación debe ser abandonada, su cesación realizada y el camino hacia su cesación desarrollado, hasta que también este pueda ser abandonado.

Al percatarse de que había completado todos estos cuatro deberes, el Buda supo que había alcanzado el total Despertar. Él

había arrancado de raíz las causas que hubieran podido llevarlo a futuros renacimientos. Aunque aún tendría que experimentar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte de ese, su último cuerpo, la mente nunca más tendría que volver a sufrir.

El Patrón de Causalidad

En los días que siguieron a su Despertar, el Buda reflexionó una y otra vez sobre la secuencia de acciones que había seguido en su tercer conocimiento (Ud 1:1–3). Desde esta perspectiva Despierta, Él añadió dos factores más a la secuencia.

1. La ignorancia: Al notar que la secuencia había concluido al introducir conocimiento al factor de la fabricación, el Buda añadió una acción más al comienzo de la secuencia conducente al sufrimiento, la ignorancia, ya que las fabricaciones que tienden al sufrimiento son dependientes de esta, pues no ven las cosas en términos de las cuatro verdades nobles. Es debido a esta ignorancia por lo que la mente hace mal uso de su poder, fabricando experiencias con el fin de obtener felicidad, sin darse cuenta de que en realidad está creando sufrimiento.

Como el término *pāli* para la ignorancia, *avijjā*, pueda también significar falta de habilidad y destreza, esta ignorancia tiene una dimensión práctica que no puede ser abandonada hasta no haber logrado el dominio y la maestría en relación con los deberes relacionados con las cuatro verdades nobles. En otras palabras, ustedes no solo deben saber acerca de las cuatro verdades nobles, sino que también deben saber cómo completar los deberes relacionados con estas verdades.

2. El patrón de causalidad: La otra adición del Buda a la secuencia fue la articulación del patrón básico de causalidad subyacente a las relaciones entre todos los factores de la secuencia. El Buda llamó a este patrón “la condicionalidad de

esto/aquello” (*idappaccayatā*). ‘Esto/aquello’ en el término, indica que los factores de causalidad son todos eventos inmediatamente aparentes a la consciencia, es decir, eventos que ustedes pueden señalar directamente como ‘esto’ o ‘aquello’. No existe necesidad alguna de deducir factores causales ocultos.

El Buda expresó este patrón de la siguiente manera:

[1] “*Cuando esto es, aquello es*”.

[2] “*Del surgimiento de esto, aquello surge*”.

[3] “*Cuando esto no es, aquello no es*”.

[4] “*De la cesación de esto, aquello cesa*”. — *Ud 1:1*

En realidad, esta fórmula es la intersección de dos pares de principios trabajando conjuntamente. El primer par, 1 y 3, describe la causalidad en el momento presente: “cuando esto es, aquello es, cuando esto no es, aquello es”. El resultado surge simultáneamente con la causa y, cuando la causa desaparece, el resultado desaparece inmediatamente.

El segundo par, 2 y 4, describe la causalidad en el tiempo: “del surgimiento de esto, aquello surge; de la cesación de esto, aquello cesa”. La causa puede aparecer o desaparecer en cualquier momento, pero el resultado puede presentarse y desaparecer de manera inmediata o mucho tiempo después.

Un ejemplo del primer tipo de causalidad sería meter un dedo en el fuego. Ustedes no tendrían que esperar hasta su próxima vida para experimentar los resultados. Sentirían el dolor inmediatamente. Un ejemplo del segundo tipo de causalidad, sería sembrar una semilla. Ustedes no obtendrían una planta adulta inmediatamente. Eso tomaría tiempo, mucho después de haber sembrado la semilla y tal vez ni siquiera en esta vida.

La experiencia sensorial consiste en la combinación de estos dos principios. En cualquier momento los resultados de algunas acciones pasadas van a madurar. Debido a que las acciones pueden madurar a ritmos muy distintos —piensen en un maizal o en una

secuoya— estos resultados pueden provenir de múltiples acciones esparcidas en el tiempo; desde acciones tempranas en esta vida, hasta acciones perpetradas hace muchas vidas. Y ustedes también tienen sus acciones presentes —sus intenciones actuales— junto a los resultados de algunas de esas acciones presentes.

Esto significa que la experiencia sensorial es, en cierta medida, moldeada por las acciones pasadas, pero también por las acciones del presente. La verdad es que, las acciones presentes son realmente las más importantes para prestarles atención porque, como hemos dicho, la experiencia de las intenciones presentes es una condición necesaria para experimentar los resultados de las intenciones pasadas. Sus intenciones presentes moldean cómo van a experimentar los resultados de acciones pasadas a medida que estas maduran. Sin intenciones presentes, no puede haber experiencia alguna de resultados kármicos, pasados o presentes.

Asimismo, el momento presente es precisamente donde ustedes tienen libertad de elección. Sus acciones pasadas son como materia prima para el momento presente y sus acciones presentes son el acto que convierte esa materia prima en una experiencia. Es como cuando ustedes están preparando una comida. Las acciones pasadas son como los ingredientes que tienen a la mano, materia prima cruda e incomible; las acciones presentes son las decisiones que libremente toman para convertir esa materia prima en alimento comestible.

No obstante, el rango de libertad que rige sus decisiones puede ser extendido o limitado por el rango de sus habilidades y conocimientos culinarios. Si ustedes son buenas cocineras podrán hacer buenos platos, aunque los ingredientes no sean muy buenos. Pero si son malas cocineras, ustedes pueden resultar con platos horribles, aun teniendo muy buenos ingredientes.

El Buda le dio gran importancia al hecho de tener libertad de elección en el momento presente. Él dijo que, sin esa libertad, la

idea del camino de una práctica hacia el fin del sufrimiento no tendría sentido. Si ustedes no fueran libres de elegir sus acciones, no tendrían la libertad de elegir ese camino.

El rango de opciones a su disposición para elegir algo en un momento particular puede estar restringido por las limitaciones impuestas por su karma pasado. Sin embargo, ustedes siempre tienen la libertad de elegir un acto hábil e inteligente que, de una u otra manera, será conducente al camino hacia el fin del sufrimiento.

Nuestras Lecciones

Pese a que en la noche de su Despertar el Buda se enfocó primordialmente en el problema de la muerte, podemos sacar lecciones que no solo se aplican al problema de nuestra propia muerte, sino también a los problemas del envejecimiento y las enfermedades. Estas lecciones se pueden dividir en tres grupos principales: aquellas basadas en lo que Él vio; aquellas basadas en lo que Él hizo; y aquellas basadas en lo que Él dedujo con base en lo que había hecho.

1. Lo que el Buda vio: Debido a que no es el fin, debemos prepararnos para la muerte de una manera tal que, como mínimo, las oportunidades para un buen renacimiento estén disponibles para nosotros y para que, al momento de morir, el ansia no nos haga perder el rumbo. Esto significa que hay que prepararse para la muerte de dos maneras.

La primera, es a través de actos hábiles e inteligentes en pensamiento, palabra y obra, que crearán oportunidades para renacer en ámbitos elevados. La segunda, es a través de entrenar la mente en convicción, persistencia, *sati*, concentración y discernimiento, para que ésta pueda tener algo de control sobre sus ansias y aferramientos, incluso ante el dolor extremo y la

inminente expulsión del cuerpo. Desde luego, esto significa entrenar en meditación.

Debido a que, en últimas, el ansia proviene de las fabricaciones hechas en la ignorancia, el enfoque primario de la meditación es traer conocimiento y habilidad e inteligencia a los procesos de fabricación. Cuando se logra perfeccionar esta habilidad, los procesos conducentes al ansia y al sufrimiento, se disuelven. En todo caso, mientras desarrollamos esa habilidad a través de la convicción, nosotros debemos tomar los factores que normalmente conducirían al ansia, para convertirlos en un camino hacia el fin del ansia o deseo.

Como el ansia es rápidamente condicionada por las sensaciones, una de las principales funciones de la meditación es enseñarnos a sobrellevar el dolor sin sucumbir ante ansias carentes de habilidad e inteligencia. Esto significa que la meditación es una buena preparación no solo para la muerte, sino para los dolores de la enfermedad. El hecho que la consciencia y otros estados mentales no son necesariamente dependientes del cuerpo, significa que la fortaleza mental no depende de la fortaleza del cuerpo. Esto abre la posibilidad para que la mente se mantenga fuerte, no solo al momento de morir, sino también cuando el cuerpo está siendo debilitado por el envejecimiento y la enfermedad.

Sin embargo, aunque prepararse para un buen renacimiento es una actitud sabia, la posibilidad de sufrimiento en el futuro sigue estando ahí, así ustedes hayan llevado una buena vida y hayan aprendido a ser competentes en la meditación. Mal karma pasado puede interferir o distraerlos al momento de la muerte —un lapso en su *sati* los puede llevar a adoptar perspectivas incorrectas— y así logren llegar a un buen lugar después de morir, no hay garantía que vayan a tener un buen renacimiento cuando más tarde partan de esa otra vida. Hasta los *devas*, al morir, pueden caer directamente en ámbitos inferiores.

Por esta razón, es sabio entrenar la mente en cómo observar acciones físicas y mentales “como han llegado a ser”. En otras palabras, en cómo observarlas sin referencia a quién o en qué mundo las ejecuta, sino simplemente como parte de una cadena de eventos causales. Esto puede conducir a un sentido de desapasionamiento por ellas, abriendo así el camino a vislumbrar por primera vez lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, lo cual va a garantizar que ustedes jamás volverán a renacer en los ámbitos inferiores del cosmos. Puede, además, abrir el camino hacia el total Despertar a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, lo que garantiza que ustedes jamás volverán a renacer.

2. Lo que el Buda hizo: Con el fin de ir más allá del renacimiento, el *bodhisatta* demostró cómo usar los dos marcos de referencia para investigar la mente. Bajo el primero, y al igual que en los dos conocimientos, ustedes observan sus acciones en el contexto del ‘yo’ y el ‘mundo’, para motivarse a sí mismos a querer desarrollar acciones hábiles e inteligentes, con la confianza en que son capaces de hacerlo y en que se beneficiarán cuando lo hagan.

Posteriormente, después de que han desarrollado los factores del noble camino óctuple y especialmente la concentración y la *sati* correctas, ustedes adoptan el segundo marco de referencia: dejan de lado toda referencia a un ‘yo’ y a un ‘mundo’ —las narrativas de su vida sobre quién le hizo qué a quién— y, en su lugar, observan las acciones mentales y físicas, en y por sí mismas, con el propósito de desarrollar desapasionamiento por ellas. Esta perspectiva evita que estos procesos conduzcan al ansia, ya sea por ‘llegar a ser’ o por ‘no llegar a ser’. Cuando los elementos básicos del ‘llegar a ser’ no ocurren en la mente, es más fácil desarrollar el desapasionamiento por todo el proceso y así más manifestaciones del ‘llegar a ser’ pueden evitarse.

El Buda recalcó que la secuencia de acciones conducentes al ansia puede ser suspendida en cualquier punto o acción. Esto se

logra cuando se aplica el conocimiento a esa acción en particular y a sus factores de originación. Sin embargo, en sus instrucciones para meditar, el Buda tendía a enfocar su atención en dos áreas principales: las *sensaciones*, porque son el factor que en la secuencia antecede inmediatamente al ansia; y en los factores de la *fabricación* y *nombre-y-forma*, porque están al comienzo de la secuencia, antes del contacto sensorial. La concentración correcta es el estado mental ideal para observar ambas áreas. Los diversos niveles de concentración correcta están definidos en parte por sus sensaciones y están compuestos por las acciones contenidas en los factores de la *fabricación* y *nombre-y-forma*.

Por ejemplo, ustedes pueden prestarle atención a la inhalación y a la exhalación con la intención de mantener ahí su foco, mientras que al mismo tiempo usan percepciones para dirigir su conversación interna alrededor de la respiración. De esta manera, la concentración correcta brinda un soporte estable para observar estos factores de nombre y forma en acción —en y por sí mismos— para así hacer surgir desapasionamiento por ellos. Esta es la razón por la cual la meditación es una herramienta necesaria para dismantelar cualquier estado de ‘llegar a ser’ carente de habilidad e inteligencia que pueda desarrollarse durante los procesos de envejecimiento, enfermedad y muerte.

3. Lo que el Buda dedujo: El hecho que las acciones que se originan en la mente sigan el principio de doble causalidad que el Buda dedujo a partir de su Despertar —la condicionalidad de esto/aquello— es lo que hace que sea posible y sabio prepararse para el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Las razones son:

- Debido a que las acciones son reales y producen resultados reales que moldean sus experiencias —incluso al momento de morir y en vidas futuras— ustedes tienen el poder de encarar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte de una manera hábil y diestra.

- Debido a que sus acciones producen resultados a lo largo del tiempo, ustedes pueden actuar correctamente ahora para prepararse para su futuro envejecimiento, sus futuras enfermedades y su futura muerte.

- Debido a que ustedes son libres de elegir sus acciones en el momento presente, pueden realmente elegir cómo prepararse. Ustedes no están destinados a sufrir.

- Debido a que esas acciones pueden dar resultados ahora mismo, ustedes pueden aprender a cómo no sufrir, incluso si el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, están ocurriendo en este momento.

En el caso de las enfermedades, el principio de doble causalidad significa que una enfermedad puede ser el resultado de acciones presentes o pasadas, o de una combinación de ambas. Esto quiere decir que, en algunos casos —enfermedades causadas por acciones presentes— la meditación y/o los medicamentos pueden en verdad curar la enfermedad al cambiar lo que están haciendo en el presente. En otros casos —enfermedades causadas principalmente por acciones pasadas— puede que, aunque no puedan curar estas enfermedades, sí puedan entrenar la mente para que no sufra a causa de ellas.

En cuanto a la muerte, sus acciones pasadas pueden imponer restricciones en los estados de renacimiento abiertos a ustedes, pero si su estado mental en el presente es fuerte, puede que ustedes sean capaces de sobreponerse a esas limitaciones. Como mínimo, si mantienen la perspectiva correcta y actúan acordemente, pueden abrir el camino hacia un buen renacimiento a pesar de su mal karma pasado.

- Debido a que sus experiencias del presente dependen de acciones presentes, si ustedes aprenden las habilidades y destrezas que les permiten conducir todas sus acciones a la cesación y al

renunciamiento, podrán escapar todo sufrimiento y estrés, y así evitar tener que renacer.

En forma esquemática, esto cubre las principales lecciones que se pueden tomar del Despertar del Buda y que pueden ser aplicadas a problemas concernientes a sus propios procesos de envejecimiento, enfermedad y muerte. Basados en el Canon Pāli y en las enseñanzas de los maestros de la ‘Tradición del Bosque Tailandesa’, los restantes capítulos del libro ofrecerán más detalles sobre cómo desarrollar y perfeccionar estas lecciones, y cómo hacer buen uso de ellas.

CAPÍTULO DOS

La Teoría de la Meditación

*“Los fenómenos son
precedidos por el corazón,
gobernados por el corazón,
elaborados del corazón.*

*Si hablas o actúas
con un corazón corrupto,
el sufrimiento te sigue—
como la rueda de la carreta,
al surco del buey
que tira de ella.*

*Los fenómenos son
precedidos por el corazón,
gobernados por el corazón,
elaborados del corazón.*

*Si hablas o actúas
con un corazón tranquilo y diáfano,
entonces la felicidad te sigue—
como una sombra
que nunca se va”. —Dhp 1–2*

*“De la ignorancia, como condición indispensable,
proviene las fabricaciones”.*

*“De las fabricaciones, como condición indispensable,
proviene la consciencia”.*

*“De la consciencia, como condición indispensable, proviene
nombre-y-forma”.*

*“De nombre-y-forma, como condición indispensable,
proviene las seis esferas sensoriales”.*

*“De las seis esferas sensoriales, como condición
indispensable, proviene el contacto”.*

*“Del contacto, como condición indispensable, provienen las
sensaciones”.*

*“De las sensaciones, como condición indispensable,
proviene el ansia/deseo”.*

*“Del ansia/deseo, como condición indispensable, proviene
el aferramiento/sustento”.*

*“Del aferramiento/sustento, como condición indispensable,
proviene el ‘llegar a ser’”.*

*“Del ‘llegar a ser’, como condición indispensable, proviene
el nacimiento”.*

*“Del nacimiento, como condición indispensable, entonces
la vejez, la muerte, las penurias, las lamentaciones, el dolor, las
aflicciones y la desesperación, entran en escena.*

*Tal es la originación de esta gran masa de estrés y
sufrimiento”. —AN 10:92*



Aunque las recomendaciones del Buda sobre cómo no sufrir por el envejecimiento, la enfermedad y la muerte abarcan más que la meditación, la práctica de ésta constituye el punto central de su estrategia. La meditación desarrolla poderes de la mente tales como la convicción, la persistencia, la *sati*, la concentración y el discernimiento. Estas fortalezas posteriormente brindan *insights* sobre el funcionamiento de la mente. Operando conjuntamente, las fortalezas y los *insights* están detrás de toda habilidad y destreza que el Buda enseñó. Desafortunadamente, existen muchos malentendidos sobre de qué se trata y cuál es el propósito de la meditación budista.

Como anotamos en el capítulo anterior, nosotros sufrimos porque somos ignorantes respecto a lo que la mente está haciendo para causar sufrimiento. Solo cuando traemos conocimiento a lo que estamos haciendo, podemos acabar con el sufrimiento. ‘Lo que estamos haciendo’ está descrito en los factores que componen el co-surgimiento dependiente, de manera que es razonable afirmar que la meditación tendrá que traer conocimiento a estos factores.

Esto significa que los procesos que hacen parte de la meditación también tendrán que ser explicados con respecto a estos factores. Cuando la mente practica la meditación, sigue los mismos principios causales que cuando está creando sufrimiento. En otras palabras, sigue el patrón de la condicionalidad de ‘esto/aquello’, es decir, que emplea los mismos tipos de eventos mentales —tales como intenciones, actos de atención y percepciones— aunque las esté empleando de manera más hábil e inteligente.

Sin embargo, muchas de las formas más comunes de explicar la meditación están basadas en una manera diferente de entender la mente que no tiene nada que ver con el co-surgimiento dependiente. A ustedes se les enseña que, mientras meditan, están haciendo algo que es diferente de lo que supuestamente deben

estar observando. Esto significa que, en este tipo de explicaciones, muchos de los factores del co-surgimiento dependiente permanecen en la oscuridad, lo cual les impediría desarrollar la meditación hasta la meta final.

Como anotamos en el primer capítulo, las etapas finales de la meditación no solo requieren que desarrollen desapasionamiento por las fabricaciones que conducen al sufrimiento para después ocasionar su cesación. También requieren que renuncien a las fabricaciones que han contribuido a desarrollar los factores del camino, incluyendo la concentración y el discernimiento.

Si ustedes no aprenden a ver estos factores como un tipo de fabricación —que además implica estrés— no van a estar preparados para renunciar a ellas. Esto se interpondrá en la total liberación, que solo puede resultar del conocimiento integral y total que conduce a desprenderse por completo de todo.

Por lo tanto, antes de discutir cómo practicar la meditación, tendremos que examinar algunas de las explicaciones que el Buda dio sobre esta práctica. Así, podrán entender qué es y qué no es y apreciar cómo encaja la meditación con su explicación de los factores del co-surgimiento dependiente. Solo cuando ustedes logren entender lo que están haciendo usando como marco estos factores, podrán obtener *insight* genuino e integral sobre ellos.

Enfocaremos nuestra discusión de las afirmaciones del Buda sobre la meditación, en tres temas:

- el problema que la meditación debe solucionar,
- la manera como lo soluciona, y
- cómo es la solución, una vez ha sido lograda.

Para poder cubrir estos puntos, este capítulo se enfocará en la teoría detrás de la meditación, mientras que el siguiente capítulo discutirá los pasos específicos para practicarla.

Muchos de los malentendidos respecto a la meditación han surgido a partir del culto del ‘aquí y el ahora’. Es cierto que el

momento presente es el punto principal de enfoque de la meditación. Cuando el Buda les enseñó a sus seguidores a tener *sati* frente a la muerte, felicitó a aquellos que entendían que lo que esto significa es que deben poner atención al momento presente para ver qué es lo que pueden hacer para prepararse para la muerte. No obstante, los malentendidos aparecen cuando los maestros entran en el detalle de qué es lo que esperan encontrar cuando examinan el momento presente, y qué deben intentar hacer al respecto. Estos malentendidos están directamente relacionados con el tipo de atención que se espera de ustedes.

La atención plena

Uno de los tipos de atención más común es la que sus promotores denominan ‘atención básica o elemental’ (*bare attention* en inglés), también conocida como ‘atención plena’. La teoría detrás de este tipo de atención está basada en las siguientes premisas:

1. El problema: Según los que abogan por este tipo de atención, cuando contemplan el momento presente, ustedes ven que surge plenamente formado a partir de condiciones y causas pasadas sobre las cuales no tienen control en el momento presente. El problema es que ustedes añaden sus opiniones sobre lo que ya está plenamente formado. Al afrontar el presente a partir de narrativas basadas en lo que han experimentado en el pasado y en lo que esperan del futuro, lo van a encontrar decepcionante.

Ustedes quieren que el momento presente sea diferente de lo que es debido al ansia y al aferramiento con el que lo están oscureciendo. Los que abogan por este tipo de atención en la meditación concluyen que esta es la razón por la que sufren.

Esta perspectiva del momento presente lo trata como si fuera similar a un televisor con un solo canal. Ustedes no tienen control

alguno sobre lo que se va a emitir en el canal. De manera que, si no les gustan los programas, pueden gritarle al televisor. Sin embargo, esto no va a hacer que el programa cambie. Lo único que van a lograr es irritarse sin propósito alguno.

2. La solución: Según los que abogan por este tipo de atención, la solución es afrontar el momento presente con ‘atención plena’. Este es un nivel de atención que es libre de juicios, de preferencias, de referencias al pasado o al futuro, y de cualquier tipo de capacidad de reacción. Este tipo de atención simplemente acepta el flujo constante del cambio en el presente, de acuerdo con la verdadera naturaleza de la realidad, la cual es definida en términos de lo que los comentarios del Canon Pāli llaman las tres ‘características’ de inconstancia, estrés y ‘no-yo’.

En otras palabras, lo que la ‘atención plena’ dice, es que ustedes deben aceptar que, como el televisor es limitado en cuanto a lo que puede mostrar, deben entonces aprender a ver los programas sin emitir juicio alguno sobre su calidad. Así, pueden encontrar algo de sosiego en simplemente observar los colores y las formas en la pantalla. A esta práctica de ‘atención plena’ algunas veces se le denomina *mindfulness* y otras, práctica de *insight*.

3. La meta: Para los que abogan por la práctica de la ‘atención plena’, la meta es un estado mental en donde la aceptación se establece como un estado de ecuanimidad que todo lo permea, reafirmando así la verdad de estas tres características como una fiel descripción de la realidad. Como resultado, la mente abandona toda resistencia al cambio y está conforme con simplemente observar cómo se desenvuelve el espectáculo de los seis sentidos, sin esperar ningún resultado en particular. La mayoría de las escuelas de ‘atención plena’ no promueven el cuestionamiento de este estado de aceptación. Tampoco promueven reflexionar sobre las decisiones que la mente está tomando para poder así privarse de la capacidad de elegir.

Las premisas sobre las que se basa la práctica de la ‘atención plena’ pueden ser criticadas desde muchos ángulos, pero en nuestro caso basta con anotar que *el Buda nunca enseñó la ‘atención plena’*. Si ustedes reflexionan sobre los factores del co-surgimiento dependiente que discutimos en el capítulo anterior, entenderán por qué. En ese análisis, la atención ocurre como uno de los sub-factores de *nombre-y-forma*. Este, a su vez, está condicionado por otros factores que están bajo ‘nombre’ —tales como, percepción e intención— los cuales también están condicionados por los tres tipos de fabricación.

De manera que un acto de atención que está condicionado por tantos factores no puede evitar ser influenciado por ellos y, por lo tanto, no puede ser legítimamente considerado como básico, elemental o desprovisto de atributos. Todo método que no fomenta examinar la condiciones que subyacen un acto de atención aparentemente ‘básico y elemental’, está cerrando la puerta a cualquier real comprensión de lo que la mente está haciendo en el momento presente.

La atención apropiada

Para el Buda, el interrogante principal en relación con los actos de atención es si estos, y los factores que los condicionan, están fundamentados en el conocimiento de las cuatro verdades nobles o si están basados en la ignorancia frente a estas verdades. Esto resulta en los dos tipos de atención que el Buda enfatiza como verdaderamente importantes: la *atención apropiada* y la *atención inapropiada*.

La ‘atención apropiada’ contempla las experiencias en términos de las cuatro verdades nobles, con el propósito de llevar a cabo sus deberes correspondientes para así poder poner fin al sufrimiento. La ‘atención inapropiada’ contempla las experiencias

en otros términos, planteando otros interrogantes y sirviendo otras metas. La ‘atención inapropiada’ es básicamente lo mismo que la ignorancia que subyace los factores del co-surgimiento dependiente conducentes al sufrimiento. La ‘atención apropiada’ es la actitud que contrarresta esta ignorancia.

Para ver lo que esto realmente significa, examinaremos el problema del momento presente —incluyendo cómo se soluciona y cuál es la meta de esta solución— desde las premisas de las cuatro verdades nobles. De esa manera, podremos apreciar el contraste entre estas premisas con las de la ‘atención plena’.

1. El problema: Según la ‘atención apropiada’ enfatizada por el Buda, cuando contemplan el momento presente, ustedes ven que está conectado de manera inextricable al pasado y al futuro. Perciben que el momento presente está hecho de tres cosas: los resultados de acciones pasadas, las intenciones presentes y los resultados de las intenciones presentes. Las intenciones presentes caen dentro de los tres tipos de fabricación —corporal, verbal y mental— todas ellas ensambladas ‘con el fin’ de algo. En otras palabras, las intenciones toman la materia prima proveniente de las acciones pasadas, ‘con el fin’ de moldearla, tanto en una experiencia presente, como en futuras experiencias.

Estas fabricaciones operan a dos escalas. En el presente inmediato son las tres actividades que señalamos en el capítulo anterior: la fabricación corporal que es la inhalación y exhalación; la fabricación verbal que es el pensamiento dirigido y la evaluación; y las fabricaciones mentales que son las sensaciones y las percepciones.

Sin embargo, no es el caso que las fabricaciones del momento presente simplemente surjan y desaparezcan en el ahora sin producir ondas. Las fabricaciones envían ondas de influencia hacia el futuro.

Cuando el Buda describe cómo las fabricaciones conducen a estados de ‘llegar a ser’ después de la muerte, Él define los tres tipos de fabricación de una manera diferente: la fabricación corporal es un acto corporal *intencional*; la fabricación verbal es un acto verbal *intencional*; y la fabricación mental es un acto mental *intencional*. Esto conduce a dos maneras distintas de explicar los tres tipos de fabricación, pero ambas están íntimamente ligadas: sin la respiración ustedes no podrían mover su cuerpo; sin el pensamiento dirigido y la evaluación no podrían hablar; y sin percepciones y sensaciones no podrían pensar.

Así que cuando contemplen las fabricaciones en el momento presente —al igual que cuando mediten con base en la respiración— ustedes no solo deben ver cómo están moldeando el momento presente, sino también cómo están enviando corrientes de causalidad hacia el futuro que serán la materia prima para futuras experiencias.

Ahora bien, sin la actividad de fabricación en el momento presente, no habría manera alguna de que la experiencia de los sentidos del ahora existiera. Esto significa que el momento presente no es algo dado por sentado que pueden observar pasivamente. Es una obra en construcción permanente y ustedes están involucrados en el trabajo de construcción. En la medida en que no se han percatado de esto van a estar operando bajo la ignorancia y es por eso por lo que hay sufrimiento; pero, cuando se percatan de esto, ustedes comienzan a actuar a partir del conocimiento de tal manera que los conduzca hacia el fin del sufrimiento.

A diferencia del modelo de ‘atención plena’, en el cual parece que ustedes simplemente estuvieran usando un televisor sin control real sobre lo que pueden ver, el modelo de ‘atención apropiada’ del Buda ilustra el momento presente como algo similar a un juego de video interactivo. Aquí, su habilidad para jugar

marcará la diferencia en determinar el rumbo del juego y si la experiencia va a ser placentera o frustrante.

Sin embargo, así ustedes sean buenos jugadores, en otras palabras, así fabriquen con conocimiento, las fabricaciones seguirán siendo inconstantes, estresantes y ‘no-yo’. Por esta razón, el momento presente no puede ser la meta. La solución al problema para lograr verdaderamente ir más allá del sufrimiento, va a ser encontrar algo que es ‘no-fabricado’ y que tendrá que estar completamente por fuera del pasado, el presente y el futuro.

2. La solución: Para solucionar este problema se requiere saber qué tipos de fabricación, al ser desarrolladas, los van a ayudar a ver las fabricaciones de una manera clara que definitivamente dará lugar a que surja el desapasionamiento por *todas* las fabricaciones. Con el desapasionamiento, ustedes superan y le pierden interés al juego, llegando a algo mucho mejor.

Las fabricaciones que conducen a la solución son las del noble camino óctuple. Y los factores del camino más relevantes para la meditación, son cinco: perspectiva correcta, determinación correcta, esfuerzo correcto, *sati* correcta y concentración correcta.

- Con la perspectiva correcta, examinan las experiencias en términos de las cuatro verdades nobles.
- Con la determinación correcta, deciden que van a actuar de maneras que van a evitar causar sufrimiento y estrés. Toman la determinación de no abandonarse a la sensorialidad, la mala voluntad o a comportamientos dañinos.
- Con el esfuerzo correcto, se motivan para ser proactivos en dejar atrás cualidades mentales que no sean hábiles e inteligentes —las cuales conducen al sufrimiento presente y futuro— y a desarrollar en su lugar cualidades que sí sean hábiles e inteligentes.
- Con la *sati* correcta, recuerdan lecciones del pasado sobre la mejor manera de aplicar el esfuerzo correcto, para así poder

enfocar su atención en un tema singular de una manera que sea conducente a la concentración correcta.

2a. La *sati*: La *sati* correcta es un tema complejo. El Buda mismo dijo que podría durar 100 años respondiendo preguntas sobre la *sati* correcta, sin llegar al final del tema. Y debido a que es un tema sobre el cual ha habido tantos malentendidos, debemos examinarlo en más detalle. Tampoco llegaremos al final del tema, pero por lo menos podremos orientarnos en la dirección correcta.

Para comenzar, debemos señalar que para el Buda la *sati* no es una forma de ‘atención plena’. Por el contrario, es una facultad de la memoria activa aplicada a actividades en el momento presente. En otras palabras, ustedes recuerdan lecciones del pasado que van a actuar como guía para lo que están haciendo ahora. Con la *sati* correcta, este proceso incluye poder reconocer cualidades mentales apenas surgen como lo que son, es decir, como hábiles e inteligentes o como carentes de habilidad e inteligencia. También incluye recordar qué estrategias han aprendido ustedes —ya sea de otras personas o a partir de su propia experiencia— que les han servido para afrontar este tipo de cualidades mentales en el pasado, las cuales les facilitará afrontarlas de una manera hábil e inteligente en el presente.

La *sati* correcta incluye desarrollar tres cualidades mentales para ayudar a la mente a calmarse:

- *Sati*, en sí misma —la habilidad de mantener en mente lecciones del pasado.
- *Mantenerse alerta* —conciencia de lo que ustedes están haciendo mientras lo hacen y, con el trascurso del tiempo, de los resultados que obtienen de esas acciones.
- *Fervor* —el deseo ferviente y de corazón, de hacer esto de una manera hábil e inteligente.

De estas tres cualidades, el fervor es el que hace que las otras dos sean hábiles e inteligentes. La *sati*, por su cuenta, es neutral.

Mantenerse alerta, también lo es. Ustedes podrían tener en mente lecciones del pasado carentes de habilidad e inteligencia —por ejemplo, cómo salirse con la suya con una mentira— y mantenerse alertas mientras ejecutan actos carentes de habilidad y destreza —por ejemplo, robar una institución de caridad— y aun así podrían decir que están aplicando la *sati* y manteniéndose alerta. Sin embargo, el fervor, según la definición del Buda, es siempre hábil e inteligente. El fervor se esfuerza por encontrar la respuesta a la pregunta que, de acuerdo con el Buda, yace al comienzo del discernimiento: “¿Qué es lo que, al hacerlo, me conducirá al bienestar y la felicidad de largo plazo? (MN 135)” Así que, de estas tres cualidades, el fervor es lo que hace que la *sati* correcta, sea correcta.

El hecho que estas tres cualidades tengan que trabajar conjuntamente ilustra que, aunque la práctica de la concentración correcta se enfoca en el momento presente, no excluye referencias al pasado ni al futuro. La *sati* debe recordar lecciones útiles del pasado por sí misma. Por eso las instrucciones en la práctica de la meditación pueden jugar un papel en ayudarlos a saber qué hacer en el momento presente. Si la *sati* requiriera que ustedes *no* pensarán en el pasado, no serían capaces de recordar estas instrucciones cuando las necesitan. El fervor mantiene la meta de una felicidad de largo plazo siempre en la mira. Si ustedes no pudieran pensar en las futuras consecuencias de sus acciones, el fervor no tendría base alguna para poder decidir si una acción es hábil e inteligente o no.

Además de estas tres cualidades, la *sati* también requiere un punto de enfoque para ser correcta; es decir, que debe permanecer establecida en el marco de referencia correcto. El Canon describe tres etapas para establecer el marco de referencia correcto. Cada etapa se va volviendo más refinada en la medida en que la *sati*, la concentración y el discernimiento se van desarrollando.

Por ejemplo, en la primera etapa, la siguiente fórmula describe el establecimiento de la *sati* correcta: *“Se da el caso en que un monje se mantiene enfocado en el cuerpo, en y por sí mismo — alerta, fervoroso y con sati— dominando la codicia y la aflicción con referencia al mundo. Se mantiene enfocado en sus sensaciones.... en la mente.... en cualidades mentales, en y por sí mismas —alerta, fervoroso y con sati— dominando la codicia y la aflicción con referencia al mundo”*. —SN 47:40

La frase ‘en y por sí mismo’ en esta fórmula es importante. Significa que ustedes se deben enfocar en su cuerpo, sus sensaciones, etc., en sus propios términos, es decir, sin referencia a cómo operan en el mundo. Por ejemplo, cuando ustedes se mantienen enfocados en el cuerpo en y por sí mismo, lo observan como una simple experiencia del cuerpo, sin referencia a cómo es visto por la gente en el mundo, o a si sirve para lograr cosas que les gustaría hacer en el mundo. Igualmente, cuando ustedes se enfocan en sensaciones en y por sí mismas, le ponen atención directamente a los tonos sensitivos a medida que aparecen o desaparecen, sin referencia a los eventos del mundo que hayan podido provocarlos.

Como se darán cuenta, al adoptar estos marcos de referencia, ustedes están empezando a trabajar en separar la mente de una de las coordenadas de ‘llegar a ser’: el mundo exterior. Sin embargo, cuando los discursos del Canon describen esta etapa en detalle, emplean aún términos como ‘yo’ y ‘mío/mi’, como, por ejemplo, “yo estoy inhalando largamente” o “existen deseos por placeres sensoriales en mí”. Al mismo tiempo, las descripciones de esta etapa de práctica de la *sati* son esencialmente descripciones de cómo llevar la mente a un estado de concentración. De hecho, MN 125 afirma que el establecimiento de la *sati* en esta primera etapa es lo mismo que el primer nivel de la concentración correcta. Y debido a que los estados de concentración cuentan como estados de ‘llegar a ser’ en los niveles de forma y ‘no-forma’, esto significa

que términos relativos a ‘llegar a ser’ como ‘yo’ y ‘mío/mi’, no han sido enteramente dejados de lado en esta etapa de la meditación.

2b. La concentración correcta: Cuando la *sati* correcta está firmemente establecida en cualquiera de los cuatro marcos de referencia correctos de la primera etapa, se convierte en *concentración correcta*. La concentración correcta tiene cuatro niveles, llamados *jhānas*, que son estados en los que se está intensamente absorto en el cuerpo entero.

En el primer *jhāna* ustedes evalúan y piensan sobre su tema de concentración —por ejemplo, la respiración— para dar surgimiento a sensaciones de placer y éxtasis. Luego, ustedes propagan estas sensaciones por todo el cuerpo. La imagen que el Buda ofrece es la de un bañero preparando masa para baño a partir de talco, mientras vierte el agua para que la mezcla quede humedecida de manera homogénea.

En el segundo *jhāna*, una vez la mente está cómoda con la respiración, ustedes pueden abandonar las actividades de pensamiento dirigido y evaluación para enfocarse en la respiración con una sensación de total unidad con ella. Este tipo de concentración más intensa da surgimiento a sensaciones de placer y éxtasis aún más fuertes que ustedes dejan propagar por todo el cuerpo. No obstante, en este nivel, el acto de propagar estas sensaciones es menos esforzado que en el primer *jhāna*. Aquí, la imagen es la de un lago que recibe continuamente el agua fresca de un manantial profundo.

En el tercer *jhāna*, la mente se desprende de los sentimientos de éxtasis pues se han convertido en una perturbación. La mente se torna ecuánime, pero aún existe un sentido de placer físico que permea el cuerpo entero. Aquí, la imagen es la de un estanque con lotos sumergidos que, de la raíz a la punta, están totalmente saturados del agua fresca y serena del estanque.

En el cuarto *jhāna*, la inhalación y la exhalación de la respiración se vuelven tan refinadas que parecen detenerse. Incluso el refinado placer en el cuerpo se torna ecuánime y una consciencia pura y diáfana llena el cuerpo. En este caso, la imagen es la de una persona sentada con un manto blanco que cubre su cuerpo entero.

La práctica de los cuatro *jhānas*, desarrolla dos cualidades de la mente: *samatha* (tranquilidad) y *vipassanā* (insight). Hoy en día, *samatha* y *vipassanā* frecuentemente se enseñan como dos técnicas de meditación distintas, pero el Buda nunca las enseñó de esa manera. En realidad, el Buda las enseñó como cualidades mentales que se desarrollaban a partir del perfeccionamiento del proceso del *jhāna*. De esa manera, la tranquilidad o el *insight* se podían enfatizar en cualquier momento, dependiendo de las preguntas en las que uno se estaba enfocando para poder entender la mente y así poderla llevar al *jhāna* y permanecer allí.

Las preguntas que ayudan a desarrollar tranquilidad son: “¿Como se debe establecer la mente? ¿Qué se debe hacer para calmarla? ¿Cómo debe unificarse? ¿Cómo se debe llevar a la concentración?” (AN 4:94) De otra parte, las preguntas que ayudan a desarrollar el *insight* son: “¿Cómo deben ser desarrolladas las fabricaciones? ¿Cómo deben ser investigadas? ¿Como deben ser observadas con *insight*? (AN 4:94)”

Ambos grupos de preguntas son relevantes para la práctica del *jhāna*. Por un lado, ustedes deben calmar la mente y concentrarla en un tema singular para poder llegar al *jhāna* como primera medida. Por el otro, deben entender los procesos de fabricación para así poder fabricar el *jhāna* como un estado dentro de la mente.

Por ejemplo, si ustedes están enfocándose en la respiración como su objeto, las fabricaciones corporales son su tema de concentración. El pensamiento dirigido y la evaluación del primer *jhāna* —mientras hacen observaciones sobre la respiración y la

ajustan para dar surgimiento a sensaciones de placer o éxtasis— cuentan como fabricaciones verbales. En cuanto a las fabricaciones mentales, los distintos niveles del *jhāna* están definidos por sus tonos sensitivos y todos, dice el Buda, están basados en percepciones. En este caso, esto se refiere a cómo visualizan el cuerpo y la respiración para sí mismos. Esto significa, que a medida que van llevando la mente al *jhāna*, ustedes van adquiriendo experiencia práctica en cómo moldear los tres tipos de fabricación de una manera hábil e inteligente.

2c. El insight: Sin embargo, las cualidades de tranquilidad e *insight* van más allá del *jhāna*. Cuando la tranquilidad se desarrolla plenamente, vence a la pasión. Cuando el *insight* se desarrolla plenamente, vence a la ignorancia. En el próximo capítulo examinaremos algunos de los pasos para desarrollar la tranquilidad. Por lo pronto, me gustaría enfocarme en los pasos para desarrollar *insight*, para así demostrar que la práctica del *insight* va mucho más allá de fomentar la ‘atención plena’.

Para responder la primera pregunta con respecto a cómo ayudar a desarrollar *insight*, es decir, cómo deben ser desarrolladas las fabricaciones, el Buda aconseja analizar las fabricaciones de acuerdo con varias tipologías, tales como los tres tipos de fabricaciones —corporal, verbal y mental— que hemos ya mencionado en diversas ocasiones.

Para responder la segunda pregunta, es decir, como deben ser investigadas las fabricaciones, el Buda recomienda desarrollar las *satī* y la concentración de tal manera que ustedes sean conscientes de las fabricaciones que están empleando para crear estados de concentración, como anotamos anteriormente. De esta manera, ustedes van a poder conocer las fabricaciones no solamente mediante la observación, sino también mediante su *uso*, o sea, aprendiendo sobre sus relaciones de causa-y-efecto a través de sus

intentos por moldearlas, de una manera activa, en direcciones hábiles e inteligentes.

En cuanto a la tercera pregunta, es decir, cómo deben las fabricaciones ser observadas con *insight*, el Buda recomienda un **programa de cinco pasos** para sobreponerse a la ignorancia con respecto a las fabricaciones y para desarrollar desapasionamiento por ellas.

El **primer paso** es ver su originación. Esto *no significa* simplemente verlas surgir. A lo que el término ‘originación’ se refiere, es a cómo las fabricaciones son causadas y, en particular, a cómo son causadas por eventos en el cuerpo y en la mente.

El **segundo paso** es ver cómo las fabricaciones desaparecen cuando esas causas internas también desaparecen.

El **tercer paso** es ver su atractivo, es decir, ver por qué la mente se enfoca obsesivamente en ciertas fabricaciones así no sean hábiles e inteligentes. Por ejemplo, ¿qué es lo que la mente ve de atractivo en la ira o en la atracción sexual que la hace desenterrar y revivir estas emociones, así continúen desapareciendo? Puede que haya una parte de la mente a la que no le gusten esas emociones, pero debe haber una a la que sí. De lo contrario, ustedes no seguirían desenterrándolas una y otra vez.

Aquí es útil ver a la mente como un comité compuesto de muchos miembros con ideas distintas sobre cómo encontrar la felicidad. Para hallar el atractivo de las fabricaciones, no solo deben aprender a identificar cuál es el miembro del comité que los urge a ir tras esa emoción, sino también el cómo y el por qué.

Hay cinco razones por las cuales este paso en el proceso requiere de gran quietud mental:

- La quietud mental les permite detectar movimientos sutiles de la mente que de lo contrario no verían.

- Como la quietud brinda un sentido de bienestar, ustedes no estarán tan hambrientos de placer como para saltar a la primera oportunidad de obtener un placer rápido.
- El sentido de seguridad proveniente de esa quietud les permite aceptar la presencia de hábitos mentales desagradables sin sentirse amenazados por ellos.
- Este sentido de seguridad también permite que ustedes puedan desprenderse de los hábitos que por mucho tiempo han sido parte de su identidad, sin sentirse desorientados o a la deriva.
- Como su estado de quietud ha sido en parte desarrollado a través del *insight* sobre las fabricaciones, esto les permitirá ver que el atractivo también está compuesto de cualquiera de los tres tipos de fabricación —o de una combinación de estos— y que la percepción frecuentemente desempeña un papel preponderante. Muchas veces gran parte del atractivo de la ira o del deseo sexual radica en la imagen del ‘yo’ asociada con esas emociones. Por ejemplo, ustedes pueden percibirse a sí mismos como particularmente atractivos cuando sienten atracción sexual o poderosos cuando sienten ira.

El **cuarto paso** es ver las desventajas de la emoción carente de habilidad e inteligencia, es decir, ver cuáles son las consecuencias negativas de largo plazo si se dejan llevar por el atractivo de esa emoción. Este es el paso en el que el Buda dice que deben reflexionar sobre la inconstancia, el estrés y la cualidad de ‘no-yo’ de toda fabricación. Esto lo que significa es que las fabricaciones dependen de causas cambiantes en el interior de la mente y, por lo tanto, no son algo de lo cual ustedes puedan depender. Como no son algo de lo cual pueden depender, son estresantes. Y como no pueden depender de ellas, son estresantes y no merecen que las

consideren como lo que son (‘yo’) o como de ustedes (‘mías’). Tiene que haber una mejor forma de hallar felicidad.

Ya hemos mencionado que a la inconstancia, el estrés y el ‘no-yo’ usualmente se les denomina las tres características, pero el Buda mismo en vez de llamarlas ‘características’, las llamó ‘percepciones’. En otras palabras, son etiquetas que de manera activa ustedes aplican a estas fabricaciones y son percepciones con un propósito, provistas de un juicio de valor inherente. El propósito de las tres características es ayudarlos a contrarrestar las percepciones carentes de habilidad e inteligencia que ven el atractivo de esas fabricaciones como algo creíble y verdadero. El juicio de valor que estas percepciones fomentan es que las fabricaciones — especialmente las carentes de habilidad e inteligencia— y el esfuerzo que hay que hacer para realizarlas, realmente no valen la pena. Este juicio depende de la promesa de la tercera verdad noble: que, con el desapasionamiento por las fabricaciones, vendrá el fin total del sufrimiento y habrá una experiencia de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’.

El **quinto paso** surge a partir de la reflexión sobre los cuatro pasos anteriores. Cuando ustedes ven claramente que estas fabricaciones requieren que las sigan confeccionando, incluso cuando sus desventajas ampliamente exceden su atractivo —y recordando que hay una promesa de felicidad al abandonarlas— desarrollan desapasionamiento hacia cualquier idea que implique involucrarse con ellas. Ese desapasionamiento les permite ver esas fabricaciones como algo separado (SN 35:80) y, por lo tanto, escapar de ellas.

El Buda dice que primero deben aplicar este programa de cinco pasos a las fabricaciones carentes de habilidad e inteligencia. Luego, una vez se hayan encargado de ese tipo de fabricaciones, dice que lo deben aplicar al camino como tal. Esto les va a permitir desarrollar desapasionamiento por todas las fabricaciones.

Cuando ya no exista pasión por seguir produciendo fabricaciones, estas cesarán. Y como recordarán de nuestras discusiones en el primer capítulo, cuando las fabricaciones cesan, todos los factores que conducen al envejecimiento, la enfermedad y la muerte, también cesan. Con su cesación, la mente es liberada para por primera vez vislumbrar la meta, un evento llamado el surgimiento del **Ojo del Dharma**¹¹.

Para facilitar la implementación del programa de los cinco pasos en pos de obtener *insight*, el Buda recomienda **dos etapas adicionales más avanzadas de la práctica de *sati***. Estas van más allá de la primera etapa, que consiste en establecer la *sati* que condujo a la mente a la concentración correcta.

Estas etapas consisten en adoptar marcos de referencia más refinados que dejan de lado los términos básicos que constituyen ‘llegar a ser’ —un sentido de auto-identificación en un mundo— de una manera aún más radical que en la primera etapa. Por esta razón, es bueno desarrollar y perfeccionar la perspectiva de estos marcos de referencia en la práctica de la meditación, para que puedan mantenerla al momento de la muerte con la esperanza de liberar la mente de toda ansia de ‘llegar a ser’ y del renacimiento.

En la **primera etapa más avanzada**, la fórmula para el marco de referencia tomando el cuerpo como ejemplo, se expresa de la siguiente manera: *Él [el monje] permanece enfocado en el fenómeno de la originación con respecto al cuerpo, en el fenómeno de la desaparición con respecto al cuerpo, o en el fenómeno de la originación y la desaparición con respecto al cuerpo —alerta, fervoroso y con sati—dominando la codicia y la angustia con referencia al mundo”*. —SN 47:40

En esta etapa, los eventos experimentados en la práctica del *jhāna* —tanto los factores que van en cada *jhāna*, como los que perturbarían cualquiera de esos niveles— son vistos como simples fenómenos que surgen a través de relaciones causales. Ustedes

logran percatarse de cuáles son los fenómenos que están relacionados con otros mediante el uso consciente que hacen de ellos. Estos usos incluyen perfeccionar los niveles del *jhāna* lo mejor que puedan mientras trabajan con la respiración; manejar sus pensamientos sobre la respiración; o manejar sus percepciones y sensaciones con respecto a la respiración. Es como aprender algo sobre huevos mientras los preparan y los convierten en la mejor tortilla posible, en vez de simplemente sentarse a verlos rodar sobre la mesa.

Esta forma de examinar las experiencias en términos de ‘causa y efecto’ puede sonar abstracta pero en la práctica no lo es, pues ustedes llegan a ver que la experiencia de estos eventos en sus propios términos es realmente más directa que la del sentido de ‘yo’ que han estado fabricando alrededor de ellas. Aunque su sentido de ‘yo’ parezca ser la experiencia más íntima y certera, ahora ustedes comienzan a ver que en realidad esta experiencia directa de esos eventos interactuando como simples eventos, es más íntima y certera que la de un sentido de ‘yo’. Esta experiencia está aconteciendo justo en su consciencia, sin que ustedes tengan que asumir que hay algo detrás de lo que están observando directamente.

Esta exploración de ‘causa y efecto’ les va a ayudar a ver con claridad los dos primeros pasos del programa de cinco pasos del Buda para desarrollar *insight*: la originación y la desaparición. Simultáneamente, les va a permitir debilitar aún más cualquier referencia a los términos de ‘llegar a ser’.

Recuerden que en la primera etapa de la práctica de *sati*, ustedes excluyeron el mundo exterior de su marco de referencia. En esta segunda etapa también van a excluir cualquier referencia explícita a ‘yo’ o a ‘mí’ que hace la práctica. Esto les va a permitir presenciar eventos físicos y mentales en términos de co-surgimiento dependiente, pero el mundo de los *jhānas* como tales,

aún permanece ahí. Y si observan con cuidado, se van a dar cuenta de que todavía queda un sentido implícito de ‘yo’ merodeando alrededor de esos *jhānas*.

Sin embargo, en la **segunda etapa más avanzada** de la práctica de *sati*, el marco de referencia está enunciado de tal manera que todas las referencias a los términos de ‘llegar a ser’, han sido dejados de lado. Tomando también el cuerpo como ejemplo, la fórmula aquí es la siguiente: *“O su sati de que ‘Hay un cuerpo’, es mantenida solo en la medida del conocimiento y la remembranza. Y él se mantiene independiente, sin aferrarse a nada en el mundo”*. — MN 10

Aquí, el enfoque de la meditación no hace referencia alguna al mundo, ni siquiera al mundo de los *jhānas*. Tampoco hace ninguna referencia implícita a ‘yo’ o a ‘mí’. Este marco de referencia permite el sentido de desapasionamiento —el quinto paso del programa de cinco pasos— que se debe aplicar a todo: por un lado, a cualquier cosa que pueda interponerse en el camino y, por el otro, al camino como tal (SN 48:3). Este desapasionamiento total y completo es lo que abre la senda para el primer atisbo de la meta.

3. La meta: Como ya hemos mencionado, la meta es la experiencia de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’. Este es un tipo de consciencia llamada ‘consciencia sin superficie’ porque no ‘aterrizza’ ni ‘se establece’ en nada (MN 49; SN 12:64). Este tipo de consciencia yace completamente por fuera del tiempo y del espacio e, incluso, por fuera del momento presente continuamente fabricado. Como no está contenida en la dimensión espacio-tiempo, no tiene localización. Y, como está desprovista de agregados o apegos, la persona que ha Despertado totalmente a ella no puede ser definida como un ser y, por lo tanto, no puede ser considerada como existiendo, no existiendo, o ambos, o ninguno de los dos (SN 22:86). Por estas dos razones, lo ‘no-sujeto-a-la-

muerte’ está desprovisto del elemento necesario del ‘llegar a ser’ — una identidad en un mundo de experiencia— así que está libre de todo sufrimiento. La imposibilidad de definir a una persona que ha Despertado totalmente es comparada de una manera metafórica con la inconmensurabilidad del océano (MN 72; SN 44:1), pero incluso esta comparación es inadecuada. Los océanos están sujetos al espacio-tiempo; la persona que ha Despertado, no.

Un malentendido muy común es que, al lograr el Despertar, una persona deja un lugar, samsara, y va a otro lugar, nirvana. La verdad es que ninguno de los dos es un lugar. Samsara, el continuo deambular, es *un proceso* a través del cual el ansia crea lugares en torno a los cuales estados de ‘llegar a ser’ —personas en sitios— se unen en un proceso de coalescencia. El nirvana, el desatamiento, es totalmente libre de ansia, de manera que es el fin de ese proceso. En consecuencia, no tiene localización alguna. Por esta razón, cuando muere alguien que ha Despertado totalmente, su destino no puede ser hallado y se dice que ha sido “en todo lugar liberado” (Dhp 348) o que es “en todo lugar independiente” (Sn 4:6).

El Buda anotó que lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ no puede ser descrito mediante palabras. Sin embargo, Él sí habla de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ de manera metafórica para indicar que, absolutamente, vale la pena esforzarse por lograrlo: una dimensión excelsa, de dicha pura, total libertad y constante verdad (SN 43).

Cuando el Buda lo denomina nirvana, el desatamiento está subrayando metafóricamente la libertad de esta experiencia, pero también les está indicando cómo alcanzarla. De acuerdo con los conocimientos de física de la época, el fuego era considerado como ‘desatado’¹² cuando se extinguía. Esto se debe a que se creía que mientras el fuego ardía estaba aferrándose a su combustible. De manera que mientras estuviera aferrado, estaba atrapado en el combustible y, cuando dejaba de aferrarse, se apagaba y quedaba en libertad. De la misma manera, la mente está atrapada, no por las

fabricaciones, sino por el acto de aferrarse a las fabricaciones. Para ser libre la mente solamente tiene que desprenderse de ellas.

El hecho que la meta es lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ y no simplemente aceptar las tres características, se ilustra con un símil que el Buda emplea para describir el papel de la tranquilidad y el *insight*. Él las presenta como dos ágiles mensajeros que entran a una fortaleza y luego se van, habiendo entregado un mensaje preciso al comandante de la fortaleza (SN 35:204). La fortaleza representa el cuerpo y el comandante la consciencia, pero el mensaje preciso no son las tres características: Es el desatamiento. Y aunque los mensajeros hayan abandonado la fortaleza, el mensaje permanece allí.

Este es un mapa general de cómo y por qué funciona la meditación, de qué es lo que debe lograr y hacia dónde los debe conducir. Al igual que con cualquier mapa, mientras lo usan como guía en su travesía ustedes no permanecen pegados a él y lo consultan solo cuando es necesario. Y no se dejen desalentar por las descripciones de las etapas más avanzadas. Enfóquense en las partes del mapa que son relevantes para lo que están haciendo en este momento. Si, por ejemplo, están enfocados en desarrollar la tranquilidad, basta con saber que va a llegar un día en que tendrán que usarla para fomentar el *insight*. Mientras tanto, enfóquense en el tema singular de su concentración. Si encuentran que es fácil hacer que la mente se calme y se unifique, no tienen por qué preocuparse de las tres fabricaciones o de los cinco pasos para investigarlas. Ni siquiera tienen que pensar en ninguno de los *jhānas*. Mas bien, deben enfocar toda su atención en el tema elegido, el cual puede ser, por ejemplo, la respiración.

Sin embargo, cuando tengan problemas para calmarse es útil conocer algo del vocabulario que el Buda usa para describir los mecanismos de la mente. Esto les dará cierta sensibilidad hacia los procesos físicos y mentales que no habrían notado sin el

conocimiento de este vocabulario. De esa manera, podrán beneficiarse de los *insights* del Buda para analizar en dónde en el cuerpo y en la mente están oponiendo resistencia a la quietud, y qué es lo que puede ser ajustado para sobreponerse a esa resistencia y así poder calmarse hasta establecer el foco.

Luego, cuando empiece el momento de preguntarse qué hacer con su quietud mental una vez esta sea firme, podrán consultar de nuevo el mapa para percatarse de las alternativas a su disposición. De manera que, mantengan el mapa a la mano, pero recuerden que, en realidad, la travesía consiste en desarrollar las potencialidades que ya existen en su cuerpo y en su mente.

CAPÍTULO TRES

La Meditación en la Práctica

“Bien aislado de la sensorialidad, apartado de cualidades carentes de habilidad e inteligencia, él [un monje] entra y permanece en el primer jhāna: éxtasis y placer nacidos del aislamiento, acompañados del pensamiento dirigido y la evaluación. Él impregna y permea, satura y rebosa este mismísimo cuerpo con el éxtasis y el placer nacidos del aislamiento. Así como un avezado bañero o su aprendiz verterían talco de baño en un aguamanil de bronce y lo amasarían rociándolo con agua una y otra vez, de manera que esa bola de talco —aunque saturada, empapada, impregnada por dentro y por fuera— aun así, no gotearía; así mismo, el monje permea... este mismísimo cuerpo con el éxtasis y el placer nacidos del aislamiento. No hay nada de su cuerpo entero que no esté impregnado por el éxtasis y el placer nacidos del aislamiento. Este es un fruto de la vida contemplativa, visible aquí y ahora, más excelso que los anteriores y más sublime”.

“Después, con el apaciguamiento de pensamientos dirigidos y evaluaciones, él entra y permanece en el segundo jhāna: éxtasis y placer nacidos de la concentración, unificación de la consciencia libre del pensamiento dirigido y la evaluación —seguridad interna. Él impregna y permea, satura y rebosa este mismísimo cuerpo con el éxtasis y el placer nacidos de la concentración. Así como un lago con un manantial emanando desde lo profundo, sin afluentes del

oriente, occidente, norte, o sur y con los cielos suministrando abundante lluvia una y otra vez, de manera que la fresca fuente de agua que emana del interior lo impregnaría y permearía, saturaría y rebosaría de agua fresca sin que haya parte alguna del lago que no esté impregnada por agua fresca; así mismo, el monje permea... este mismísimo cuerpo con el éxtasis y el placer nacidos de la concentración. No hay nada de su cuerpo entero que no esté impregnado por el éxtasis y el placer nacidos de la concentración. Este, también, es un fruto de la vida contemplativa, visible aquí y ahora, más excelso que los anteriores y más sublime”.

“Y luego, con el desvanecimiento del éxtasis, él permanece ecuánime, vigilante y con sati, y percibe placer con el cuerpo. Él entra y permanece en el tercer jhāna, del cual los nobles afirman, ‘ecuánime y con sati, él tiene una estancia placentera’. Él impregna y permea, satura y rebosa este mismísimo cuerpo con el placer desprovisto de éxtasis. Así como en un estanque de lotos algunos de los lotos, habiendo nacido y crecido en el agua permanecen inmersos en el agua y florecen sin salir del agua, de manera que están impregnados y permeados, saturados y rebosados con agua fresca de la raíz a la punta y nada de estos lotos está sin impregnar por agua fresca; así mismo, el monje permea... este mismísimo cuerpo con el placer desprovisto de éxtasis. No hay nada de su cuerpo entero que no esté impregnado por el placer desprovisto del éxtasis. Este, también, es un fruto de la vida contemplativa, visible aquí y ahora, más excelso que los anteriores y más sublime”.

“Y luego, con el abandono del placer y del dolor —de la misma manera como antes desaparecieron la euforia y la aflicción— él entra y permanece en el cuarto jhāna: pureza de ecuanimidad y sati, ni placer ni dolor. Él se sienta, permeando el cuerpo con una consciencia pura y diáfana. Así como si un hombre estuviera sentado cubierto de pies a cabeza con una tela blanca de manera tal que no habría parte de su cuerpo que la tela blanca no

abarcara; así mismo, el monje se sienta, permeando el cuerpo con una consciencia pura y diáfana. No hay nada en su cuerpo entero que no esté impregnado por la consciencia pura y diáfana. Este, gran soberano, es también un fruto de la vida contemplativa, visible aquí y ahora, más excelso que los anteriores y más sublime”.
—DN 2



Como anotamos en el capítulo anterior, la práctica de la meditación es una parte fundamental de las habilidades y destrezas necesarias para encarar los problemas que ustedes encuentran a medida que el cuerpo envejece, se enferma y muere. De la variedad de temas de meditación que el Buda enseña con este propósito, el más central es el de la *sati* de la respiración.

Esto puede parecer irónico. Es fácil de entender que trabajar con la respiración puede ser útil cuando se está lidiando con el envejecimiento y la enfermedad. Después de todo, trabajar con las energías de la respiración puede ayudar a aliviar dolores y debilidades. Sin embargo, en el momento de la muerte, la respiración cesa. De manera que, ¿cómo es posible que este tema de meditación pueda ser útil para prepararse para la muerte, si la respiración lo abandona a uno cuando más la necesita?

La respuesta está en la manera como el Buda enseñó la práctica de la meditación basada en la respiración. El Buda no solo los insta a dirigir su atención hacia la respiración, sino también hacia los tres tipos de fabricación —corporal, verbal y mental— a medida que estas se van manifestando cuando ustedes se enfocan en la respiración. De este modo, la práctica de la meditación basada en la respiración desarrolla simultáneamente la tranquilidad y el *insight* y les enseña a abordar directamente las causas fundamentales del ansia y el sufrimiento, para que desde antes de morir sepan cómo confrontarlas. Este conocimiento práctico de primera mano de los tipos de fabricación, les será muy útil cuando tengan que sortear las opciones que se les van a presentar cuando llegue el momento de morir.

La práctica de la meditación basada en la respiración no es el único tipo de meditación que el Buda recomendó para este propósito. También vale la pena aclarar que Él tampoco enseñó esta práctica de manera aislada. El Buda con frecuencia practicaba contemplaciones antes de la meditación basada en la respiración.

La ocasión más interesante fue cuando le enseñó esta práctica a su hijo, Rāhula (MN 62). Antes de detallar los pasos para la meditación basada en la respiración, el Buda le enseñó a Rāhula una serie de contemplaciones con el objetivo de preparar su mente para enfocarse en la respiración:

- la contemplación de las propiedades físicas;
- los brahmavihāras;
- la contemplación del cuerpo;
- y la contemplación de la inconstancia.

Resulta que estas contemplaciones también desarrollan el entendimiento correcto y las habilidades mentales necesarias para afrontar aspectos específicos del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Por esta razón, este capítulo se enfocará en estas contemplaciones preliminares para luego tratar la práctica de la meditación basada en la respiración, como tal.

Estas contemplaciones hacen uso de fabricaciones verbales y mentales para desarrollar actitudes y valores que conducen a la práctica correcta de la meditación. En otras palabras, ustedes se hablan a sí mismos y usan imágenes mentales con el fin de entrenar la mente para que esta pueda desarrollar perspectivas que les ayudarán a sacar el máximo provecho de la meditación. Simultáneamente ustedes aprenden a apreciar estas perspectivas y a verlas como ayudas o herramientas para enfrentar los problemas de la vida en general.

Contemplación de las Propiedades Físicas

Las ciencias físicas en los tiempos del Buda dividían el mundo en cinco propiedades: tierra, agua o líquido, aire o viento, fuego y espacio. Existe la tentación de descalificar este concepto de las propiedades como una simple versión primitiva de los elementos de la química moderna, pero eso sería malentenderlo. Observar el

mundo en términos de estas propiedades implica observarlo, no en términos de sus elementos químicos constitutivos, sino en términos de *cómo se siente*: la tierra se siente sólida; el agua se siente fría o fresca; el fuego se siente cálido o caliente; el viento o aire se siente como energía; y el espacio se siente despejado y sin obstrucciones. Estas cinco propiedades, tomadas como una unidad, abarcan las diversas maneras en las que el mundo físico se presenta directamente ante nuestro sentido de consciencia, tanto al interior de nuestro cuerpo, como en el mundo exterior.

Cuando contemplamos estas propiedades, el objetivo es desarrollar cierto desapasionamiento hacia ellas para que la mente pueda aprender a no identificarse con el cuerpo y a ver que, en últimas, no es necesario que dependa de este. Darse cuenta de esto será útil para que ustedes puedan desarrollar cierta ecuanimidad frente al decaimiento del cuerpo, a medida que este envejece y padece enfermedades. Esto también les ayudará a que, en el momento de su muerte cuando tengan que dejar atrás este cuerpo, puedan controlar la inclinación a agarrarse de otro.

El primer paso en la contemplación de las propiedades es ver que cualquier cosa compuesta de estas propiedades, simplemente no merece ser identificada como ‘yo’ o ‘mía’. Existen tres maneras de hacerlo:

a). Ustedes pueden contemplar el principio general según el cual, dado que estas propiedades son inconstantes, todos los fenómenos físicos también lo son. Y como son inconstantes, son estresantes y, como son inconstantes y estresantes, no vale la pena reclamarlos como ‘yo’ o como ‘míos’. Son ‘no-yo’. Ustedes van a poder usar el cuerpo por un tiempo, pero solo por un tiempo. Así que, mientras puedan, traten de usarlo bien para poder proporcionarle bienestar a su mente. Sin embargo, estén preparados para el hecho que el cuerpo empezará a fallar sin pedir

permiso y que, eventualmente, no responderá a ninguna de sus órdenes.

b). Pueden contemplar el hecho que las propiedades físicas que constituyen su sentido del cuerpo no son distintas de las propiedades físicas del mundo exterior. Esta contemplación les va a ayudar a darse cuenta de que, en verdad, su cuerpo no es nada especial. Está sujeto a todos los percances que le pueden ocurrir a cualquier objeto físico: puede ser atacado, aplastado y destrozado al igual que una simple vasija de barro. De manera que, si se apegan a su cuerpo, se están exponiendo a, potencialmente, padecer todo tipo de sufrimiento.

c). También pueden contemplar su cuerpo e imaginarse en detalle las partes corporales que más claramente ilustran las diferentes propiedades. Aunque las cinco propiedades permean toda la materia, son más prominentes en ciertas partes del cuerpo que en otras. Por ejemplo, el aspecto ‘tierra’ o sólido del cuerpo es más evidente en el cabello, el vello corporal, las uñas, los dientes, la piel y en los órganos internos. El aspecto ‘agua’ o líquido, es más evidente en los fluidos del cuerpo como la sangre, el sudor, la saliva y las lágrimas. El aspecto ‘fuego’ es más evidente en la tibieza del proceso digestivo y en el calor del cuerpo, en general. El aspecto ‘viento’ o energía es más evidente en las distintas maneras en las que la energía fluye por el cuerpo —subiendo, bajando, propagándose por todas partes y, de manera más prominente, en la inhalación y la exhalación de la respiración. El aspecto ‘espacio’ es más evidente en las fosas nasales, la boca y los oídos. Sin embargo, cuando el espacio se desarrolla como un tema de meditación, es posible percibirlo como permeando toda la materia. Esta es una percepción consistente con nuestro conocimiento actual sobre los átomos, los cuales están compuestos mayoritariamente de espacio entre las diferentes partículas.

Cuando el cuerpo se despieza de esta forma, es difícil identificarse con cualquiera de sus partes. Así que, ¿para qué identificarse con esas mismas partes cuando se juntan y se envuelven en piel formando un cuerpo?

El Buda comenta que cuando ustedes practican cualquiera de estas maneras de contemplar el cuerpo en términos de sus propiedades, es fácil permitir que las propiedades se desvanezcan de la mente, una a una; no a partir del odio por ellas, sino simplemente por falta de interés (MN 140). El término para ‘desvanecer’ en *pāli* está relacionado con el término para desapasionamiento, *virāga*. De esa manera, su interés en el cuerpo se desvanece, al menos por el momento. Esto es muy útil para cuando ustedes meditan basados en la respiración, ya que va a ser más difícil que pensamientos obsesionados por la belleza o la importancia del cuerpo los distraigan de su enfoque en la respiración. Esta falta de interés también será muy útil a medida que el envejecimiento, la enfermedad y la muerte avancen, pues ustedes van a ser menos susceptibles a que los cambios negativos en el cuerpo los afecten. Cuando en el transcurso de estas contemplaciones su interés en las propiedades del cuerpo se vaya desvaneciendo de la mente, lo que va a quedar como el objeto o tema de su consciencia es la consciencia misma.

El segundo paso que el Buda recomienda es el desarrollo de la meditación ‘en sintonía con’ las cinco propiedades físicas. Esto puede parecer irónico —que después de separar o desapegar su consciencia de ellas ahora ustedes intentan desarrollar cualidades mentales que imitan uno de sus aspectos— pero no hay ironía alguna en esto. Solo cuando ustedes separan las cosas de este modo pueden ver claramente aquello que es hábil e inteligente —y lo que no lo es— en aquello que ya han aprendido a separar o desapegar de ustedes mismos.

Por ejemplo, ¿qué es hábil e inteligente en estas propiedades? Ustedes pueden reflexionar sobre cómo las propiedades no sienten asco alguno frente a cosas asquerosas o desagradables. Cuando ustedes tiran basura en el suelo la tierra no se inmuta; cuando emplean agua para remover basura o porquería, el agua no se repugna; el fuego quema la basura y el viento la mueve por todas partes sin ningún sentido de desagrado o disgusto. De la misma manera, ustedes pueden desarrollar el aspecto de la mente que puede mantenerse presente ante cosas placenteras y repulsivas, sin que los abruma sentido alguno de gusto o aversión.

En cuanto al espacio, ustedes pueden reflexionar en el hecho que no está establecido en ninguna parte —no está centrado o anclado con respecto a nada— y de esa manera pueden intentar desarrollar el aspecto de la consciencia que no se obsesiona con cosas agradables o desagradables. En otras palabras, para lograr que su consciencia esté en sintonía con la ‘tierra’ y las otras propiedades, ustedes simplemente deben tomar nota de las cosas que llegan a su consciencia, sin permitir que sus preferencias o sus aversiones empañen su visión de lo que realmente está sucediendo.

Este tipo de meditación requiere dos habilidades. La primera, es aprender a apreciar una actitud que no es reactiva. Esta actitud simplemente toma nota de la presencia de algo y lo ve como realmente es. La segunda, es aprender a controlar y restringir la mente para que no caiga en las actividades mentales que la conducen a reaccionar ante las cosas, considerándoles como agradables o desagradables. De esta manera, cuando surgen pensamientos de este tipo ustedes los consideran como algo de lo cual se deben desprender, pues se dan cuenta de que ‘desentonan’ con las cualidades mentales que están intentando desarrollar: control y restricción, paciencia y temple.

Es importante anotar que la meta de esta contemplación *no* es ‘no reaccionar’. Como veremos cuando discutamos los pasos de

la práctica de la meditación basada en la respiración, estos pasos requieren que ustedes hagan mucho más que simplemente tomar nota de la presencia de la respiración de una manera no activa. Ustedes deben usar la respiración para fabricar, de una manera proactiva, estados hábiles e inteligentes en el cuerpo y en la mente. Sin embargo, para poder confiar en su habilidad de distinguir lo que está funcionando y lo que no, primero tienen que convertirse en observadores buenos y de fiar. Es decir, en alguien que puede estar con cosas agradables o desagradables sin ser abrumado por ellas. Esta es precisamente la habilidad que se desarrolla en estas meditaciones, ‘en sintonía’ con las propiedades.

Es también importante anotar que meditar ‘en sintonía’ con las propiedades físicas —tierra, agua, etc.— no es consciencia desprovista de elección ni tampoco consciencia básica, elemental o plena. Ustedes están eligiendo y decidiendo cuáles son las actividades de la mente que son hábiles e inteligentes —en concordancia con cada percepción de tierra, agua, viento, etc.— y cuáles no lo son, favoreciendo las que lo son y abandonando las que no. Cuando ustedes hacen esto, no solo están conscientes de esas actividades, sino que también están practicando control y restricción.

Cuando ustedes practican control y restricción de este modo, observan y entienden el papel que las fabricaciones mentales y verbales desempeñan en esta práctica, mientras a la vez están desarrollando capacidades de reflexión que serán útiles, tanto para la meditación basada en la respiración, como para afrontar los problemas del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Entre más rápido puedan sustraerse del patrón mental de gustos y aversiones, más chance tendrán de liberarse de emociones deludidas. Entre mejor entiendan los mecanismos que usa la mente al sustraerse del patrón mental de gustos y aversiones, más claridad van a tener sobre cómo ustedes fabrican sus experiencias.

Estas cualidades mentales evitarán que ustedes sigan cayendo en pensamientos aleatorios que van a destruir su concentración o a interferir con sus intentos de encarar, de una manera hábil e inteligente, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Estas cualidades les ayudarán a mantenerse enfocados en lo que realmente es importante.

Las *Brahmavihāras*

Las *brahmavihāras* o actitudes sublimes son actitudes de buena voluntad, compasión, alegría empática y ecuanimidad, que ustedes extienden hacia todos los seres, ilimitadamente; en otras palabras, sin límite a la medida de buena voluntad, compasión, etc. que ustedes extienden, y sin límite al número de seres hacia quienes lo están haciendo. Cada una de estas actitudes es un antídoto contra los estados mentales que se interponen en el entrenamiento de la mente.

- *Buena voluntad*: el deseo que los seres sean felices. Es el antídoto contra la mala voluntad, que es el deseo de verlos sufrir.
- *Compasión*: el deseo que aquellos que están sufriendo puedan ser liberados de su sufrimiento. Es el antídoto contra la crueldad, que es el deseo de causarle mal a otros cuando están en una posición vulnerable.
- *Alegría empática*: el deseo que aquellos que ya son felices lo continúen siendo. Es el antídoto contra el resentimiento.
- *Ecuanimidad*: la habilidad de mantener la mente equilibrada cuando los eventos no se desarrollan en concordancia con nuestra buena voluntad. Es el antídoto contra la irritación.

Estas actitudes en realidad se pueden reducir a dos —buena voluntad y ecuanimidad— debido a que tanto la compasión como

la alegría empática básicamente son expresiones de la buena voluntad. Compasión es lo que la buena voluntad siente cuando encuentra sufrimiento; alegría empática es lo que la buena voluntad siente cuando encuentra a aquellos que ya son felices. Es probable que en la lista de las *brahmavihāras* el Buda haya separado estas actitudes de la buena voluntad porque son buenas para verificar la honestidad de la buena voluntad. Por ejemplo, si alguien cuyo comportamiento les desagrada está sufriendo las consecuencias de ese comportamiento, ¿es su buena voluntad lo suficientemente sincera como para desearle que ese sufrimiento cese? O si alguien cuyo comportamiento les desagrada está disfrutando del resultado de sus acciones pasadas, ¿pueden ustedes honestamente decir que están contentos por su buena fortuna?

La ecuanimidad es el ‘plan B’ para casos en los que, al menos por un tiempo, no hay nada que ustedes puedan hacer para evitar que alguien sufra o deje de crear las causas que conducen al sufrimiento. Esto significa que ustedes deben desarrollar cada una de estas cualidades cuando resulte apropiado y que, por lo tanto, la ecuanimidad no es considerada como la meta de la práctica. De hecho, el Buda *nunca* recomienda desarrollar la ecuanimidad de una manera aislada, es decir, por sí misma. Siempre debe ser desarrollada junto a un cúmulo de otras cualidades, tales como la buena voluntad, para que no se torne en apatía o indiferencia. Y para darle una base sólida a la ecuanimidad, el Buda siempre recomienda desarrollar un sentido de profundo bienestar interior —ya sea a través de la práctica de la concentración o fomentando el *insight*— para que su ecuanimidad no se vuelva árida e inerte (SN 36:31; MN 137).

Es importante que recuerden que ustedes deben practicar el desarrollo de estas actitudes hacia todos los seres, incluyendo hacia ustedes mismos. Es fácil sentir buena voluntad por gente que les cae bien o sentir ecuanimidad hacia gente con la que no tienen

conexión alguna. Sin embargo, mantener estas actitudes hacia cualquier persona o hacia todo el mundo, requiere de un esfuerzo consciente. Por eso, las *brahmavihāras* no constituyen la naturaleza innata del corazón ya que, después de todo, las actitudes opuestas también se originan en el corazón con la misma naturalidad. Se puede sentir mala voluntad hacia alguien que los ha traicionado a ustedes o a sus seres queridos, con la misma facilidad que se puede sentir buena voluntad hacia alguien que se comporta como ustedes quieren.

De manera que, al hacer que su buena voluntad y su ecuanimidad sean ilimitadas, ustedes están aprendiendo a tomar actitudes que tienden a estar parcializadas e intencionalmente les están borrando todo rastro de parcialidad en la manera como las aplican. Al hacer esto, ustedes están elevando su mente humana al nivel de los *brahmās* —el más alto nivel de seres celestiales— los cuales han desarrollado las actitudes sublimes hasta el punto donde pueden extenderlas a cualquiera, sin importar el quién o el dónde.

Esto requiere esfuerzo, lo que significa que las actitudes sublimes se pueden considerar como un tipo de karma. De manera que, para poder entender cómo mejor desarrollarlas, ustedes deben entender cómo se aplican los principios del karma a estas actitudes.

Comencemos por la buena voluntad. Como la buena voluntad es un estado mental que aspira a la felicidad, ustedes deben entender que, tanto el karma de la felicidad como el del desarrollo de la buena voluntad, son estados mentales. Y es más fácil desarrollar este entendimiento examinando lo que el Buda dice sobre los deseos que ustedes tienen por su propia felicidad. Después de todo, aunque ustedes solamente pueden conocer los deseos de felicidad de los demás mediante un acto de deducción, sí pueden conocer directamente los propios. Una vez han entendido los propios, ustedes estarán en una mejor posición para que, a partir de ese entendimiento, puedan extrapolar los de los demás.

Como el Buda subraya, la felicidad proviene de actuar a partir de estados mentales hábiles e inteligentes y todo estado mental hábil e inteligente comienza a partir de tener una ‘actitud vigilante’¹³. Esta actitud reconoce que hay peligros en la vida, pero que sus acciones pueden determinar si van a sucumbir ante estas amenazas o si permanecerán a salvo. Esta actitud conlleva un entendimiento rudimentario del karma —que sus acciones marcarán la diferencia entre si van a sufrir o no— y de sentir buena voluntad por ustedes mismos, pues ustedes quieren mantenerse a salvo.

Para mantenerse a salvo ustedes siempre deben actuar de maneras inofensivas y no dañinas, lo que significa que deben actuar con buena voluntad a toda hora. Esto va a requerir que desarrollen buena voluntad hacia todo el mundo, sin importar cómo los han tratado en el pasado. Si ustedes se permiten sentir mala voluntad hacia alguien, no van a poder confiar en que pueden actuar de una manera inofensiva hacia esa persona. Para asegurarse de que en cualquier circunstancia sus acciones externas van a ser hábiles e inteligentes, ustedes deben siempre extender las actitudes sublimes hacia todos los seres humanos y otros seres vivos. Y, específicamente, mientras meditan, ustedes no quieren que pensamientos de mala voluntad, crueldad, resentimiento o ira, obstruyan su concentración o el discernimiento que están intentando desarrollar.

De manera que ustedes extienden buena voluntad hacia todos los seres, sin importar si ellos ‘merecen’ ser felices o no. Recuerden el ejemplo del Buda, que le enseñó el camino hacia el fin del sufrimiento a todos los seres, sin importar si ‘merecían’ sufrir o no. Luego, ustedes reflexionan sobre como otros seres vivos deben actuar para ser verdaderamente felices y que, al igual que ustedes, ellos deben crear las causas que conducen a la verdadera felicidad. Por eso, cuando ustedes extienden

pensamientos de buena voluntad hacia otros, no están pensando, “que ustedes puedan ser felices haciendo lo que sea que están haciendo” sino, “que ustedes puedan entender la causas que conducen a la felicidad verdadera y que quieran y puedan actuar conforme a ellas”. Esta es una actitud que ustedes pueden extender a todos los seres sin hipocresía alguna y sin importar cómo se hayan comportado en el pasado.

Ahora bien, en algunos casos, como cuando alguien ha sido muy cruel, esto puede ser difícil. Puede que ustedes sientan que, para que haya justicia, se requiera que esa persona sufra antes de cambiar su conducta. Sin embargo, ustedes deben recordar que la gente casi nunca ve la conexión entre su mal comportamiento y su sufrimiento. Por lo tanto, desear que sufran, así parezca estar al servicio de la justicia, casi nunca fomenta el desarrollo de las causas que conducen a la verdadera felicidad en el mundo. Es mejor desear que esa persona se dé cuenta de sus errores y que pueda cambiar de parecer por cuenta propia, y que ustedes puedan ayudarla de la mejor manera posible en ese proceso. Después de todo, ¿no les gustaría tener la oportunidad de darse cuenta de sus errores sin que primero tengan que pagar por sus pasados desaciertos? Así que deben darle la misma oportunidad a los demás.

Por supuesto que habrá personas que se comportan mal y que se resisten a cambiar su conducta y no hay nada que ustedes, por el momento, puedan hacer al respecto. Por eso la ecuanimidad hace parte de la práctica de las *brahmavihāras*. Ustedes deben reflexionar que los seres son libres de elegir cómo actúan y que ustedes no están en posición de garantizar que todo el mundo va a elegir actuar de maneras hábiles e inteligentes. Ni siquiera el Buda pudo hacer eso. De manera que, para mantenerse enfocados en entrenar su propia mente, deben desarrollar ecuanimidad en los casos en que ustedes no tienen la capacidad de convencer a alguien

de que actúe de manera hábil e inteligente. Esta manera de pensar les permite enfocarse en el trabajo interno que deben hacer para desarrollar las *brahmavihāras* de una manera ilimitada.

Es aquí donde el karma de desarrollar un estado mental entra en juego. Esto se puede apreciar claramente en las diversas maneras en las que el Buda promueve el uso de tipos de fabricación verbal y mental que son hábiles e inteligentes para desarrollar las actitudes sublimes. A diferencia de la práctica de la meditación basada en la respiración donde los pasos están claramente delineados, en los discursos tempranos del Buda las *brahmavihāras* no se enseñan de una manera sistemática. Las instrucciones para desarrollarlas están diseminadas a lo largo de varios pasajes, pero, aun así, estas instrucciones se pueden organizar bajo dos categorías principales. Primero, las fabricaciones verbales en forma de frases que uno se repite a sí mismo. Y, segundo, las fabricaciones mentales —en forma de imágenes y percepciones para tener en mente— con el fin de reforzar estas actitudes y mantenerlas como una forma de *sati*.

El Canon da los siguientes ejemplos de cómo verbalizar pensamientos de buena voluntad:

“Que puedan estos seres estar libres de animadversión, libres de opresión, libres de dificultades, y que puedan cuidar de sí mismos con facilidad”. —MN 41

“Feliz, en reposo,

Que puedan todos los seres ser felices de corazón.

Sean cuales sean los seres,

débiles o fuertes, sin excepción,

largos, grandes,

medianos, cortos,

sutiles, burdos,

visibles e invisibles,

*habitando cerca y lejos,
ya nacidos o buscando nacer:
Que puedan todos los seres ser felices de corazón.
Que nadie engañe a otro
o desprecie a alguien en ningún lugar,
o, mediante ira o percepciones de enfado,
desee que otro ser sufra”. —Sn 1:8*

Noten como el primer ejemplo termina con el deseo, “que puedan cuidar de sí mismos con facilidad”. Este es el deseo para que todos los seres puedan depender de sí mismos en su búsqueda de la felicidad. De la misma manera, el segundo ejemplo no termina con el simple deseo que los seres sean felices, sino con el deseo que puedan evitar desarrollar estados mentales que los conduzcan a comportarse sin habilidad e inteligencia debido a la ira o la mala voluntad. En otras palabras, la expresión ideal de buena voluntad universal hacia otros es el deseo que también puedan aprender a desarrollar buena voluntad universal y ecuanimidad. Es así como una actitud madura de buena voluntad le confiere dignidad a otros, pues los reconoce como agentes responsables de su propia felicidad. El papel de ustedes es el de desearles éxito en su cometido y el de ser una buena influencia — cómo y dónde sea apropiado— para que ellos puedan elegir sus acciones sabiamente. Esta es la manera de hacer que su buena voluntad sea lo más efectiva posible.

Por alguna razón, los primeros discursos no dan ejemplos sobre como verbalizar pensamientos o deseos de compasión, alegría empática o ecuanimidad. Sin embargo, discursos posteriores brindan los siguientes ejemplos:

Para la compasión: *Que puedan todos los seres ser liberados de todo sufrimiento.*

Para la alegría empática: *Que ningún ser viviente pueda ser privado de la buena fortuna que ha alcanzado.*

Para la ecuanimidad: *Todo ser viviente es dueño de sus acciones, heredero de sus acciones, nacido de sus acciones, está relacionado a través de sus acciones y tiene a sus acciones como juez. Haga lo que haga, para bien o para mal, de eso será heredero.*

Este último pasaje aparece también en los primeros discursos como una reflexión con la intención de hacer surgir un sentido de *saṃvega*, es decir, el pavor o consternación que surge al darse cuenta de que en cualquier lugar la vida conlleva innumerables sufrimientos sin sentido alguno. Que sin importar a dónde ustedes vayan en este universo, tendrán que seguir creando karma y experimentando sus resultados. El sentido de consternación que se origina con esta reflexión es lo que los motivará a adoptar el noble camino óctuple.

La doble función que tiene este pasaje —fomentar consternación y ecuanimidad— enfatiza dos puntos respecto a la ecuanimidad sin límites: 1) Que cuando es hábil e inteligente, no significa indiferencia generalizada frente a todo, sino que tiene como propósito enfocar sus esfuerzos en áreas que dan dividendos en términos de verdadera felicidad. 2) Que no es la meta como tal, sino una emoción que les resultará útil desarrollar mientras se dirigen hacia una meta mucho más elevada y satisfactoria.

Por supuesto que es posible desarrollar las *brahmavihāras* en sus propias palabras, expresándolas de cualquier manera que los ayude a debilitar las emociones negativas que las *brahmavihāras* contrarrestan. Lo importante es que ustedes siempre tengan en mente la manera como las *brahmavihāras* se relacionan con el principio del karma y, a través del karma, con las cuatro verdades nobles: Los seres podrán encontrar felicidad verdadera solo cuando ellos mismos desarrollen la virtud, la concentración y el discernimiento, en concordancia con el noble camino óctuple.

Los discursos ofrecen reflexiones adicionales que entran en detalle sobre sentimientos básicos de las *brahmavihāras*. Por ejemplo, cuando ustedes se irritan por el comportamiento de alguien más, pueden recordar que es perfectamente normal que la gente se porte bien con alguien que a ustedes les cae mal y que se porte mal con alguien que sí les cae bien. Después de todo, este es el ámbito humano, así que, ¿qué más puede uno esperar? (AN 10:80)

De la misma manera, cuando alguien hace algo carente de habilidad e inteligencia que ustedes consideran desagradable, pueden evitar caer en sentimientos de ira y mala voluntad hacia esa persona al enfocarse en las cosas buenas que esa persona ha hecho en el pasado. Esto ayuda a fomentar pensamientos de ecuanimidad y buena voluntad, incluso en ocasiones difíciles. Si no pueden pensar en nada hábil e inteligente que esa persona haya hecho, entonces deben sentir compasión por ella pues está creando mucho mal karma para sí misma. Si, por el contrario, la persona que encuentran irritante está siendo hábil e inteligente en sus actos, ustedes deben regocijarse en esa habilidad e inteligencia.

Lo que esto significa, es que la compasión no es solo por la gente que está sufriendo en este momento, sino también por aquellos que están actuando ahora de una manera que los conducirá a un futuro sufrimiento. Así mismo, la alegría empática no es solo por aquellos que ya son felices, sino por aquellos que están actuando ahora de una manera que los conducirá a una futura felicidad.

El Buda ilustra estos pensamientos con analogías. Por ejemplo, ustedes deben percibir a alguien totalmente desprovisto de habilidad e inteligencia como a una persona enferma que yace en el desierto sin nadie que lo pueda ayudar. Aunque esa persona sea alguien que no conocen, es inevitable sentir compasión por ella. Así mismo, ustedes deben sentir compasión por aquel que es

totalmente carente de habilidad e inteligencia en la manera cómo actúa, habla y piensa, ya que está creando las causas de su propio sufrimiento en el futuro. En cuanto a aquel que actúa con total habilidad e inteligencia, ustedes lo deben percibir como un manantial de agua limpia y cristalina en el que pueden refrescar su cuerpo y saciar su sed (AN 5:162). Estas analogías ilustran las maneras en las que el Buda usa las fabricaciones verbales y mentales para fortalecer las *brahmavihāras*.

Otras analogías enfatizan la importancia de proteger las *brahmavihāras* cuando hay dificultades. En una analogía, el Buda dice que así como una madre con un solo hijo lo protegería con su propia vida, de esa misma manera ustedes deben proteger su buena voluntad hacia todos los seres, sin importar cómo se comporten, incluso así estén intentando matarlos (Sn 1:8). En una de sus imágenes más impactantes, el Buda dice que así hayan sido apresados por delincuentes que los van a desmembrar con un serrucho doble, ustedes deben hacer surgir pensamientos de buena voluntad hacia ellos para después esparcir esos pensamientos hacia el cosmos entero. Es mejor que mueran protegiendo su buena voluntad que morir llenos de mala voluntad en el corazón, porque esa mala voluntad los puede conducir a un mal destino. El Buda dijo que es bueno mantener esta imagen en mente porque así les resultará más fácil mantener la buena voluntad cuando alguien los maltrate de maneras menos drásticas (MN 21).

Existen analogías adicionales que ayudan a fortalecer las *brahmavihāras* enfatizando el hecho que, al volverlas vastas y expansivas, las van también volviendo fuertes y resistentes, inmunes al mal comportamiento de los demás. Perciban las *brahmavihāras* como la Tierra: un hombre puede intentar que la Tierra sea sin tierra excavando aquí y allá, escupiendo aquí y allá, orinando aquí y allá, pero nunca lo logrará porque la Tierra es muchísimo más grande que sus insignificantes actos.

Ustedes también pueden pensar que las *brahmavihāras* son como el río Ganges. Puede que alguien intente usar una antorcha para quemarlo, pero el agua no es inflamable y simplemente apagaría la antorcha. Así mismo, pueden hacer que su mente no sea inflamable para que cuando otros los traten con rabia, ustedes en respuesta no se enciendan con esa rabia. También pueden pensar que las *brahmavihāras* son como el espacio: la gente puede intentar escribir palabras en el espacio, pero las palabras no se pueden formar porque el espacio carece de superficie donde las palabras puedan adherirse; o pueden hacer que su mente se vuelva tan vasta y espaciosa, que las palabras hirientes de los otros no tengan donde adherirse (MN 21).

El Buda también recomienda percibir las *brahmavihāras* como riqueza y extiende esta analogía en los siguientes términos: así como una pequeña multa hace poca mella en alguien adinerado, de la misma manera, si sus mentes son expansivas y vastas gracias a las *brahmavihāras*, los resultados de sus malas acciones pasadas les harán poca mella (AN 3:101). Continuando con esta analogía, ustedes pueden pensar en las *brahmavihāras* como una forma de riqueza que pueden originar desde su interior, simplemente a partir de sus propios pensamientos. Además, es una riqueza que pueden volver tan abundante como quieran. Es como tener su propia imprenta de billetes, pero a diferencia de las divisas del mundo que van perdiendo valor a medida que se imprime más dinero, mientras más *brahmavihāras* produzcan ustedes, más aumentará su valor.

La Contemplación del Cuerpo

Para contrarrestar pensamientos de pasión y deseo por los cuerpos de otras personas o de orgullo por su propio cuerpo, el

Buda recomienda analizar el cuerpo en sus partes constituyentes. Como punto de partida, pueden usar la lista enumerada en el Canon: *“Es como si un costal con aperturas en cada extremo estuviera lleno de varios tipos de grano —trigo, arroz, frijol verde, frijol rojo, ajonjolí, arroz descascarillado— y un hombre con buena vista, al vaciarlo, reflexionara, ‘Esto es trigo. Esto es arroz. Estos son frijoles verdes. Estos son frijoles rojos. Esto es ajonjolí. Este es arroz descascarillado’.* De la misma manera, un monje reflexiona sobre este mismísimo cuerpo de la planta de los pies hacia arriba, de la corona de la cabeza hacia abajo, rodeado de piel, lleno de toda clase de cosas inmundas: *‘En este cuerpo hay cabello, vello corporal, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula ósea, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestino grueso, intestino delgado, garganta, heces, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, sebo, saliva, mucosidades, fluidos en las coyunturas, orines’.* —DN 22

Primero apliquen este análisis a sus propios cuerpos y después a los de los demás. Algunas personas se han quejado diciendo que esto promueve una imagen negativa del cuerpo. Sin embargo, es importante anotar que, a diferencia de la imagen corporal negativa que no es saludable y aflige a tanta gente, esta contemplación lo que en verdad promueve es una imagen negativa del cuerpo que sí es saludable. Cuando se tiene una imagen corporal negativa que no es saludable ustedes creen que sus cuerpos no son atractivos, mientras que los de los demás sí lo son. Con una imagen corporal negativa que es saludable, ustedes se dan cuenta de que, al observar las partes del cuerpo separadamente, todos somos iguales pues todos los cuerpos carecen de atractivo.

Así que esta contemplación los puede liberar de una imagen positiva del cuerpo que no es saludable —que ocurre cuando ustedes consideran que el valor del cuerpo radica en su apariencia exterior— y les permite desarrollar una imagen positiva del cuerpo

que sí es saludable, al darle valor a su cuerpo como herramienta para desarrollar las buenas cualidades del camino.

Si lo desean, pueden incluir otras partes del cuerpo en su análisis, como los ojos y el cerebro, que por alguna razón no están incluidas en la lista original. Una vez han memorizado la lista, visualicen las partes una por una, mientras se preguntan —con cada parte— en dónde en su cuerpo, tal como lo sienten, se encuentra localizada. Pueden usar una guía anatómica como ayuda en este proceso de visualización, pero recuerden que ninguna de las partes del cuerpo está claramente separada y definida como aparecen en la guía pues todas están mezcladas con los fluidos del cuerpo. Si hay una parte que, al visualizarla, tiene un fuerte efecto y es más útil para contrarrestar la pasión o el deseo pueden enfocarse en ella y, por el momento, dejar las otras a un lado.

Idealmente, esta contemplación debe hacer surgir un sentimiento interior de liviandad a medida que ustedes van perdiendo interés en sentir pasión y orgullo frente al cuerpo. Si, por el contrario, encuentran que esta contemplación hace surgir sentimientos inquietantes o de miedo, deben suspenderla e ir directamente a la respiración.

La Contemplación de la Inconstancia

Para contrarrestar la presunción ‘yo soy’, uno de los términos de ‘llegar a ser’, el Buda recomienda contemplar la inconstancia de las fabricaciones. Enfóquense en el hecho que, sin importar qué tan buenas o malas puedan ser, estas siguen cambiando en ustedes de maneras poco confiables. Aquí, la palabra ‘presunción’ no significa orgullo o vanidad. Simplemente se refiere a la manera como ustedes confeccionan su sentido de existencia como un ‘ser’. Esta presunción solo se puede erradicar cuando se alcanzan los más elevados niveles de la práctica, pero aquí el Buda les está

recomendando que cuestionen esto desde el comienzo mismo de la meditación. El Buda no explica por qué, pero varias razones prácticas saltan a la vista, todas relacionadas con el hecho que esta contemplación ayuda a despersonalizar eventos en la mente. Así, cuando en la meditación suceda algo particularmente bueno o malo, ustedes no tienen por qué considerarlo un reflejo de su valor como meditadores o como personas. Ustedes simplemente recuerdan que lo deben considerar como el resultado de los procesos de fabricación —gobernados por el principio de condicionalidad de esto/aquello— y así pueden dirigir su atención a fabricar pensamientos hábiles e inteligentes en el momento presente en respuesta a lo bueno o malo que haya sucedido.

Si, por ejemplo, las cosas van mal, ustedes pueden examinar qué podrían cambiar en lo que están haciendo ahora. Y si las cosas parecen ir bien, pueden examinar si realmente están así de bien y cómo están respondiendo a eso. Si las cosas parecen estar genuinamente bien, entonces pueden evaluar cómo van a hacer para mantenerlas y continuar usándolas para mejorar su práctica.

Ustedes deben recordar que, si se manifiestan fenómenos psíquicos, estos fenómenos también son inconstantes y que, por lo tanto, no deben desarrollar orgullo o vanidad en relación con ellos. Recuerden que el Buda dijo que vanagloriarse de los logros meditativos es una señal de falta de integridad, ya que el orgullo arruina cualquier logro. Una persona con integridad se da cuenta de que, incluso en casos como estos, no se debe fabricar un sentido de ‘yo’ en relación con el logro y que, para alcanzar el desapasionamiento, ese logro debe ser observado y entendido simplemente como un tipo de fabricación.

Si ustedes pueden aprender a cómo no identificarse con las fabricaciones a medida que van ocurriendo en la meditación, han aprendido una importante habilidad que les ayudará a no identificarse con los procesos de envejecimiento, enfermedad y

muerte a medida que estos van llegando. Una vez han podido internalizar las lecciones de estas contemplaciones preliminares, ustedes están listos para la práctica de la meditación basada en la respiración.

La *Sati* de la Respiración

El Buda enseñó la *sati* de la respiración como una técnica para desarrollar la concentración correcta, fomentando la tranquilidad y el *insight* simultáneamente. Sus instrucciones vienen en dieciséis pasos que están divididos en cuatro agrupaciones de cuatro pasos denominadas tétradas.

Las tétradas corresponden a los cuatro marcos de referencia para el establecimiento de la *sati*: el cuerpo, en y por sí mismo; las sensaciones, en y por sí mismas; la mente, en y por sí misma; y las cualidades mentales, en y por sí mismas. Como anotamos en el segundo capítulo, en cada caso ‘en y por sí mismo’ significa que ustedes observan estos fenómenos en sus propios términos y no en términos de cómo encajan dentro de sus nociones del mundo exterior.

Sin embargo, antes de enfocarse en la respiración, es importante recordar que, desde el punto de vista del análisis de las propiedades físicas que hizo el Buda, la inhalación y la exhalación son parte de la propiedad ‘aire/viento’ del cuerpo. Esto significa que ustedes no se deben enfocar en la sensación táctil del aire entrando y saliendo por la nariz o por la boca, sino en el flujo de energía en el cuerpo mientras inhalan y exhalan. Observar la respiración de este modo es muy útil para inducir la concentración. Como discutimos en el segundo capítulo, a medida que ustedes van llevando la mente a la concentración correcta, se van generando sensaciones de placer y placidez que se pueden distribuir por el cuerpo de la misma manera que un bañero

impregna y permea la ‘bola de talco’ mencionada en la analogía del DN 2. Volverse sensible a cómo la energía fluye a través de las distintas partes del cuerpo es muy útil para permitir que esas sensaciones se propaguen y saturen su sentido del cuerpo. Así, ustedes le dan a la mente un lugar donde establecerse con una fuerte sensación de querer permanecer allí.

Las tétradas de la meditación basada en la respiración no se practican de forma lineal, es decir, 1, 2, 3 y 4, sino que se practican en paralelo. La razón es que, después de todo, cuando ustedes están enfocados en la respiración, las sensaciones, la mente y las cualidades mentales ya están ahí. Así que se trata de una simple cuestión de énfasis respecto a cuál es la tétrada más útil para enfocarse en determinado momento.

Cuando ustedes están intentando juntar la mente con la respiración y con una sensación de placer, las tres primeras tétradas forman una unidad. A medida que confluyen de una manera más y más precisa, se desarrollan formando una cualidad que se denomina *ekaggatā*, que significa tener un punto singular de convergencia. Esta es una característica central de la concentración. La cuarta tétrada, al menos al comienzo de la práctica, se preocupa principalmente por repeler cualquier distracción que pueda evitar que los tres primeros marcos de referencia converjan en una unidad.

Los actos de calmar y hacer que la mente converja como una unidad constituyen el aspecto de ‘tranquilidad’ de la concentración. El aspecto de ‘*insight*’ se manifiesta en el hecho que las instrucciones continúan enfocándose en el papel que las fabricaciones desempeñan en hacer que la mente se aquiete. Para ver cómo es que este proceso funciona examinaremos las tétradas individualmente.

En la **primera tétrada** los cuatro pasos son: discernir cuando le respiración es larga; discernir cuando la respiración es corta;

entrenarse a sí mismo en inhalar y exhalar siendo sensible a todo el cuerpo; y luego, entrenarse a sí mismo en inhalar y exhalar calmando las fabricaciones corporales, es decir, la inhalación y la exhalación. Todos estos pasos hacen parte del cuerpo ‘en y por sí mismo’ como marcos de referencia.

En la **segunda tétrada** ustedes se entrenan a sí mismos en inhalar y exhalar siendo sensibles al éxtasis o a la placidez; en inhalar y exhalar siendo sensibles al placer; en inhalar y exhalar siendo sensible a las fabricaciones mentales —sensaciones y percepciones—; y luego, en inhalar y exhalar calmando las fabricaciones mentales. Estos pasos hacen parte de sensaciones ‘en y por sí mismas’ como marco de referencia.

En la **tercera tétrada** ustedes inhalan y exhalan siendo sensibles al estado de la mente; luego, inhalan y exhalan alegrando la mente; inhalan y exhalan concentrando la mente; e inhalan y exhalan liberando la mente. Estos pasos hacen parte de la mente ‘en y por sí misma’ como marco de referencia.

Los pasos de la **cuarta tétrada** son: primero, a medida que inhalan y exhalan, ustedes se enfocan en la inconstancia o *anicca*, que puede también incluir *dukkha* y *anattā*, es decir estrés y ‘no-yo’. Luego, inhalan y exhalan enfocándose en el desapasionamiento; inhalan y exhalan enfocándose en la cesación; y finalmente inhalan y exhalan enfocados en el desprendimiento. Estos pasos hacen parte de las cualidades mentales ‘en y por sí mismas’ como marco de referencia.

Ahora examinemos cómo estas tétradas se integran en la práctica. En la primera tétrada, los primeros pasos no solo incluyen la respiración larga y corta sino también la respiración rápida y lenta; profunda y superficial; pesada y liviana; larga inhalando y corta exhalando o corta inhalando y larga exhalando. De la segunda tétrada aprendemos que ustedes van a intentar inhalar y exhalar siendo sensibles al placer y la placidez. Esto implica que en

los dos primeros pasos de la primera tétrada ustedes exploran variaciones en la respiración para ver qué maneras de respirar son energizantes para proveer la placidez, y qué maneras son confortables, para proveer el placer. Una vez estas sensaciones han sido activadas ustedes expanden su consciencia para que llene todo el cuerpo, permitiendo que estas sensaciones se propaguen por el cuerpo a medida que ustedes van siendo conscientes de este. Como dijimos anteriormente, es aquí donde resulta muy útil pensar que la respiración es un proceso del cuerpo entero, para que así el placer y la placidez se puedan propagar junto con el flujo energético de la respiración.

De este modo, ustedes tienen el cuerpo, las sensaciones y la mente ocupando el mismo espacio; la consciencia y la sensación de placer y placidez llenan su sentido del cuerpo. Ustedes energizan su cuerpo de esta forma, lo que corresponde al paso en la tercera tétrada en el cual se alegra la mente. Luego, calman las fabricaciones corporales, es decir, dejan que la respiración se vaya calmando.

El Buda usa el término técnico *fabricación corporal* para referirse a la inhalación y la exhalación. Esto lo hace con el fin de enfatizar en qué medida ustedes están intencionalmente moldeando, tanto la respiración como su experiencia del cuerpo, a través de la forma como respiran. Este *insight* sobre el poder de las intenciones va a ser muy importante para cuando el cuerpo deje de respirar al momento de la muerte. Esta es una de las razones por la cual la meditación basada en la respiración es muy buena preparación para el envejecimiento, la enfermedad y la muerte.

El proceso de calmar las fabricaciones corporales los conducirá a través de los varios niveles de *jhāna* hasta llegar al cuarto, en donde la inhalación y la exhalación parecen detenerse (AN 10:20). Es importante que no intenten sofocar la respiración mientras la están calmando. Lo que deben hacer es enfocar su

atención en permitir que los diferentes flujos de energía a través del cuerpo se conecten para que así se nutran y se colmen mutuamente. De esa manera, la sensación de tener que traer más energía externa hacia el interior desaparecerá por cuenta propia. Esto es lo que sucede a medida que la mente se va aquietando con un enfoque primario en la respiración.

Si ustedes se enfocan más en las sensaciones en relación con la respiración, primero deben intentar energizar el cuerpo y la mente desarrollando sensaciones de éxtasis —el término *pāli* es *pīti* que también puede significar placidez— y luego sensaciones de placer. A medida que se van enfocando en estas sensaciones, ustedes comienzan a ver las percepciones o etiquetas mentales que rodean, tanto a estas sensaciones como al cuerpo y a la mente. Así que en el siguiente paso, ustedes se percatan del efecto de estas sensaciones y de estos actos de percepción sobre la mente. Luego, intentan calmar este efecto haciendo que las sensaciones y las percepciones sean más apacibles.

Aquí, el Buda usa de nuevo la palabra ‘fabricación’ —fabricación mental— con el fin de enfatizar el hecho que el estado de sus mentes no es algo que se pueda dar por hecho. La verdad es que ustedes las están moldeando y que pueden aprender a moldearlas de tal manera que las pueden ir calmando. Con las sensaciones, ustedes primero se desprenden del éxtasis para quedarse con una sensación de placer más calmada. Luego, ese placer se va volviendo más refinado hasta que llegan a la ecuanimidad. Esto, de nuevo los lleva a través de los niveles de *jhāna* hasta llegar al cuarto, que tiene a la ecuanimidad como su tono sensitivo primario.

En cuanto a las percepciones, ustedes buscan percepciones que sean cada vez más apacibles. Por ejemplo, en cuanto a percepciones en torno a la respiración, ustedes pueden empezar con la percepción que la energía de la respiración entra al cuerpo y

corre por la columna vertebral, los órganos internos, los brazos, las piernas, la cabeza, etc. Esto puede ser energizante en la medida en que relaja y disuelve patrones de tensión en el cuerpo. Luego, ustedes van a percatarse de que la energía realmente se está originando en el cuerpo y van a querer mantener esa percepción en mente. Intenten determinar en qué área del cuerpo se está originando la energía de la inhalación y centren su atención en ese punto —o puntos—incluso mientras siguen manteniendo un sentido del cuerpo entero. Permitan que la energía se propague desde ese centro o centros sin obstrucción alguna. Mantengan en mente la percepción que la respiración sí puede fluir a través de cualquier bloqueo. Esto le permitirá a la respiración volverse cada vez más sutil.

Una percepción aún más refinada es la de que cada célula está respirando. En este caso ustedes intentan desarrollar un tipo de atención difusa que no se enfoca en ninguna parte del cuerpo en detrimento de las otras. La percepción de cada célula colmada de respiración permite que la inhalación y la exhalación se aquieten sin que sientan temor a estar privados de oxígeno.

Las instrucciones para las primeras dos tétradas mencionan la fabricación corporal y la mental, pero no la verbal. Sin embargo, las instrucciones como tal son fabricaciones verbales: las cosas que ustedes se dicen a sí mismos mientras inhalan y exhalan. Esto significa que con las primeras dos tétradas ustedes se están sensibilizando a los tres tipos de fabricación.

Cuando en la tercera tétrada ustedes se enfocan en la mente encuentran un patrón similar. Primero, ustedes se sensibilizan frente a su propio estado mental para ver si está desajustado y para detectar de qué carece. Si carece de energía ustedes intentan alegrar la mente, para lo cual usan la forma como respiran o las percepciones que desarrollan en torno a la respiración. En otros casos, cuando a la mente se le dificulta aquietarse con la

respiración, pueden cambiar de tema de meditación —por ejemplo, se pueden enfocar en la remembranza del Buda o en sus propios actos de generosidad— hasta que la mente pueda aquietarse. Después pueden volver a enfocarse en la respiración.

Una vez alegran la mente ustedes pueden conducirla a la concentración a medida que su enfoque se va solidificando y las fabricaciones mentales se vuelven más refinadas, tal como mencionamos en la segunda tétrada. En el último paso de esta tercera tétrada ustedes liberan la mente de los factores de los *jhānas* inferiores, llevándola a los más elevados e, idealmente, continúan hasta llevarla al primer atisbo del Despertar. Así es como las tres primeras tétradas trabajan conjuntamente para crear un sentido de convergencia (*ekaggatā*) en cuerpo y mente.

La cuarta tétrada sirve para proteger esta convergencia de las distracciones. También les ayuda a llevar a cabo el último paso de la tercera tétrada, liberando la mente paso a paso. La mayoría del trabajo de la cuarta tétrada se hace en los dos primeros pasos: enfocarse en la inconstancia y enfocarse en el desapasionamiento. Estos dos pasos son una versión resumida del programa de cinco pasos para lograr el *insight* que discutimos en el capítulo anterior.

Las tétradas y el *insight* en acción

Vamos a usar el ejemplo de un sentimiento de ira que surge en medio de su meditación para ilustrar **los cinco pasos** que les ayudarán a salirse de esa sensación de ira. Los cinco pasos son: buscar la originación de la ira; entender cómo desaparece; identificar el atractivo; identificar las desventajas; y escapar de la ira a través del desapasionamiento. Es importante anotar que este mismo proceso se aplica a otros sentimientos tales como el deseo sexual.

Originación: Busquen la causa de la ira, pero no en eventos externos sino *al interior de la mente*. Si ustedes están irritados por algo que alguien de su familia hizo no deben buscar la causa en las acciones de esa persona. Deben buscar la actitud en su propia mente que percibe la ira como una respuesta apropiada.

Desaparición: Ustedes observan cuidadosamente para ver cómo la ira desaparece cuando la mente pierde interés en la causa. Puede ser que pierdan el interés porque la mente se ha enfocado en otra cosa, en cuyo caso puede que pase un tiempo antes de que la ira regrese. También puede ser que, a raíz de un lapso en su memoria, la causa de la ira caduque en concordancia con la inconstante naturaleza de las cosas fabricadas; pero la mente va a estar lista a retomarla de nuevo y, cuando esto suceda, ustedes deben buscar el atractivo y las desventajas de la ira.

El atractivo: ¿Por qué les gusta la ira? ¿Cuál es ese atractivo? Puede que a una parte de la mente no le guste, pero debe haber una parte a la que sí le gusta o, por lo menos, una parte que se siente obligada a percibir la ira como necesaria. Es aquí cuando resulta útil considerar a la mente como un comité. Mientras buscan el atractivo de la ira es como si ustedes se distancian de los miembros del comité que están irritados y, en su lugar, se identifican con los miembros que quieren liberarse de la ira.

Para que los miembros del comité que quieren liberarse de la ira puedan ver qué es lo que atrae a los otros a este sentimiento, la mente debe estar muy, pero muy tranquila y aquietada, por dos razones: Primero, porque la parte de la mente a la cual le gusta la ira frecuentemente trata de ocultar sus verdaderos motivos debido a que se siente avergonzada, por lo que se comunica a través de susurros y señales subliminales. Así que, para poder detectar estos eventos mentales sutiles ustedes deben estar en medio de mucha quietud. Y segundo, porque para asegurarse de que no van a terminar tomando el lado de los miembros del comité que les gusta

la ira, ustedes deben estar apoyados en una sensación de bienestar desde la cual se sientan menos hambrientos por placeres carentes de habilidad e inteligencia. Así van a estar más dispuestos a admitir lo estúpido que es lo atractivo de la ira y, por lo tanto, más dispuestos a desprenderse de ella.

Ustedes también se van a dar cuenta de que el atractivo del sentimiento de ira está compuesto de los tres tipos de fabricación, especialmente del verbal y el mental. La experiencia que han obtenido con la meditación basada en la respiración para poder ver las fabricaciones será de mucha ayuda: verán cómo la ira satisface ciertas percepciones que tienen de sí mismos; o verán la sensación de libertad que surge cuando están con rabia, cuando su sentido de vergüenza y compunción es ignorado y ustedes se dicen a sí mismos que, como alguien ha incurrido en un comportamiento reprochable, ustedes tienen el derecho de ignorar toda restricción sobre su propia conducta.

Otra manera de pensar que opera como antídoto contra la ira, la ilustra el Buda cuando los insta a recordar que es normal que el habla humana incluya palabras amables y dolorosas; palabras dichas con buena y con mala intención; y palabras que son verdad y que son mentira. Esto implica que el hecho que ustedes sean el blanco de palabras negativas o desagradables no es nada fuera de lo normal y que, por lo tanto, ni es excusa, ni les da derecho especial alguno de tomar represalia. Ahora bien, una vez ustedes han identificado el atractivo, lo van a comparar con las desventajas de la ira como se describe a continuación.

Las desventajas: Debido a que el atractivo del sentimiento de ira está compuesto en gran parte de percepciones, ustedes necesitan usar nuevas percepciones para contrarrestarlo. Aquí es donde ustedes pueden introducir las percepciones de inconstancia, estrés y ‘no-yo’ para encarar cualquiera de sus corrupciones. En el caso particular de la ira ustedes también pueden tener en mente

percepciones de las cosas estúpidas que han hecho en el pasado bajo los efectos de la ira: ¿Pueden ustedes de verdad confiar en que esta vez su ira les va a dar una visión tan clara que no los llevará a hacer algo de lo cual después se van a arrepentir? Dado que la ira está caracterizada por tanta delusión, ¿de verdad quieren denominarla como ‘yo’ o como ‘mía’?

Debido a que frecuentemente la ira está relacionada con deseos sensoriales frustrados, reflexionar sobre las desventajas del pensamiento sensorial también puede ser útil. El Buda ofrece muchos símiles —percepciones— para enfatizar que el deseo sensorial no les brinda a ustedes verdadero sustento y que, por el contrario, los convierte en esclavos de cosas que les pueden arrebatar en cualquier momento. Vale anotar que en el sexto capítulo discutiremos algunos de estos símiles.

Estas percepciones y maneras de pensar son juicios de valor que les recuerdan que hay mejores maneras de encontrar felicidad y satisfacción en la vida. Cuando ustedes finalmente captan las desventajas de corrupciones como la ira, es cuando pueden encontrar la manera de escapar a través del desapasionamiento.

El escape a través del desapasionamiento: El escape radica en que ahora ustedes aprecian claramente que la ira no vale el esfuerzo que se requiere para fabricarla. Así se desprenden de ella y, al dejarla ir, también encuentran su libertad. Esto corresponde al quinto paso del programa de cinco pasos y al segundo paso de la cuarta tétrada.

A continuación, viene el tercer paso de la cuarta tétrada, es decir, la cesación. Cuando hay desapasionamiento ya no hay más pasión impulsando la fabricación de ese episodio de ira y, como resultado, la ira cesa. Así, ustedes abandonan el incidente, lo cual constituye el paso final para dejar la ira atrás. Eventualmente, a medida que se van volviendo más diestros en la aplicación de estos pasos evitando dejarse llevar por distracciones, ustedes podrán

dirigir este mismo tipo de análisis hacia la concentración e, incluso, hacia el *insight*. Es ahí, cuando la mente puede lograr la total liberación.

Anteriormente mencionamos que las cuatro tétradas se pueden dividir en dos grupos basadas en su enfoque. Por un lado, las primeras tres tétradas forman una unidad que se centra en mantener la mente correctamente enfocada en su tema de meditación y en sus crecientes poderes de concentración. Por el otro, la cuarta tétrada se enfoca en acabar con cualquier distracción que pueda llegar a perturbar ese foco.

Ambos grupos, a su manera, desarrollan tranquilidad e *insight*. La manera en que el primer grupo los induce al *insight* es sensibilizándolos a cómo fabrican su experiencia, física, verbal y mentalmente. La manera en que los induce a la tranquilidad es calmando esas fabricaciones hasta el punto en que, en estados de concentración profundos, estas se aquietan.

De otra parte, la manera en que el segundo grupo induce al *insight*, es mostrándoles cómo pueden sustraerse de estados de ‘llegar a ser’ —como el de la ira o el deseo— examinando los procesos constitutivos de la fabricación de esos estados de ‘llegar a ser’ desde el punto de vista de la originación y la desaparición. Luego, la manera como los pasos de este grupo desarrollan la calma es ayudándoles a evaluar estos procesos de tal forma que puedan llegar a un juicio de valor: que esos procesos simplemente no valen la pena ser fabricados. Cuando la mente deja esas fabricaciones se establece en un estado de calma y paz más sólido.

Es así como la práctica de la *sati* correcta y de la concentración correcta dan surgimiento a la tranquilidad y al *insight*. Cuando ustedes desarrollen e implementen la habilidad y destreza de aquietar la mente, lo deben hacer de tal forma que se vuelven sensibles a cómo la mente fabrica la experiencia sensorial. Después ustedes pueden aplicar este *insight*, no solo a sus estados

de concentración sino a cualquier estado de la mente, lo que a su vez hace que sus poderes de *insight* puedan observar de una manera aún más aguda.

A medida que el *insight* mejora va protegiendo a la mente de perturbaciones y distracciones cada vez más y más sutiles, hasta que, eventualmente, puede liberar a la mente incluso de las fabricaciones mismas del camino. Ahí es cuando la mente es totalmente liberada y experimenta lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, que es de lo que esta práctica se trata.

Es obvio que las habilidades y destrezas desarrolladas a través de la meditación basada en la respiración son útiles para desarrollar la concentración y brindar genuina paz a la mente en el aquí y el ahora. Sin embargo, lo que es todavía más importante es que también son de gran ayuda para cuando ustedes tienen que afrontar los problemas del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. La experiencia de primera mano que les brindan para entender y dominar los tres tipos de fabricación les ayudará a fabricar buenos estados mentales a medida que el cuerpo envejece, se enferma y muere.

La *sati*, persistencia, concentración y discernimiento que van a desarrollar al seguir las cuatro tétradas les brindarán la fortaleza física y mental que van a necesitar para mantener su capacidad de enfoque. De esa manera, las lamentaciones y la nostalgia que acompañan el proceso de envejecimiento no los distraerán. Los pasos de la segunda tétrada que específicamente tratan con sentimientos de placer también los ayudarán cuando una enfermedad los obligue a enfrentarse a sensaciones de dolor. Y la capacidad de salirse de estados de ‘llegar a ser’ que perfeccionarán en la cuarta tétrada, les ayudará a escapar del miedo y de otros estados de ‘llegar a ser’ que no son hábiles e inteligentes cuando se avecine la muerte.

En últimas, estos procesos pueden totalmente liberar la mente del ‘llegar a ser’, lo cual constituye la habilidad y destreza más útil de todas.

CAPÍTULO CUATRO

El Envejecimiento

Venerable Kimbila:

*Como si enviado por una maldición,
cae sobre nosotros—*

el envejecimiento.

*El cuerpo parece otro,
aunque todavía es el mismo.*

Yo aquí sigo

y nunca me he ausentado de él,

pero me acuerdo de mí mismo

como si fuera de alguien más. —Thag 1:118

“Maestro Ratṭhapāla, dice usted que, ‘el mundo está arrasado. El mundo no perdura’. Ahora bien, ¿cómo debe ser entendido el significado de esta afirmación?”

“¿Qué opina usted, gran soberano? Cuando tenía 20 o 25 años —un avezado jinete de elefantes, un avezado caballista, un avezado cuadriguero, un avezado arquero, un avezado espadachín— ¿era usted fuerte de brazos, fuerte de muslos, de buen estado físico y curtido en batalla?”

El rey Koravya: “Sí, maestro Raṭṭhapāla, cuando tenía 20 o 25 años —un avezado jinete de elefantes, un avezado caballista, un avezado cuadriguero, un avezado arquero, un avezado espadachín—era yo fuerte de brazos, fuerte de muslos, de buen estado físico y curtido en batalla. Era como si tuviera poderes sobrenaturales. No puedo imaginar yo a nadie que me igualara en fortaleza”.

“¿Y qué opina usted, gran soberano? ¿Es ahora usted tan fuerte de brazos y muslos, de buen estado físico y tan curtido en batalla?”

“Para nada, maestro Raṭṭhapāla. Ahora estoy envejecido, mayor, anciano, avanzado en años, habiendo llegado a la última etapa de la vida, un octogenario. Algunas veces, pensando, ‘voy a poner mi pie aquí’, termino poniéndolo en otro lado”. —MN 82

Ambapāli, la cortesana:

*Negro era mi cabello
—del color de las abejas—
y ondulado en las puntas.*

*Con los años, se ve como cáñamo burdo.
La palabra de ‘Aquel-que-dice-la-verdad’
no cambia...*

*Como una delicada cúspide, era mi nariz
espléndida en la flor de la juventud.*

*Con los años, parece un pimiento largo.
La palabra de ‘Aquel-que-dice-la-verdad’
no cambia...*

*Adornadas con oro y delicados anillos,
alguna vez mis manos fueron espléndidas.
Con los años, parecen cebollas y tubérculos.*

La palabra de 'Aquel-que-dice-la-verdad'
no cambia...

Turgentes, redondos, firmes y elevados,
alguna vez mis pechos fueron espléndidos.
Con la sequía de los años, ahora cuelgan
como vetustas bolsas de agua vacías.
La palabra de 'Aquel-que-dice-la-verdad'
no cambia...

Como una lámina de oro, finamente pulida,
alguna vez mi cuerpo fue espléndido.
Ahora, está cubierto por una fina capa de arrugas.
La palabra de 'Aquel-que-dice-la-verdad'
no cambia...

Como si rellenos de suave algodón,
alguna vez mis pies fueron espléndidos.
Con los años, se han arrugado y resquebrajado.
La palabra de 'Aquel-que-dice-la-verdad'
no cambia...

Tal era esta aglomeración física.
Ahora: decrepita, un hogar de dolores, muchos dolores,
una casa con el yeso completamente derruido.
La palabra de 'Aquel-que-habla-con-la-verdad'
no cambia... —Thig 13:1



El Buda dice que, cuando vean a un adulto mayor, lo deben ver como a un mensajero de los *devas* (MN 130) que trae dos mensajes. El primero es que ustedes también están sujetos al envejecimiento. La respuesta apropiada es aprender a no menospreciar a aquellos que ya han envejecido, puesto que simplemente les están mostrando su propio destino. Al mismo tiempo deben aprender a mantenerse con una actitud vigilante frente a sus acciones, para que, como mínimo, tengan un refugio de buen karma que les sirva de apoyo cuando comiencen a envejecer. Lo ideal es haber alcanzado el logro que no se afecta con el envejecimiento, para que así puedan vivir en paz, incluso al envejecer (AN 5:78).

El segundo mensaje es que todos los seres están sujetos al envejecimiento. Esto significa que cuando la vejez llega nadie los ha escogido injustamente para ser víctimas de una afrenta. Es un proceso natural que le ocurre a todo aquel que vive lo suficiente, así que sería inmaduro e infantil reaccionar con resentimiento o irritación ante el envejecimiento. Aquí, ustedes de nuevo deben actuar con una actitud vigilante para que sus emociones no les impidan ver las oportunidades que todavía tienen para hacer el bien con sus pensamientos, palabras y obras.

Las señales de envejecimiento en su propio cuerpo son otro tipo de mensaje que les advierte de antemano sobre su propia muerte. El cuerpo se les está empezando a salir de control y ustedes se aterrorizan de lo ajeno que se siente a medida que se debilita y comienza a arrugarse, sin pedir permiso o dar aviso alguno. Es obvio que ha estado envejeciendo desde el momento en que nacieron y que se ha ido desgastando por el uso y las exigencias del entorno, pero la habilidad del cuerpo para generar nuevo tejido ha ido ocultando esas señales de envejecimiento. Cuando esa capacidad de regeneración comienza a fallar es poco lo que ustedes pueden hacer al respecto. Algún día —y ese algún día sigue

acercándose— ustedes perderán totalmente el control sobre su cuerpo y morirá. Aquí, de nuevo, la respuesta apropiada es tener una actitud vigilante frente a sus propias acciones. El Canon se enfoca especialmente en tres señales de envejecimiento del cuerpo:

- su belleza se marchita y se desvanece,
- su fortaleza decae, y
- sus facultades sensoriales, incluida la mente, se desdibujan y se apagan.

Aparte de ejercicio y una dieta saludable para mantener el cuerpo en una condición razonable, el Buda no recomienda invertir mucho esfuerzo luchando contra estos procesos de deterioro físico. Lo que el Buda sí aconseja es que se enfoquen en el desarrollo de cualidades mentales que servirán para compensar ese proceso de deterioro. En otras palabras, que más bien desarrollen (a) la ‘belleza’, (b) la fortaleza y (c) las facultades de la mente.

En algunos pasajes del Canon el Buda dice que, a medida que ustedes desarrollan las fortalezas de la meditación — alimentándose del placer que brinda o desarrollando buena voluntad sin límite— una de las recompensas es que su rostro resplandece y su cuerpo se vigoriza (SN 1:10; AN 11:16). Sin embargo, estas recompensas físicas son solo efectos secundarios. La más importante es que la mente no sea vencida por las corrupciones que frecuentemente acompañan el envejecimiento —como la frustración, la tristeza o la rabia— la cuales son dañinas y conducen al sufrimiento de largo plazo. Puede que el cuerpo envejezca, pero la mente no tiene por qué envejecer con él.

Esta observación no es una simple perogrullada ya que se funda en una de las lecciones del Despertar del Buda, según la cual la mente viene primero y no tiene que depender del cuerpo. Como observaremos a continuación, este principio tiene importantes

connotaciones prácticas para el desarrollo de las cualidades mentales.

1. La ‘belleza’ de la mente: La mente se vuelve ‘bella’ a medida que va desarrollando *dos* cualidades. La primera cualidad es la *virtud*. A diferencia de los adornos y cosméticos que se van viendo fuera de tono a medida que ustedes van envejeciendo, la virtud es un ornamento siempre apropiado para todas las edades. La mesura en sus palabras y sus acciones es una señal de amabilidad y gentileza. Esta percepción de la virtud como un ornamento precioso es una fabricación mental y siempre será sabio tenerla en mente, pero a diferencia de los ornamentos físicos, la virtud no es un elemento decorativo opcional. El Buda también se refiere a la virtud como una forma de riqueza. Él dice que la pérdida de la virtud es más grave que la pérdida de la salud, que la pérdida de la riqueza material e incluso, que la pérdida de familiares o parientes (AN 5:130). La virtud es un tipo de riqueza interior que es esencial para cualquier forma de bienestar fidedigno.

La definición básica de la virtud se expresa en términos de los cinco preceptos: abstenerse de matar seres vivos, de robar, de relaciones sexuales ilícitas, de mentir y de ingerir sustancias intoxicantes o embriagantes. Es importante anotar que estos preceptos solo se rompen cuando ustedes los quebrantan intencionalmente. Esto significa que seguir los preceptos los va a sensibilizar más frente a sus intenciones y los obligará a estar más alertas frente a las verdaderas intenciones de sus acciones. Por consiguiente, la virtud es una excelente preparación para entrenar la mente a través de la meditación.

Se dice que estas virtudes son atractivas para las personas nobles cuando son “íntegras, intactas, intachables, diáfanas, liberadoras, alabadas por quienes las observan, sin asir, conduciendo a la concentración” (AN 10:92). Decir que son

íntegras, intactas, intachables y diáfanas, significa que ustedes siempre las practican, sin excepción alguna.

Decir que son ‘sin asir’ significa que ustedes no se sujetan a ellas simplemente para compararse con otros, diciéndose a sí mismos que son mejores que aquellos que no siguen los preceptos. Ustedes practican los preceptos con otro propósito, que es el de limpiar su mente de las corrupciones. Si ustedes en verdad han de compararse con otros con relación a los preceptos, es para ver dónde y cómo alguien es mejor que ustedes en observarlos; esto, con el fin de aprender lecciones que después puedan aplicar a su propio comportamiento.

Después de todo la virtud es una habilidad y destreza. Cuando ustedes se deciden a seguir los preceptos van a encontrar muchas situaciones que van a ser un reto, como, por ejemplo, cuando no quieren divulgar cierto tipo de información para evitar que alguien la use inapropiadamente. Lo más fácil sería tergiversar la verdad, pero así estarían rompiendo el precepto de no mentir y evadiendo usar su discernimiento. La estrategia más hábil e inteligente y con la cual pueden de verdad desarrollar su discernimiento, sería encontrar una manera de desviar la conversación hacia otro tema. Así no tendrían que divulgar nada y no tendrían necesidad de mentir.

Finalmente, para que sus virtudes sean liberadoras y puedan conducir a la concentración, ustedes deben aprender a ser estrictos en observarlas, pero sin que se conviertan en una obsesión. Deben recordar que la virtud es una cuestión de intención. Así, a medida que desarrollan la capacidad de estar alerta en todas sus actividades, van a poder confiar más en la pureza de sus intenciones cuando actúan. Esta confianza conduce a una alegría que libera a la mente de preocupaciones y le permite establecerse felizmente en la concentración. Cuando sus virtudes son puras y se llevan con

gracia, se convierten en una fuente genuina de ‘belleza’ para el corazón y la mente.

La segunda fuente de ‘belleza’ mental está conformada por un cúmulo de tres cualidades relacionadas entre ellas: *compostura*, una actitud de **autocontrol paciente**¹⁴ y *ecuanimidad*. La compostura es la habilidad para mantener una actitud calmada en situaciones difíciles. Una actitud de autocontrol paciente —el término *pāli, khanti*, también puede ser traducido como paciencia, tolerancia o **temple**¹⁵— se refiere más específicamente a la habilidad de refrenarse y abstenerse de ventilar ira y frustración al ser maltratados por otros o al enfrentar circunstancias indeseables. Este es un tema que el Buda discute con frecuencia. Él dice que desfogar la ira los afea, aquí y ahora, y que conduce a la fealdad en una vida futura. Peor aún, actuar con ira los puede conducir a hacer cosas que, cuando puedan reflexionar con calma, van a lamentar (MN 135; AN 7:60).

La ecuanimidad es la disposición interna que le brinda fortaleza a su compostura y a su actitud de autocontrol paciente. Como anotamos en el capítulo anterior, la ecuanimidad es el antídoto interno contra la irritación. En vez de hervir por dentro mientras tratan de mantener una apariencia de calma exterior, lo que deben hacer es reflexionar con sabiduría sobre la verdad del principio del karma y así su actitud calmada podrá penetrar más profundo en sus corazones.

Esta actitud estará constantemente a prueba a medida que el envejecimiento avanza. Con los años, los retos de la vida en vez de volverse más fáciles como requerirían sus reducidas capacidades, se tornarán más difíciles. Ustedes van a hallarse en una situación en la que físicamente van a poder depender menos de sí mismos y tendrán que depender más de la fortaleza de otros. Y, obviamente, los otros no siempre van a hacer las cosas como a ustedes les gustaría. A medida que van perdiendo su fortaleza, ustedes van a

ser menos capaces de mantener control sobre situaciones que antes manejaban fácilmente, con lo cual otros verán la oportunidad de tomar ellos mismos el control.

En momentos como estos ustedes deben ejercer moderación y control sobre su ira y su rabia, para evitar espantar a la gente que en realidad está intentando ayudarlos. Incluso cuando aquellos que los rodean no los quieran ayudar de una manera sincera, ustedes no deben permitir que su propia bondad dependa de la de ellos. La moderación y el control les van a ayudar a mantener su autoridad moral, mientras que una actitud de ecuanimidad interna proveerá una base sólida para que puedan ejercer esa moderación.

Como recordarán del capítulo anterior, la ecuanimidad se desarrolla a partir de una reflexión general sobre el principio del karma. Al discutir la actitud de autocontrol paciente el Canon le da un enfoque particular a esa reflexión general, resaltando ejemplos específicos sobre cómo aplicar las enseñanzas del karma a las dos situaciones en donde una actitud de autocontrol paciente es clave: los sentimientos de dolor frente a lesiones o enfermedades y las palabras hirientes de los demás. En el próximo capítulo discutiremos cómo afrontar el dolor de las enfermedades. En cuanto a los dolores producto de lesiones causadas por otros, el Canon recomienda tener en mente el símil de los delincuentes con el serrucho que discutimos en el capítulo anterior. Esta imagen o percepción, es una forma de fabricación mental en el momento presente que les puede ayudar a evitar cultivar mala voluntad hacia aquellos que los han lesionado o que están intentando hacerlo.

En el caso de las palabras hirientes, el Canon da dos conjuntos de instrucciones sobre cómo desarrollar la actitud interior correcta para fortalecer y consolidar una actitud de autocontrol paciente. El primer conjunto de instrucciones se enfoca en su karma pasado y el segundo en su karma presente.

En el primer conjunto de instrucciones el Buda señala que ustedes han nacido en el ámbito humano debido a una mezcla de buen y mal karma pasado. El habla que están destinados a escuchar en este mundo también es una mezcla de varias cosas: es oportuna o inoportuna; verdadera o falsa; afectuosa o dura; benéfica o perjudicial; proferida con buena voluntad en mente o con una actitud de odio profundo. Esta es el espectro normal del habla humana. Así que, si lo único que quieren oír son palabras agradables, se equivocaron de mundo (MN 21).

De manera que, cuando alguien se dirija a ustedes con palabras inoportunas, falsas, duras, perjudiciales o con odio, recuerden que eso no es nada extraordinario. Y, ante todo, recuerden que eso no es excusa para responder como se les antoje, porque todo lo que hagan bajo la influencia de la ira que no sea hábil e inteligente, va a contar como más mal karma para ustedes sin importar que tan ‘justificado’ creen que sea. Ustedes deben mantener la compostura en todo momento para que sus acciones siempre sean hábiles e inteligentes.

El segundo conjunto de instrucciones se enfoca en el hecho que ustedes sufren por las palabras hirientes de los demás debido a sus propias fabricaciones en el momento presente en torno a lo que les han dicho. El Venerable Sāriputta, uno de los discípulos del Buda, recomienda que cada vez que los insulten ustedes deben decirse a sí mismos: “Una sensación dolorosa, nacida del contacto auditivo, ha surgido en mí. Y es dependiente, no independiente. ¿Dependiente de qué? Dependiente del contacto” (MN 28).

En otras palabras, que en lugar de fabricar narrativas alrededor de lo horribles que son esas palabras y de lo indignante que es que alguien pueda tenerlos en tan poca estima como para insultarlos de esa manera, lo que deben hacer es dejar que el sonido de esas palabras simplemente se detenga al hacer contacto con el oído. Dejen que muera por su cuenta. No lo dejen entrar a su

corazón. Después, lo que deben hacer es contemplar ese contacto —de acuerdo con la segunda etapa de la práctica de *sati*— reflexionando sobre cómo todo lo que es dependiente de condiciones es inconstante. Cuando ustedes simplemente dejan que el sonido pase por su cuenta, su mente se libera del sufrimiento que hubiera creado en el momento presente si, por el contrario, hubieran incurrido en los miserables estados de ‘llegar a ser’ que se expresan en cualquiera de sus antiguas narrativas, listas a surgir en torno a ese contacto. También se van a liberar a sí mismos del mal karma que habrían creado si se hubieran puesto a pensar en esas palabras, fomentando así la ira. Y, como dijimos, al no dejarse llevar por la ira, ustedes están evitando la fealdad, tanto en el momento presente como en el futuro.

El Buda habla con frecuencia de la actitud de autocontrol paciente como una fuente, no solo de ‘belleza’ para la mente, sino también de fortaleza. Un poema que aparece en repetidas ocasiones en el Canon enfatiza que la fortaleza de la ira es la fortaleza de un tonto; que la verdadera fortaleza se demuestra a través de una actitud de autocontrol paciente. Al hacerlo, ustedes están trabajando por su propio bien y por el de aquellos que intentan provocarlos. Puede que ellos lo perciban como una debilidad suya, pero eso simplemente demuestra que no entienden el Dharma (SN 7:2; SN 11:5). Ustedes no pueden permitir que esas percepciones los conduzcan a actuar de maneras carentes de habilidad e inteligencia. Así que mantengan estas dos percepciones presentes: que la actitud de autocontrol paciente es una fuente, tanto de ‘belleza’, como de fortaleza mental.

2. Las fortalezas de la mente: A medida que ustedes van envejeciendo y su fortaleza decae es muy fácil rendirse ante su debilidad, es decir, dejar sus responsabilidades de lado y no volver a hacer esfuerzos extraordinarios. También es muy fácil caer presa de la frustración cada vez que el cuerpo encuentra nuevas maneras

de oponerse a sus deseos. Sin embargo, si ustedes mantienen una actitud vigilante, en otras palabras, si sienten que sus acciones van a marcar la diferencia entre dolor y felicidad de largo plazo, la actitud correcta es sacarle partido a las fortalezas que aún tengan. Así podrán enfocarlas en asegurar el mayor beneficio de largo plazo posible. Ustedes no pueden permitirse caer en la pereza y desperdiciar las fortalezas que aún les quedan.

Como subrayamos en la ‘Introducción’, el Canon contiene dos listas de fortalezas que ayudan a promover bienestar y felicidad de largo plazo. Hay cinco en cada lista, pero como algunas se repiten terminamos con una lista de siete fortalezas en total. En conjunto, estas fortalezas son básicamente un refinamiento de la actitud vigilante y son:

- convicción,
- vergüenza,
- compunción,
- persistencia,
- *sati*,
- concentración y
- discernimiento.

Estas fortalezas forman el marco de referencia básico para las discusiones restantes del libro, así que es importante mantenerlas en mente.

Las primeras tres fortalezas forman un grupo, trabajando conjuntamente para fomentar la actitud apropiada que se debe traer a la práctica. Estas fortalezas los motivan a ustedes a enfocarse en hacer el mejor trabajo posible para lograr su bienestar y felicidad de largo plazo.

En este caso, ***convicción*** significa que ustedes tienen convicción en el Despertar del Buda, es decir, que Él Despertó a la verdadera naturaleza de cómo las acciones pueden crear

sufrimiento o llevar al fin del sufrimiento y, que esas verdades a las cuales Él Despertó, deben determinar sus propias acciones. Al ir envejeciendo, la convicción les enseña que deben tomar los descubrimientos del Buda sobre el karma y el renacimiento con seriedad; y más específicamente, que el karma de cada acción radica en la intención detrás de la acción y que sus intenciones pueden conducir a resultados, no solo en esta vida, sino en vidas futuras. Como ya lo hemos discutido, hay dos maneras en las que estos resultados pueden moldear sus vidas futuras: primero, creando oportunidades para buenos renacimientos; y segundo, fomentando habilidades y destrezas que pueden ejercer control sobre sus ansias, para que de esa manera ustedes puedan sacar ventaja de las oportunidades que se les van a presentar al llegar la muerte.

En ambos casos se requiere que ustedes hagan todo lo que está a su alcance para fomentar intenciones hábiles e inteligentes, aquí y ahora. Así, la convicción toma principios de la actitud vigilante y los enfoca en el desarrollo de las fortalezas de la mente y, en particular, en el desarrollo de intenciones hábiles e inteligentes. Como lo señalan los principios del co-surgimiento dependiente, sus intenciones pueden ser en cierta medida influenciadas por la fortaleza corporal, pero no dependen totalmente de esta. Resulta incluso posible que mientras el cuerpo se debilita con el envejecimiento ustedes aun puedan alcanzar grandes logros en afianzar la tendencia de la mente a desarrollar intenciones hábiles e inteligentes. Dado que el grado de habilidad e inteligencia de sus intenciones va a definir qué tan bien lidian con la enfermedad y la muerte, la mejor inversión de energía es en acciones hábilmente inteligentes que les sean de ayuda al enfrentar estos procesos.

Así que crear una lista de los placeres sensoriales que sueñan con cumplir antes de morir (*bucket list*, en inglés) para atiborrar

con ellos el poco tiempo que les queda antes de partir, no es nada sabio. Esa lista debe enfocarse más bien en la bondad que pueden generar con sus pensamientos, palabras y obras. Esta bondad incluye dos tipos de cualidades: las generales (como la convicción, la virtud, la generosidad y el discernimiento) que van a crear las condiciones para un buen renacimiento; y las habilidades meditativas específicas que van a necesitar para dominar el ansia al momento de renacer.

Si temen perderse de los placeres sensoriales que el mundo ofrece reflexionen sobre algo que mi maestro, *Ajaan* Fuang, alguna vez me dijo: “Si usted anhela un placer sensorial en particular es usualmente una señal de que en el pasado lo tuvo y por eso ahora lo extraña. Reflexione sobre esto por un momento”, dijo él, “y así desarrollará un sentido de *samvega*. Después de todo, si usted dirige sus esfuerzos a conseguir ese placer volverá a perderlo otra vez y volverá a anhelarlo de nuevo. ¿Cuándo se va a dar cuenta de lo inútil que es continuar persiguiéndolo pues ese placer siempre seguirá escapándose?”

La mejor inversión de su tiempo es enfocarse en el bien que puedan hacer ahora. *Ajaan* Maha Boowa, uno de los maestros de la Tradición del Bosque Tailandesa, tuvo una estudiante ya entrada en los ochenta que obtuvo una extensa colección de sus charlas de Dharma. Ella quería transcribirlas pero dudaba tener la fortaleza para hacerlo pues su vista ya estaba fallando. El consejo de *Ajaan* Maha Boowa fue: mire a ver cuánta bondad puede exprimir de su cuerpo antes de que tenga que descartarlo al morir. Inspirada por este consejo, la estudiante pudo completar el proyecto dejando atrás dos extensos volúmenes de excelentes charlas de Dharma.

Esta actitud frente al cuerpo, la cual identificamos en el capítulo anterior como una imagen corporal positiva saludable, es una de las lecciones que la convicción enseña frente a la llegada de

la vejez. Sin embargo, ¿para qué esperar hasta que la vejez comience a manifestarse para poner esta lección en práctica? La muerte les puede llegar cuando aún son jóvenes y no hay señales obvias de envejecimiento. Si ustedes tienen una actitud vigilante van a intentar exprimir del cuerpo y de la mente toda la bondad que puedan, y lo van a hacer lo antes posible y consistentemente.

La *vergüenza* contribuye a este propósito, al motivarlos a actuar solamente a partir de intenciones hábiles e inteligentes, basados en su deseo de verse bien ante los demás. No obstante, como la vergüenza es una actitud que ha recibido mucha mala prensa por parte de la psicología moderna, es bueno clarificar a qué clase de vergüenza se refiere el Buda. De hecho, hay dos tipos de vergüenza: la que no es saludable pues es lo opuesto a la autoestima, y la saludable que es lo opuesto al descaro o desvergüenza. La psicología moderna se enfoca en el primer tipo, mientras que el Buda se enfoca en el segundo.

La *vergüenza* que no es saludable es una debilidad, mientras que la saludable puede ser una fortaleza, dependiendo ante los ojos de quién ustedes quieran verse bien. El Buda recomienda que cultiven el deseo de verse bien a los ojos de los sabios y, en particular, de aquellos que ya han recorrido con éxito el camino. Aprendiendo a examinar su comportamiento a través de esos ojos, ustedes entrenarán sus propios ojos para que también se vuelvan sabios.

De esta manera, ustedes toman provecho del contexto social en el cual el Dharma se enseña. Si bien cada uno de nosotros debe desarrollar la habilidad e inteligencia de sus propios pensamientos, palabras y obras, nadie nos está pidiendo que reinventemos la rueda del Dharma cada vez que actuamos. Lo que sí podemos hacer, es beneficiarnos de las lecciones que han aprendido los que han practicado el Dharma antes que nosotros. Al hacerlo, nos apoyamos en el principio que el Buda consideraba como el factor

externo más importante conducente al Despertar: las amistades admirables.

El concepto de amistades admirables requiere más que simplemente relacionarse con personas admirables; ustedes también deben emular sus cualidades admirables. Es aquí donde el sentido de honor y vergüenza entran en juego, pues el deseo que sus amistades admirables piensen bien de ustedes se convierte en un fuerte aliciente para que ustedes sigan su ejemplo.

Las amistades admirables se pueden reconocer porque poseen cuatro buenas cualidades, las cuales resultan ser las cuatro cualidades básicas que generan buenas oportunidades para el renacimiento. Esto significa que, cuando ustedes emulan las cualidades de sus amistades admirables, están propiciando que se abran buenas oportunidades para su propio renacimiento. Las cuatro cualidades son:

- convicción en el Despertar del Buda y en el principio del karma;
- virtud, en el sentido de no quebrantar los preceptos y de no instigar a otros a quebrantarlos;
- generosidad y
- discernimiento.

El discernimiento de los amigos admirables se puede verificar a través de dos aspectos: los *estándares* que ellos usan para juzgarlos a ustedes y el *propósito* al hacerlo. Si sus amigos admirables son realmente personas de discernimiento, no los van a juzgar por su apariencia ni por su riqueza, ni por nada sobre lo cual ustedes no tengan control. Ellos los van a juzgar por sus acciones y juzgarán esas acciones a partir de sus intenciones al actuar y de los resultados que ustedes están generando. En ambos casos, el estándar del juicio que pasan es su habilidad para hallar la felicidad de manera tal que sus intenciones y acciones no le causen daño a nadie; es decir, ni a otros ni a ustedes mismos.

Sus amistades admirables no juzgan sus errores para simplemente dictar una sentencia. Debido a la compasión que sienten por ustedes los quieren ayudar para que reconozcan por qué sus errores lo son y así puedan aprender a no repetirlos. De este modo los exhortan a que sean compasivos con sí mismos y a que desarrollen la verdadera fuente de su felicidad, la cual radica en su habilidad para actuar con cada vez más y más habilidad e inteligencia.

En este contexto desarrollar una actitud de vergüenza significa que ustedes aprenden a juzgar sus propias acciones usando esos mismos estándares y con los mismos fines compasivos que sus amistades admirables usarían para juzgarlas. Así, mientras internalizan esos estándares y propósitos —enfocándose en desarrollar estas habilidades de conformidad con las lecciones de la convicción— ustedes mismos se convierten en amistades admirables para sí mismos, dedicando sus esfuerzos para su propio beneficio de largo plazo.

Si por alguna razón ustedes no pueden hallar amigos admirables en su contexto inmediato, entonces pueden tomar al Buda y a sus nobles discípulos en su lugar. Cuando empiecen a sentir pereza frente a su práctica, pueden recordar tanto los esfuerzos que el Buda y sus nobles discípulos hicieron en sus prácticas, como sus intenciones compasivas al pasar el Dharma a otros, incluyéndolos a ustedes mismos. Cuando se den cuenta que si siguen actuando con pereza están traicionando ese ejemplo, su sentido de vergüenza saludable los va a impulsar a retomar el camino. Por eso el Buda dijo que la vergüenza es un bien invaluable y un guardián del mundo. Ustedes se benefician cuando la perciben en estos términos.

La **compunción** frecuentemente va unida a la vergüenza y, al igual que esta, implica renuencia a llevar a cabo una mala acción. La única diferencia es que la compunción tiene una motivación

más impersonal. En vez de enfocarse en cómo se ven a ojos de los sabios la compunción se enfoca en cómo ustedes, dada la manera en que la causalidad opera en el largo plazo, no son inmunes a las consecuencias de sus acciones. Ustedes ven las consecuencias negativas que pueden resultar de acciones carentes de habilidad e inteligencia y esto, en verdad, les importa.

En este sentido, la compunción es lo contrario a la insensibilidad o la crueldad, que es la actitud de hacer lo que les viene en gana sin que les importen para nada las consecuencias de sus actos. También es lo opuesto a la apatía, que es la actitud derrotista que considera que las acciones son inútiles y que, por lo tanto, nada importa. Cuando ustedes sienten compunción se preocupan proactivamente por su bienestar de largo plazo y hacen todo lo que esté a su alcance para no ponerlo en peligro.

Esta cualidad de preocuparse proactivamente parece ser una de las razones por las cuales la compunción va unida al fervor en las descripciones de cómo los meditadores erradican de sus mentes, a latigazos, los pensamientos carentes de habilidad e inteligencia. Al igual que el fervor, la compunción es la respuesta sabia a un principio que el Buda denominó como el más importante factor *interno* conducente al Despertar: la atención apropiada. La atención apropiada examina la experiencia en términos de dos de las enseñanzas más categóricas del Buda: (1) el principio que las acciones que no son hábiles e inteligentes deben ser abandonadas y que las que sí lo son deben ser desarrolladas; y (2) las cuatro verdades nobles, junto con los deberes que conllevan.

Ambas enseñanzas se ocupan de verdades proactivas, es decir, verdades que los conminan a actuar con base en ellas. La respuesta de la compunción a ese llamado es que ustedes están dispuestos a actuar con base en esas verdades para así evitar causarle daño a cualquier ser. Por eso el Buda cataloga la compunción y la vergüenza como bienes invaluables y guardianes del mundo.

Ahora discutiremos el segundo grupo de fortalezas, persistencia, *sati*, discernimiento y concentración. Estas fortalezas se fundamentan en las actitudes que han sido cultivadas por la convicción, la vergüenza y la compunción, y se enfocan en desarrollar cualidades hábiles e inteligentes y en abandonar las que no lo son. Este segundo grupo de fortalezas también representa un refinamiento adicional de la actitud vigilante y, entre ellas, solo difieren en el grado de sutileza que le imparten a esta actitud.

La ***persistencia*** comienza con darse cuenta de que, si ustedes realmente tienen una actitud vigilante, no basta simplemente con estar convencidos de que las enseñanzas del Buda son ciertas ya que todas las verdades del Buda contienen mandatos imperativos sobre cómo actuar. Así que, si ustedes realmente quieren beneficiarse de esas verdades, deben esforzarse por abandonar cualidades que no son hábiles e inteligentes y por desarrollar las que sí lo son.

A partir de este descubrimiento, y a medida que se motivan a hacer justamente eso —es decir, abandonar cualidades que no son hábiles e inteligentes y desarrollar las que sí lo son— la persistencia comienza a desarrollarse. En otras palabras, la persistencia hábil e inteligente no es simplemente fuerza bruta. Implica el esfuerzo por inculcarse a ustedes mismos los deseos de (a) *querer* hacer las cosas que ustedes saben que sí son hábiles e inteligentes pero que son difíciles de hacer y (b), abandonar las cosas que ustedes saben que no son hábiles e inteligentes, pero que son difíciles de abandonar.

El elemento de deseo es necesario porque todos los fenómenos tienen como raíz el deseo (AN 10:58). Para fomentar un deseo que es hábil e inteligente ustedes pueden utilizar cualquiera de las actitudes hábiles e inteligentes que el Buda recomienda. Además de la actitud vigilante, la convicción, la vergüenza y la compunción, ustedes pueden emplear la buena voluntad —hacia ustedes mismos y hacia los demás— como una fuerza motivante para hacer surgir su persistencia y mantenerse en

el camino. También pueden instigarse a practicar recordándose que entre más practiquen, más se van a beneficiar a sí mismos y a los demás. También deben recordarse a sí mismos que la buena voluntad del Buda no es una cualidad débil y delicada, y muchas veces va unida al temple y a la fortaleza.

Una vez su deseo es firme ustedes invierten los esfuerzos requeridos para seguir el camino y se dan cuenta de que no pueden simplemente ir de paseo y lograr el Despertar con la ley del mínimo esfuerzo. Por eso cuando el Buda comparó los factores del camino a un carruaje, las ruedas representan la persistencia porque sin ellas el carruaje no puede avanzar. Y cuando comparó los elementos de la práctica a una fortaleza, los soldados representan la persistencia ya que ellos nunca pueden bajar la guardia mientras defienden la fortaleza de la mente. En general, cuando el Buda quiso describir a aquellos que seguían el camino, jamás utilizó la imagen de gente relajándose en medio de una inundación. Por el contrario, utilizó imágenes de gente yendo a batallar con el fin de salir victoriosos, de gente buscando proactivamente algo que fuera útil, o de gente trabajando arduamente para desarrollar habilidades y destrezas.

El discernimiento desempeña un papel adicional en la persistencia hábil e inteligente al discernir en cada instancia cuál es precisamente el esfuerzo correcto. En total, el Buda enumera cuatro tipos de esfuerzo correcto: proteger cualidades que no son hábiles e inteligentes que todavía no han surgido; desprenderse de cualidades que no son hábiles e inteligentes que ya han surgido; desarrollar cualidades hábiles e inteligentes que aún no han surgido; y mantener y reforzar las cualidades hábiles e inteligentes que ya han surgido. El camino no es solo una cuestión de ‘desprenderse’. Eventualmente, ustedes sí van a tener que desprenderse de todo, incluso del camino, pero esa etapa solo llega cuando ustedes ya hayan logrado desarrollar el camino en su totalidad.

Aun así, la práctica requiere que ustedes la vigilen cuidadosamente para que no desperdicien sus esfuerzos. También requiere que la alimenten, la cuiden y la protejan para que pueda continuar. Cuando descubrió el camino el Buda se dio cuenta de que tendría que mantener a raya sus pensamientos carentes de habilidad e inteligencia, pero que podría permitir que los pensamientos hábiles e inteligentes deambularan libremente, percatándose de que, incluso así, con esos pensamientos hábiles e inteligentes, la mente podría cansarse (MN 19). Y, obviamente, una vez la mente se cansa, resulta fácil volver a caer en viejos hábitos que no son ni hábiles ni inteligentes. De manera que, como depuración adicional de la actitud vigilante de la persistencia, el Buda enfiló sus pensamientos hacia el descanso en la concentración.

Dos fortalezas ejemplifican este paso en el camino: la *sati* y la **concentración**. Estos dos pasos se pueden considerar como uno, debido a que la *sati* correcta es lo que conduce la mente a la concentración correcta. En el segundo capítulo discutimos estas dos fortalezas en detalle. Aquí me gustaría enfocarme simplemente en el papel que desempeñan en desarrollar intenciones hábiles e inteligentes y en abandonar las que no lo son.

Al mantener en mente las lecciones útiles que han aprendido en el pasado, la *sati* les ayuda a reconocer cualidades carentes o no carentes de habilidad e inteligencia, apenas estas surgen. También les ayuda a recordar lo que han hecho en el pasado para manejarlas de una manera apropiada. Esto les facilita manejar exitosamente estos eventos en la mente antes de que, con el tiempo, las cualidades que carecen de habilidad e inteligencia se fortalezcan y las que sí son hábiles e inteligentes se desvanezcan por no cuidarlas.

El papel que tiene la *sati* manteniendo las lecciones del Dharma en mente opera, al menos, a dos niveles: al nivel de valores generales y a nivel de técnicas específicas. A nivel de valores

generales la *sati* mantiene en mente la visión panorámica de la perspectiva correcta. Esta visión panorámica recuerda que siempre vale la pena tener una actitud vigilante frente a los estados de la mente. También recuerda que no se puede caer en la pereza y el derrotismo cuando el cuerpo empieza a debilitarse con la edad, la enfermedad o la muerte. Este es el nivel de *sati* que ustedes necesitan para mantener en alto su espíritu impertérrito y combativo cuando la debilidad física se va manifestando. A nivel de técnicas específicas, la *sati* identifica los estados mentales como hábiles e inteligentes o no, y recuerda cuáles técnicas han servido en el pasado para fortalecer los estados mentales hábiles e inteligentes, y cuáles han servido para debilitar los que no lo son.

La relación entre la *sati* y la persistencia a este nivel de la práctica está muy bien representada por la imagen simbólica que el Buda ofrece al comparar la práctica con una fortaleza fronteriza (AN 7:63). Así como la persistencia es representada por los soldados, la *sati* es representada por el sabio centinela a las puertas de la fortaleza que impide el acceso de aquellos que no conoce y que solo permite la entrada de los que reconoce como amigos; es decir, todas las buenas cualidades que pueden ser desarrolladas por la mente. Sin el centinela los soldados tendrían que encarar hordas de amigos y enemigos irrumpiendo sin control alguno; pero como el centinela es selectivo en solo dejar entrar a quien reconoce como amigo, los soldados pueden enfocar sus esfuerzos en fortalecer esas amistades cuando llegan y en beneficiarse de las amistades que ya han fortalecido.

En esta misma imagen la concentración es representada por los almacenes de comida que son el sustento, tanto de los soldados como del centinela. Al llevar la mente a la quietud con una sensación de bienestar, la concentración ofrece un lugar para el descanso, el cuidado y el sustento de la mente. Sin embargo, esto no es lo único que hace. La quietud de la concentración permite

que la *sati* detecte el surgimiento de cualidades mentales con más claridad. Esta sensación de bienestar que la *sati* provee hace que la mente esté en una mejor disposición para ver sus propias cualidades carentes de habilidad e inteligencia con un sentido de desapasionamiento, sin anhelar los efímeros placeres que ellas brindan. La sensación de bienestar también evita que ustedes se sientan desorientados a medida que se van desprendiendo de las cualidades mentales a las cuales se han estado aferrando firmemente como parte de su identidad.

Los *insights* preliminares que van surgiendo a partir de la concentración los van a alertar al hecho que, si todas las cualidades pudieran ser observadas con total desapasionamiento, la fortaleza podría estar completamente asegurada. Sin embargo, esos *insights* también los van a alertar al hecho que la concentración, por su cuenta, no basta para lograr esto. Si ustedes en verdad practican una actitud vigilante deben desarrollar el discernimiento que se necesita para lograr ese nivel de desapasionamiento. De esta manera, la concentración provee el fundamento para la fortaleza final —el discernimiento— mientras, al mismo tiempo, los sensibiliza a entender por qué lo necesitan.

El ***discernimiento*** se define como la habilidad de percibir el surgimiento y el desaparecimiento de una manera penetrante que conduce a correctamente ponerle fin al estrés (SN 48:10). Sin embargo, así como la *sati* no es la consciencia plena de los eventos surgiendo y desapareciendo, el discernimiento tampoco lo es.

Las palabras claves en la definición son ‘penetrante’ y ‘que conduce a correctamente poner fin al estrés’. En el vocabulario del Buda el término ‘penetrante’ significa poder detectar diferencias que indiquen si lo que surge es hábil e inteligente o no. Esto concuerda con el pasaje del Canon según el cual el análisis de cualidades —el factor de discernimiento en los factores del Despertar— se fomenta al ejercer la atención apropiada para

identificar qué cualidades mentales son hábiles e inteligentes y qué cualidades no lo son (SN 46:51). El hecho que se considere que este tipo de *insight* conduce al fin del estrés lo ubica en el contexto de las cuatro verdades nobles y, en particular, lo muestra en concordancia con la estrategia que estas verdades describen: Ustedes le ponen fin al estrés fomentado el desapasionamiento por su causa, que es el ansia. Y, como ya lo hemos subrayado, el ansia es la causa de que ustedes vuelvan a nacer. De manera que, para ponerles fin al estrés y al renacimiento, deben observar el surgimiento y el desaparecimiento de tal manera que los conduzca al desapasionamiento por el ansia.

En el segundo capítulo discutimos la estrategia del Buda para lograr precisamente esto, es decir, su programa de cinco pasos que conduce a escapar de la pasión:

- *Primer paso:* Mientras observan el surgimiento de eventos mentales, ustedes miran detenidamente para ver cómo se originan en la mente.
- *Segundo paso:* Luego observan para ver cómo esos eventos desaparecen a medida que la causa interna también desaparece.
- *Tercer paso:* Si se dan cuenta de que ustedes siguen reviviendo esos eventos, deben mirar detenidamente para ver cuál es el atractivo que tienen, es decir, por qué están dispuestos a seguir haciendo el esfuerzo que se necesita para procurarlos así esos eventos se sigan esfumando.
- *Cuarto paso:* Luego comparan el atractivo con las desventajas, con el fin de darse cuenta de que las desventajas ampliamente exceden cualquier beneficio que puedan sacar de eso que tanto les atrae.
- *Quinto paso:* Cuando reflexionen sobre este hecho con una actitud vigilante van a dar surgimiento al desapasionamiento,

el cual les permitirá escapar de cualquier deseo de seguir aferrándose a esos eventos. Este es el escape.

Como ya hemos anotado, ustedes primero le deban aplicar esta estrategia a las cualidades que no son hábiles e inteligentes. Después, cuando hayan despejado el terreno, le aplican los mismos pasos a las cinco fortalezas, como tal. Es así como se logra la liberación total. Es así, también, como ustedes fortalecen su mente para que se pueda enfrentar no solo al envejecimiento, sino también a la enfermedad y a la muerte, de tal manera que no tengan que sufrir por su causa.

Podemos apreciar mejor lo útiles que son estas siete fortalezas mentales examinando cómo contrarrestan ciertos problemas típicos del envejecimiento. Por ejemplo, consideren la tendencia a caer en pensamientos nostálgicos a medida que ustedes van envejeciendo. A medida que el cuerpo se debilita con los años y el rango de placeres disponibles empieza a reducirse, es muy fácil mirar hacia el pasado para intentar revivir los placeres perdidos o para lamentarse por las oportunidades que tuvieron de disfrutar ciertos placeres, pero que dejaron pasar.

A medida que el cuerpo envejece este hábito de intentar exprimir un par de gotas más de placer del pasado es, para algunos, una de las últimas fuentes de dulce placer en sus vidas. Sin embargo, ese dulce placer puede dejar al final un sabor amargo, que es la pesadumbre por aquello que ya no está al alcance; y esa tristeza puede conducir a la ira y al resentimiento. En realidad, el deseo de encontrar felicidad a través de la nostalgia está inspirado en una perspectiva incorrecta: creer que el momento presente no ofrece nada de valor. Así, ustedes le terminan adjudicando mayor valor a un tiempo que ya pasó y que no puede ser recuperado.

La *actitud vigilante* les enseña que el momento presente *sí* ofrece oportunidades de valor y que la nostalgia es una pérdida de tiempo que, además, es muy valioso. Piensen en la imagen que

usaba *Ajaan* Lee. Él decía que la nostalgia es como lamer el fondo del plato de sopa de ayer cuando ya no queda nada: todo ese esfuerzo para no obtener sustento alguno, mientras ustedes se encuentran rodeados de otras fuentes de alimento.

La convicción le brinda foco a la actitud vigilante al advertirles sobre los peligros específicos de la nostalgia, a la luz de los *insights* del Buda frente al karma, el renacimiento y las cuatro verdades nobles. La nostalgia desperdicia tiempo que ustedes podrían estar invirtiendo en desarrollar las cualidades que los pueden conducir a un buen renacimiento. Peor aún, la nostalgia puede inclinar la mente hacia ansias que la pueden hacer descarriar al momento de la muerte. Después de todo, aunque la nostalgia parezca un placer inocente, en realidad es una forma de ‘llegar a ser’. Si regodearse en este tipo de ‘llegar a ser’ se les convierte en un hábito, van a predisponer sus mentes a ese mismo comportamiento cuando se acerque la muerte y, ¿quién sabe a dónde los conducirá? Si ustedes realmente anhelan un lugar en particular puede que el deseo de volver a ese lugar los invada completamente al momento de morir. Si el anhelo es por una persona en particular ustedes van a querer volver a encontrarse con ella. Y, así ese lugar y esa persona sean tan buenos como su nostalgia los pinta —lo cual ya es asumir mucho— ustedes están exponiéndose a una gran decepción ya que, tanto ese lugar como esa persona, habrán cambiado con el trascurso del tiempo. Incluso si sus ansias nostálgicas los llevan a aterrizar en un buen lugar, ese lugar también cambiará y desaparecerá con el tiempo y, de nuevo, estarán atascados en el problema de la nostalgia.

A ustedes les iría mucho mejor si se enfocan en desarrollar las cualidades hábiles e inteligentes de la mente, confiando en que los conducirán hacia lugares y personas que no los van a decepcionar. Si quieren pensar en el pasado piensen en sus acciones sabias, como cuando fueron generosos de todo corazón o cuando se sacrificaron

para no quebrantar un precepto, o cuando mantuvieron un comportamiento honorable así hubieran podido salirse con la suya. Dejen que estos pensamientos los inspiren para encontrar maneras de ser generosos y virtuosos, ahora y en el futuro. O, mejor aún, pueden dedicar esas oportunidades valiosas que tienen en el presente para desarrollar las cualidades que los llevarán más lejos, hacia formas de felicidad más allá de los caprichos del espacio-tiempo.

Basados en esta convicción ustedes cultivan el deseo de abandonar pensamientos de nostalgia y los reemplazan por algo mejor. Esta es la tarea específica de la *persistencia*, que se ayuda de la *vergüenza* y la *compunción*. En este caso, vergüenza se emplea en el sentido que a ustedes les daría pena que el Buda o alguno de los nobles discípulos los vieran perder el tiempo siendo nostálgicos; y compunción, en el sentido que ustedes realmente no quieren crearse problemas de largo plazo por culpa de su deseo miope de exprimir gotas de placer del bagazo de placeres ya extintos.

Lo que deben hacer es pensar en los placeres que pueden encontrar al practicar la generosidad, la virtud y la meditación, aquí y ahora. Expriman algo de bondad de la fortaleza que aún les queda. Así sus recursos materiales sean limitados y no les quede mucha energía para compartir, ustedes pueden encontrar placer en desarrollar pensamientos de buena voluntad hacia todos los seres; y recuerden que mientras puedan inhalar y exhalar, podrán fomentar la *sati* y la concentración alrededor de la respiración.

Mediante el desarrollo de la concentración basada en la respiración ustedes se van sensibilizando a cómo toman parte en los tres tipos de fabricación —corporal, verbal y mental— y pueden aplicar ese *insight* a la tendencia mental de querer regresar a los estados de ‘llegar a ser’ que se forman alrededor de pensamientos nostálgicos. Es aquí donde pueden aplicar el

programa de cinco pasos del Buda para el *discernimiento*, empezando por ver cuáles son los eventos mentales que dan surgimiento a pensamientos nostálgicos y cómo luego desaparecen. Cuando aprenden a observar eventos mentales de este modo, ustedes pueden ver cuál es el atractivo o el encanto de la nostalgia, es decir, todas las falsas premisas sobre el placer, el envejecimiento y la vida en general que los conducen a querer perseguir este tipo de pensamientos. Y van a ver que el atractivo también está compuesto de los tres tipos de fabricación: la manera como respiran cuando se involucran con esos pensamientos; la manera como se hablan a ustedes mismos con respecto a esos pensamientos; y las percepciones y sensaciones que asocian con esos pensamientos. Así, ven lo artificial y hasta lo deshonesto, que es todo este asunto de la nostalgia.

Luego, pueden comparar el atractivo que estos pensamientos tienen con las desventajas. Además de reflexionar sobre las desventajas que han identificado examinando la nostalgia a luz de su convicción en el Despertar del Buda, ustedes también pueden reflexionar que, si hubieran seguido dedicados a pensamientos nostálgicos, no hubieran tenido la oportunidad de encontrar los placeres de la concentración, ni tampoco de entrenar la mente en buscar placeres aún más elevados que jamás los abandonarán.

Cuando ustedes verdaderamente caen en la cuenta de que las desventajas ampliamente exceden los atractivos, entonces finalmente pueden desarrollar desapasionamiento por la nostalgia. Es así como, en aras de su bienestar y felicidad de largo plazo, escapan de ella demostrándose a sí mismos que incluso cuando el cuerpo envejece, ustedes pueden todavía desarrollar la fortaleza interior para lograr grandes cosas.

3. Las Facultades de la mente: A medida que la fortaleza del cuerpo decae sus facultades sensoriales también decaen, lo que puede imponer grandes limitaciones sobre los placeres que ustedes

pueden hallar a través de estas facultadas, puesto que sus sentidos —visual, auditivo o del paladar— se van enturbiando y volviendo poco confiables. Más preocupante aún resulta el hecho que mientras afrontan las dificultades del envejecimiento, la enfermedad y la muerte, estas limitaciones los pueden privar de fuentes de apoyo moral y de lecciones de Dharma que podrían obtener de otras personas.

En una situación así la mente fácilmente puede atascarse en los ecos de la cámara de resonancia de sus propios pensamientos, con poco o nada de información externa que pueda silenciarlos. Cuando esos pensamientos son positivos no hay problema; pero dado que es fácil caer en la depresión a raíz del envejecimiento, la amplificación de pensamientos depresivos puede ahogar los pensamientos positivos, que son precisamente los más necesarios en esta etapa de la vida. Ustedes deben aprender a ser más autosuficientes frente al Dharma para protegerse frente a esta eventualidad. Esto incluye memorizar pasajes del Dharma que les van a ser muy útiles cuando ya no puedan leer ni escuchar el Dharma.

Sin embargo, lo que es aún más importante, es que ustedes desarrollen buenas cualidades internas que les ayuden a mantener sus mentes fuertes. El Buda enseñó una lista de cinco cualidades mentales que también denominó “facultades” (*indriya*), que son precisamente las cualidades necesarias para que la mente sea su propio refugio. Estas facultades mentales son idénticas a las cinco fortalezas que hemos estado discutiendo —convicción, persistencia, *sati*, concentración y discernimiento— y dos de ellas, la *sati* y el discernimiento, son particularmente adecuadas para sobreponerse a estados mentales interiores que no son hábiles e inteligentes.

Uno de los versos del Buda (Sn 5:1), comenta que la *sati* es como una represa que bloquea las corrientes de estados mentales

que no son hábiles e inteligentes, mientras que el discernimiento es lo que las detiene totalmente. Usando la terminología contemporánea, la *sati* —junto con la concentración a la cual conduce— funciona como el control de síntomas de una enfermedad, mientras que el discernimiento es el tratamiento que realmente la cura. El discernimiento la cura buscando y erradicando la causa de la enfermedad para que así no recurra.

Estas dos facultades, la *sati* y el discernimiento, operan conjuntamente de la siguiente manera: cuando ustedes se meten en un mundo de pensamientos que no son hábiles e inteligentes — como la ira frente a un incidente del pasado cuando alguien los maltrató— la *sati* reconoce ese mundo por lo que es, es decir, como carente de habilidad e inteligencia. La *sati* les recuerda que ese es un mundo construido del cual pueden salirse dando un paso atrás, tomando así distancia para observar cómo ese mundo es el resultado de causas y cómo esas causas pueden ser abandonadas y llevadas a su fin.

Después el discernimiento analiza los diferentes tipos de fabricación que dieron surgimiento a la ira, buscando detectar cuál es el atractivo. El hecho que ustedes están dispuestos a cuestionar la ira desde una perspectiva exterior, muestra que al menos una parte de sus mentes está lista para ver la ira con desapasionamiento. Cuando reúnen la evidencia probatoria que muestra que las desventajas de pensar con ira ampliamente exceden su atractivo, el desapasionamiento que resulta es lo que les ofrece el escape.

Es así como la mente puede actuar como su propio refugio a medida que va perdiendo contacto con el mundo exterior. Y esta habilidad es la que, por supuesto, van a necesitar al momento de morir. De esta manera, mientras desarrollan belleza interior, fortaleza y facultades mentales confiables para compensar por la debilidad y el decaimiento del cuerpo, ustedes también comienzan a perfeccionar algunas de las habilidades y destrezas que van a

necesitar al momento de morir. Incluso a medida que envejecen, ustedes todavía pueden lograr grandes cosas.

CAPÍTULO CINCO

La Enfermedad

El rey Koravya: “Ahora bien, maestro Ratṭhapāla, en esta corte real hay tropas de elefantes y caballería, y tropas de carruajes e infantería que servirán para defendernos de todo peligro. Y aun así dice usted que, ‘el mundo está sin amparo, sin protector’. ¿Cómo debe ser entendido el significado de esta afirmación?”

“Qué opina usted, gran soberano? ¿Tiene usted alguna enfermedad recurrente?”

“Sí, maestro Ratṭhapāla, tengo una enfermedad ventosa recurrente (dolores punzantes que van por todo el cuerpo). Algunas veces mis amigos y consejeros, familiares y parientes, se reúnen a mi alrededor diciendo, ‘esta vez el rey Koravia sí morirá. ‘Esta vez el rey Koravia sí morirá’”.

“¿Y qué opina usted, gran soberano? ¿Puede usted decirles a sus amigos y consejeros, familiares y parientes, ‘mis amigos y consejeros, familiares y parientes, les ordeno: que todos ustedes aquí presentes compartan este dolor para que así pueda yo sentir menos dolor?’ ¿O acaso tiene usted que sentir ese dolor completamente solo?”

“Oh, no, maestro Ratṭhapāla, no puedo decirles a mis amigos y consejeros, familiares y parientes, ‘todos ustedes aquí presentes, compartan este dolor para que así pueda yo sentir menos dolor’. Yo tengo que sentir ese dolor completamente solo”. —MN 82

Anāthapiṇḍika: “Fuerzas extremas apuñalan mi cabeza, como si un hombre fornido estuviera rebanando mi cabeza con una afilada espada... Dolores extremos han surgido en mi cabeza, como si un hombre fornido estuviera apretando un turbante de duras correas de cuero alrededor de mi cabeza... Fuerzas extremas desentrañan mi vientre, como si un carnicero o su aprendiz estuvieran desentrañando el vientre de un buey... Hay un ardor extremo en mi cuerpo, como si dos hombres fornidos, agarrando a un hombre débil por los brazos, lo asaran y lo cocinaran en un fogón al rojo vivo. No me estoy mejorando, venerable señor. No me siento cómodo. Mis extremos dolores están aumentando, no disminuyendo. Hay señales de su aumento, no de su disminución”. —MN 143

“Un enfermo dotado de cinco cualidades es fácil de cuidar: Él hace lo que es propicio para su curación; él sabe la medida correcta de las cosas propicias para su curación; él toma su medicina; él cuenta sus síntomas, tal como suceden, a la enfermera deseosa de su bienestar, diciendo que empeoran cuando están empeorando, que mejoran cuando están mejorando o que siguen igual cuando no han cambiado; y él es la clase de persona que puede aguantar sensaciones corporales que son dolorosas, punzantes, agudas, desgarradoras, repelentes, desagradables, amenazantes para la vida. Un enfermo dotado de estas cinco cualidades es fácil de cuidar”. —Mv VIII.26.6

“Aunque pueda estar yo afligido de cuerpo, mi mente no estará afligida’. Es así como debe usted entrenarse”. —SN 22:1

Venerable Vakkali:

Afligido por agudos dolores ventosos,

*usted, monje, viviendo en la espesura del bosque
—inhóspita, con limitado alcance para limosnas—
¿qué, qué va usted a hacer?*

*Saturando mi cuerpo
con abundante éxtasis y alegría
y aguantando lo que es inhóspito,
Permaneceré en la espesura.*

*Desarrollando los fundamentos de la sati,
las fortalezas, facultades,
los factores para el despertar,
Permaneceré en la espesura.*

*Reflexionando sobre aquellos que son decididos,
su persistencia enardecida,
constantemente firmes en su esfuerzo,
unidos en armonía,
Permaneceré en la espesura.*

*Rememorando a Aquel-que-a-sí-mismo-se-ha-Despertado,
A-sí-mismo-amansado y centrado,
infatigable tanto de día como de noche,
Permaneceré en la espesura. —Thag 5:8*



El Buda dice que cuando vean a alguien enfermo lo deben considerar como un mensajero de los *devas*, al igual que hacen con las personas que están envejeciendo. Este emisario también les trae dos mensajes y el primero de ellos, es que ustedes también están sujetos a la enfermedad. La reacción apropiada es aprender a no despreciar a quienes están enfermos, ya que simplemente les están mostrando la capacidad para la enfermedad que tiene el cuerpo humano, su propio cuerpo, pues la verdad es que para cada parte del cuerpo hay un sinnúmero de posibles enfermedades. Al mismo tiempo, ustedes deben aprender a tener una actitud vigilante frente a sus acciones para que, como mínimo, puedan tener un refugio de buen karma que los sostenga cuando también se enfermen. Idealmente, quieren haber alcanzado el logro que no se ve afectado por la enfermedad para así poder vivir en paz, incluso ante esta eventualidad.

El segundo mensaje es que todos los seres están sujetos a la enfermedad, lo cual implica que cuando ustedes se enferman no están siendo víctimas de ninguna injusticia. Es un proceso natural que le acontece a todos, de manera que es inmaduro e infantil reaccionar con ira y resentimiento ante la enfermedad. Aquí también deben desarrollar una actitud vigilante para que sus emociones no nublen su juicio y puedan sacar provecho de las oportunidades que, pese a la enfermedad, aún tienen para hacer el bien a través de sus pensamientos, palabras y obras.

El Buda considera que la enfermedad, como el envejecimiento, no es nada fuera de lo común. Está presente en todo lugar y en todo instante. Más aun, el Buda clasifica el hambre que diariamente aflige a todos los seres de la Tierra como una enfermedad y la cataloga como la enfermedad primordial (Dhp 203). En un pasaje del Canon, el Buda ridiculiza a un errante de otra secta por afirmar que su cuerpo estaba libre de toda enfermedad. Desde el punto de vista del Buda el cuerpo es un nido

de enfermedades y la única real liberación de toda enfermedad es el desatamiento (MN 75).

Es bueno que ustedes reflexionen sobre sus reacciones frente a los dolores y a la debilidad proveniente del hambre. Esta reflexión les servirá como caso de estudio para entender cómo el dolor y la sensación de debilidad pueden fácilmente distorsionar sus percepciones y conducirlos a hacer cosas que no son hábiles e inteligentes. A causa del hambre los seres humanos intentan tomar ventaja el uno del otro y es también a causa del hambre que pueden matar, robar y mentir. Si permitimos que estos dolores y estas debilidades nada extraordinarias nos controlen, ¿qué evitará que actuemos de una manera todavía menos hábil e inteligente cuando padezcamos enfermedades aún más graves o cuando la muerte llegue y nos obligue, en medio del dolor, a tomar decisiones con consecuencias serias y duraderas? Cuando ustedes reflexionan de este modo pueden apreciar la importancia de aprender a desarrollar la mente para que no sea influenciada por la enfermedad o el dolor.

Al mismo tiempo es importante resaltar el hecho evidente que el hambre puede ser apaciguada si se cumplen ciertas condiciones. Aunque el dolor del hambre como un hecho general es inevitable, los ataques individuales pueden y *deben* ser tratados, en la medida en que esto sea conducente para que ustedes puedan continuar con su práctica. Esta fue una de las lecciones que el Buda aprendió en su búsqueda por el Despertar.

Estos aspectos del hambre y de cómo deber ser tratada están reflejados en la manera como el Buda aborda la enfermedad en general. La enfermedad, como un hecho en general, debe ser aceptada como algo inevitable, pero las enfermedades individuales deben ser tratadas. No se trata de que ustedes simplemente se resignen a las enfermedades que los aquejan como parte de un

destino inevitable. Es acertado que las traten, por lo menos en la medida en que esto les permita seguir con su práctica.

En las discusiones del Canon sobre la enfermedad se examinan los tres mismos aspectos relacionados con el envejecimiento —pérdida de la belleza, pérdida de la fortaleza y debilitamiento de las facultades— pero su enfoque primario se centra en un cuarto aspecto, el dolor. Como los tres primeros aspectos fueron examinados en el tercer capítulo, ahora nos enfocaremos en el dolor, tal como lo hizo el Buda.

El Dolor

Para sacar el mayor provecho de las enseñanzas del Buda sobre el dolor ustedes deben desarrollar las mismas fortalezas que discutimos en relación con el envejecimiento: la convicción, la vergüenza, la compunción, la persistencia y el discernimiento.

La **Convicción** que se requiere implica aceptar el análisis que el Buda hace del dolor, sus causas y su tratamiento, como su hipótesis de trabajo para encararlo. En un sentido amplio, esto significa aceptar el principio de causalidad que el Buda descubrió la noche de su Despertar, según el cual todas las experiencias son una combinación de tres cosas: los resultados de acciones pasadas; acciones actuales; y los resultados de acciones actuales. También significa aceptar el principio que señala que, para afrontar el dolor, las acciones mentales, no las físicas ni las verbales, son la causa más importante a tratar.

En términos generales, esto significa entender el dolor como algo que es resultado de acciones pasadas y de acciones en el presente. No todas las enfermedades se pueden curar con un cambio en la manera de pensar o en la actitud en el momento presente, ya que los resultados de acciones pasadas pueden ser una causa contribuyente de las enfermedades, y no hay nada que se

pueda hacer para cambiar esas acciones pasadas. Esta es la razón por la cual, al contrario de lo que algunas teorías sostienen, personas que son espiritualmente muy avanzadas pueden aún experimentar enfermedad y dolor. De hecho, la presencia de una enfermedad no refleja necesariamente el estado mental en el presente. El caso mismo del Buda ilustra este hecho ya que en sus años finales sufrió de dolores de espalda, de disentería y de una enfermedad desconocida que por poco lo mata (DN 16).

Sin embargo, si las acciones pasadas fueran la única causa de las enfermedades ustedes estarían condenados a soportar que las enfermedades simplemente sigan su curso natural sin tratamiento alguno. Pero como las acciones en el presente también pueden ser causa contribuyente de enfermedades, intentar curarlas es una conducta apropiada. Cambios en sus rutinas alimenticias o de ejercicio físico pueden ayudarlos a recuperarse más rápidamente de una enfermedad. Lo mínimo que pueden hacer es entrenar sus acciones mentales presentes para que, aún en presencia de intenso dolor físico, su mente no tenga que sufrir. Usando la terminología del Buda, aunque su cuerpo se encuentre afligido deben entrenarse para que su mente esté libre de aflicciones (SN 22:2).

Aun así, es importante recalcar que, aunque el Buda recomienda enfocarse primordialmente en las causas mentales pasadas y presentes de las enfermedades y el dolor, esto no significa que esté recomendando ignorar las causas físicas. Una vez le preguntaron si todos los dolores provenían de acciones pasadas y Él respondió que no. Luego, procedió a enumerar las posibles causas del dolor de acuerdo con el conocimiento médico de la época y muchas eran físicas: un desequilibrio en las propiedades físicas del cuerpo; el cambio de estación; el cuidado inadecuado del cuerpo y las heridas (SN 36:21). Al comparar esta lista con otra en los discursos que clasifica las experiencias como resultado de acciones presentes o como el resultado de acciones pasadas (SN

35:145), se puede apreciar que todas estas posibles causas de dolor o bien corresponden a alguna de las dos categorías o son una combinación de ambas. Es decir, que son resultado de acciones pasadas, de acciones en el presente o una combinación de ambas.

Esto significa que, en ciertas ocasiones, las acciones que ustedes ejecutaron sin habilidad e inteligencia tienen resultados que se devuelven en su contra manifestándose de manera física y que, por lo tanto, pueden ser contrarrestados a través de tratamientos físicos. Este hecho, junto con las enseñanzas del Buda sobre la causalidad de las experiencias, subyace su observación sobre los tres tipos de enfermedades que existen: aquellas que desaparecen sin necesidad de tratamiento; aquellas que no desaparecen así sean tratadas; y aquellas que solamente desaparecerán con tratamiento.

El primer tipo, las enfermedades que desaparecen sin necesidad de tratamiento, proviene de acciones en las que sus resultados kármicos ya se han extinguido. El segundo, las enfermedades que no desaparecen así sean tratadas, proviene de acciones del pasado cuyo karma es tan fuerte que ni siquiera las mejores acciones presentes lo pueden contrarrestar. En estos casos ustedes deben enfocar todo su esfuerzo en el estado de la mente en el presente para que no sufra por las dolencias del cuerpo. El tercer tipo, las enfermedades que solo desaparecen con tratamiento, generalmente proviene del karma de acciones presentes combinadas con los resultados de acciones pasadas que se devuelven en su contra manifestándose de manera física. En estos casos, cuando ustedes cambian las acciones o las circunstancias físicas, no queda nada que pueda sostener la enfermedad y esta desaparece.

Es debido al tercer tipo que el tratamiento de las enfermedades es apropiado en todos los casos. Después de todo, no hay manera de saber con anticipación a qué tipo corresponde una

enfermedad en particular. De manera que la actitud sabia y compasiva que el Buda identifica es asumir que toda enfermedad es del tercer tipo (AN 3:22).

Dado que las enfermedades que pueden ser curadas al recibir tratamiento incluyen, tanto las que provienen de causas estrictamente mentales como las que se manifiestan de manera física, el Buda identifica que el ‘tratamiento’ de una enfermedad puede ser físico, mental o una combinación de los dos. En el Canon hay muchos casos en los que, por ejemplo, monjes que estaban enfermos se liberaron de su enfermedad simplemente escuchando el Dharma o practicando meditación (SN 46:14; AN 10:60). Sin embargo, también hay casos en los que el Buda mismo necesitó de medicina para curarse de una enfermedad.

A raíz de la enseñanza del Buda según la cual las enfermedades deben ser tratadas siempre que sea posible, el Vinaya —la colección de reglas para monjes y monjas— incluye instrucciones detalladas sobre tratamientos médicos y medicamentos para una variada gama de enfermedades. De hecho, fue gracias a la expansión del Dharma y del Vinaya a través del sur, el sudeste y el centro de Asia, que el conocimiento médico de la India se propagó ampliamente por el mundo antiguo.

El Vinaya también contiene instrucciones sobre cómo ser un paciente ideal, las cuales incluyen comportarse de una manera tal que no agrave la enfermedad; comportarse de una manera tal que acelere el proceso de curación; ingerir los medicamentos; y comunicarle a los médicos o enfermeras los síntomas, tal y como son. La parte más exigente de la etiqueta de un paciente ideal es la habilidad de soportar, sin quejas, grandes dolencias. El resto del capítulo se enfocará en esta habilidad ya que incluye las siete fortalezas de la lista.

La convicción desempeña un doble papel en ayudarlos a afrontar el dolor. Por una parte les ofrece una hipótesis de trabajo

para entender el dolor y la enfermedad. Por otra, les ayuda a perfeccionar la habilidad de soportar el dolor ya que les permite apreciar el *valor* de desarrollarla. Al reflexionar sobre lo que el Buda dijo sobre la muerte —que sus ansias forjan su futuro rumbo— ustedes se darán cuenta de que al momento de la muerte deberán tener *sati* y estar alertas. Esto significa que, aunque en ese momento ustedes no pueden estar adormecidos bajo los efectos de fuertes analgésicos, tampoco quieren estar completamente abrumados por sus dolencias ya que, con tal de escapar del dolor, van a saltar a la primera oportunidad de renacimiento que se les aparezca, así no sea la más sabia opción que tengan disponible. Por eso es prudente determinar de antemano cuál es la dosis adecuada de analgésico que pueda calmar un poco el dolor, pero que les permita mantenerse alertas. En cualquier caso, lo mejor es recordar la recomendación del Buda: que, aun cuando el cuerpo esté afligido, deben entrenarse para que la mente esté libre de aflicciones.

En el mismo discurso en el que el Buda hace esta recomendación el Venerable Sāriputta explica su significado (SN 22:2). Estar sin aflicciones en la mente significa que ustedes no construyen ningún sentido de auto-identificación alrededor de ninguno de los cinco agregados de forma, sensaciones, percepciones, fabricaciones o consciencia. Es decir, que ustedes no asumen que su ‘yo’ es idéntico a cualquiera de los agregados en términos de poseerlos, de contenerlos o de ustedes estar contenidos dentro de ellos. Esta definición encaja perfectamente con la definición del Buda sobre cómo ponerle fin al sufrimiento en general: ustedes dejan de aferrarse a los agregados. Y, como la palabra *pāli* para aferramiento —*upādāna*— también significa recibir el sustento, es fácil darse cuenta de por qué el Buda consideraba el hambre como el paradigma de toda enfermedad física y mental. Ustedes solo pueden ser verdaderamente

saludables cuando no tienen que buscar sustento para la mente en los agregados. Este tipo de condición ‘verdaderamente saludable’ solo se logra a un nivel muy alto de la práctica del Dharma —como mínimo el primer nivel del Despertar— pero los discursos del Canon y las enseñanzas de los maestros de la Tradición del Bosque Tailandesa toman el camino hacia esta condición y lo dividen en etapas más manejables.

Uno de estos pasos implica desarrollar un sentido de **vergüenza** alrededor del tema del dolor, debido a que un sentido saludable de vergüenza los puede motivar a desarrollar la capacidad para soportarlo. En este caso ustedes reflexionan sobre los discípulos del Buda que en el pasado fueron capaces de enfrentarse al dolor y a las enfermedades, incluso mientras se encontraban aislados en áreas remotas. El Venerable Vakkali representa un ejemplo del Canon (Thag 5:8) y *Ajaan* Lee Dhammadharo un ejemplo contemporáneo. Después de haber caminado por tres días para adentrarse en el monte en busca de un lugar en donde pasar los tres meses de los **Retiros de Lluvias**¹⁶, *Ajaan* Lee sufrió una serie de ataques al corazón tan pronto arribó a su destino. Sin medicina alguna para tratar su corazón, *Ajaan* Lee recurrió a la respiración y a sus poderes de concentración usando la energía de la respiración en todo el cuerpo para curar su corazón y recuperar sus fuerzas. Al cumplirse los tres meses de los Retiros de Luvias, *Ajaan* Lee pudo caminar de vuelta a la civilización y estuvo enseñando esa técnica de respiración hasta su muerte, ocho años después.

Mis dos maestros, *Ajaan* Fuang y *Ajaan* Suwat, me contaron que algunos de sus más importantes *insights* durante la meditación ocurrieron durante episodios de enfermedades graves. En el caso de *Ajaan* Fuang, este tuvo lugar durante un período de incesantes dolores de cabeza y en el de *Ajaan* Suwat, durante un brote de malaria. *Ajaan* Suwat una vez me dijo que, “si la malaria fuera una persona me inclinaría ante ella en señal de gratitud”. También he

conocido practicantes laicos que murieron de cáncer, pero que a través de sus habilidades meditativas fueron capaces de manejar los dolores de su enfermedad en paz, recurriendo tan solo a un mínimo de medicina para el dolor.

Es fácil decir que esas personas eran más fuertes que ustedes y que por eso tenían mayor capacidad para manejar el dolor. Sin embargo, ¿de qué sirve pensar de esa manera? ¿Y cómo fue que se volvieron así de fuertes? El dolor fue tan doloroso para ellos como lo es para ustedes, pero ellos vieron el valor de aprender a cómo soportarlo y por eso pudieron aprender a cómo hacerlo. Se entrenaron a sí mismos para alcanzar los estándares del Buda de cómo ser un buen paciente. Sería una lástima que ustedes no se entrenaran para adquirir esa misma habilidad. Y sería más que una lástima, porque la **compunción** les enseña que, si no aprenden a soportar el dolor ahora, se están condenando a volver a nacer y a sufrir más dolor indefinidamente. Si quieren ir más allá del dolor tienen que enfrentarlo cara a cara, algo que nadie más puede hacer por ustedes. Y recuerden que a medida que envejecen esto se irá volviendo cada vez más difícil, así que, ¿por qué no aprender esta técnica y desarrollar esta habilidad ahora mismo?

En su lucha por aprender a cómo dominar el dolor, las lecciones de la convicción, la vergüenza y la compunción se juntan para motivar a la **persistencia** a que ayude a la mente a deshacerse de actitudes frente a la enfermedad que no son ni hábiles ni inteligentes y a que desarrolle intenciones que sí lo son. Cuando una enfermedad los ataca la principal actitud que ustedes deben superar —que no es ni hábil ni inteligente— es el duelo que se expresa en preguntas como: ¿y esto por qué me está sucediendo a mí? o ¿por qué he sido injustamente elegido para sufrir en este momento tan inconveniente? Deben recordar que padecer enfermedades es normal. Tarde que temprano todas las personas se verán afectadas por una u otra enfermedad, de manera que nadie

los está castigando injustamente. Piensen en todas las otras personas y seres vivientes que también padecen enfermedades y esto debe hacer surgir sentimientos de compasión ilimitada por todos ellos. Todos estamos en el mismo barco. De hecho, esta reflexión debe ayudar a que sus dolores sean más fáciles de sobrellevar. Entre más expansiva sea su actitud hacia el dolor y hacia el sufrimiento en general, menos pesarán sus propios dolores sobre la mente.

Este punto es tan importante que el Buda dedica varios símiles para ilustrarlo. Estos símiles son una guía de cómo emplear fabricaciones mentales y verbales para hablar consigo mismos sobre —y en torno— al dolor de la enfermedad (AN 3:101). Los símiles les ayudan a ustedes a entender cómo el dolor proveniente de malas acciones del pasado se intensifica si el rango de sus mentes es limitado y estrecho, y cómo ese dolor se reduce si el rango de sus mentes se expande y amplía.

Uno de los símiles se refiere a que una mente estrecha es como un pequeño vaso de agua, mientras que una mente amplia es como un río ancho y limpio. Si ustedes arrojan un terrón de sal al vaso no podrán beber el agua porque va a estar muy salada. Sin embargo, si arrojan la misma cantidad de sal al río podrán beber el agua pues en el río hay mucha más agua que sal. Otro símil habla sobre ser multado por robar un chivo. Si ustedes son pobres no van a poder pagar la multa y pueden terminar en la cárcel, pero si son ricos la multa será un inconveniente insignificante que a duras penas los afectará.

Reflexionar sobre su enfermedad en el marco de referencia de las enseñanzas sobre el karma también puede tener el efecto de expandir el rango de sus consciencias. Puede que ustedes no sepan qué karma en particular fue el que propició la enfermedad, pero pueden aceptar el principio general que el karma sí está jugando un papel y, en lugar de quejarse, lo pueden aceptar de buena manera.

No sean tan orgullosos como para no poder admitir que, al igual que el resto de los seres en este ámbito humano, en el pasado ustedes probablemente también hicieron cosas muy poco hábiles e inteligentes. Mientras están tratando la enfermedad, esta reflexión hace que la mente se abra a querer comprender el dolor —y especialmente su karma mental actual en torno al dolor— a través de la meditación.

En cuanto a los inconvenientes propios de la enfermedad — como cuando ustedes ya no pueden trabajar o cumplir con sus labores domésticas— recuerden que entender la relación que ustedes tienen con el dolor es, a la larga, más importante que muchos de sus otros planes ya que es una habilidad de la cual dependerán más y más a medida que se aproxime su muerte. Va a llegar el día en el que finalmente tendrán que abandonar todas sus responsabilidades y el mundo tendrá que seguir sin ustedes. De manera que esta es una oportunidad para dedicarle tiempo a enfocarse en las habilidades que van a necesitar en ese momento.

Otro grupo de preguntas que ustedes deben dejar de lado es: ¿cuánto tiempo más me va a tomar recuperarme? o ¿será que sí me voy a recuperar? Pensamientos sobre el tiempo que han estado sufriendo de la enfermedad o de cuánto más van a sufrir en el futuro simplemente le imponen un peso intolerable al presente. Recuerden que los dolores del pasado ya no están ahí, que los del futuro no han llegado y que no quieren agobiar su mente en el presente con ninguno de esos dos pensamientos. Dejen que el pasado se encargue del pasado y el futuro del futuro. Lo mejor que ustedes pueden hacer es enfocarse en su relación con el dolor en el ahora. Entre más dominio tengan de este tema en particular, mejor preparados van a estar para lo que el futuro les depare.

Para que ustedes puedan comprender su relación con el dolor en el presente van a necesitar no solo de la persistencia, sino también de las restantes fortalezas: la *sati*, la concentración y el

discernimiento. Aquí, el papel principal de la persistencia radica en tener la motivación correcta. Una advertencia común que oímos es que el dolor no se puede contemplar con el propósito de querer que desaparezca y, aunque esta advertencia es en cierta medida verdadera, es objeto de muchos malentendidos. De manera que, para sacarle el máximo provecho en nuestra práctica, debemos examinar y aclarar esta afirmación.

Usualmente, esta advertencia se justifica con base en dos premisas: (1) Si ustedes quieren que el dolor desaparezca, esto cuenta como ansia que es la causa del sufrimiento. Por lo tanto, ese deseo será contraproducente y simplemente le añadirá más dolor al que ya existe. (2) El deber con respecto al dolor es comprenderlo, no hacer que desaparezca. Así que para comprenderlo ustedes simplemente tienen que aceptar su presencia a medida que aparece —“hay dolor”— y no enredar las cosas intentando aliviarlo. El problema es que estas dos justificaciones ignoran varios puntos importantes y, al hacerlo, lo que en realidad logran es evitar que el dolor pueda ser comprendido adecuadamente.

Para comenzar, como hemos subrayado varias veces en este libro, no todo tipo de deseo está incluido bajo la verdad de la originación del sufrimiento. Algunos tipos de deseo están incluidos bajo la verdad del camino, en el factor del esfuerzo correcto, que es idéntico a la fortaleza de la persistencia. Una parte importante del esfuerzo correcto es generar el deseo de abandonar cualidades mentales que no son hábiles e inteligentes y de desarrollar en su lugar las que sí lo son. Estos deseos son necesarios para poner fin al sufrimiento. Por lo tanto, intentar contemplar el dolor sin deseo no es la actitud apropiada para afrontarlo. La actitud apropiada es descifrar cuáles son los deseos en torno al dolor que lo agravan y cuáles deseos son los que ayudan a aliviar el sufrimiento.

En varios pasajes y en términos muy claros, el Canon define cuál es el tipo de deseo que es hábil e inteligente en torno al dolor: *Ustedes quieren aprender qué hacer para que el dolor no invada la mente y permanezca allí (MN 36; SN 52:10). Su meta final debe ser la habilidad de experimentar dolor, pero con un sentido de estar desligado de este (MN 140; SN 36:6).*

Para entender lo que se requiere para lograr un sentido de ‘estar desligado del dolor’, ustedes primero deben considerar por qué la mente se siente ligada a él. Existen dos razones para esto. La primera es que, sin darse cuenta, en el momento presente ustedes están haciendo algo que contribuye al dolor. La segunda es que, así ustedes no quieran aferrarse al dolor, de una manera inconsciente lo han amalgamado con algo de lo cual sí quieren aferrarse, porque a nivel corporal o mental lo consideran como ‘suyo’ o ‘de ustedes’.

De manera que, para poder estar desligados del dolor, primero tienen que establecer (1) qué es lo que pueden estar haciendo para agravarlo y (2) qué es aquello de lo que se aferran y que a la vez sienten ha sido invadido por el dolor. Ustedes habrán logrado comprender el dolor cuando hayan dilucidado estos dos interrogantes, hasta tal punto que cesan de agravarlo y cesan de aferrarse a algo que han amalgamado con él.

La habilidad de comprender el dolor de esta manera requiere temple y paciencia, ya que ustedes deben estar dispuestos a permanecer con el dolor por un tiempo lo suficientemente largo para observar de manera idónea, tanto el dolor como sus acciones alrededor de este. Sin embargo, no nos referimos al tipo de temple que simplemente aguanta lo que venga, ya que ustedes deben ser estratégicos para establecer cuáles dolores vale la pena aguantar y cuáles no.

Un principio básico de las enseñanzas del Buda sobre el temple es que ustedes no se sobrecargan aguantando dolores innecesarios ni rechazan placeres que concuerdan con el Dharma,

aunque sí deben ser cuidadosos de no encapricharse con ellos (MN 101). Esto quiere decir que, cuando se enfrentan a los dolores de una enfermedad y pueden discernir lo que están haciendo para agravar el dolor, es perfectamente legítimo que cambien de comportamiento para no agravarlo más. También pueden inducir sensaciones de placer basadas en estados mentales hábiles e inteligentes —como el de la concentración— para reemplazar las sensaciones de dolor. Esto les va a permitir contemplar con más facilidad a qué se pueden estar aferrando todavía.

Para poder tomar consciencia de qué es lo que están haciendo para agravar el dolor se requiere que entiendan los factores de causalidad en torno a este. Como recordarán de los dos primeros capítulos, esto es precisamente lo que ‘comprender’ el dolor implica. En el análisis del Buda comprender el dolor no significa simplemente ser testigo del hecho del dolor. Lo que significa es identificarlo correctamente y desarrollar desapasionamiento en torno a este. Ustedes desarrollan ese desapasionamiento descifrando los factores de causalidad que lo hacen surgir, para así poder desarrollar desapasionamiento por *esos factores*. Esto es lo que les permitirá desligarse, tanto de los factores de causalidad como del dolor como tal.

El primer paso en esta dirección es identificar cuál es exactamente el dolor que está afectando la mente. En la primera verdad noble el Buda define el dolor mental como el aferramiento a cualquiera de los cinco agregados. Ahora bien, estos episodios de aferramiento no vienen con avisos que dicen, “hola, me estoy aferrando”, y tampoco vienen con límites claramente demarcados que muestren dónde empieza y dónde termina, por ejemplo, el dolor físico con el que están relacionados. Para poder desarrollar su discernimiento, ustedes primero deben ver los eventos de la mente como cosas separadas y no como cosas amalgamadas o aglutinadas, como usualmente suelen parecer. Luego, deben

experimentar para ver exactamente cuál de estos eventos causa otro evento en particular.

Esto no se puede lograr siendo un observador pasivo. Por el contrario, ustedes tienen que aislar y modificar los factores de la mente en torno al dolor para poder ver qué cambios pueden tener un efecto tanto en cómo experimentan el dolor, como un efecto en la medida en la que el dolor invade la mente. Esto es análogo, por ejemplo, a cómo los científicos intentan identificar la sustancia que puede destruir cierto tipo de bacteria. Los científicos no se dedican simplemente a observar la bacteria en su entorno natural, sino que la aíslan y la exponen a diferentes sustancias hasta que encuentran la que tiene el efecto deseado.

Las enseñanzas del Buda sobre el co-surgimiento dependiente indican dónde se deben buscar los factores más próximos al dolor. En esas enseñanzas las sensaciones de dolor aparecen con frecuencia en cúmulos de factores físicos y mentales. Nuestro lenguaje claramente distingue entre dolor físico y mental, pero en realidad el límite entre las causas físicas y mentales del dolor no es nada claro. Un dolor puede ser causado por un desequilibrio físico en el cuerpo, pero la manera como ustedes lo perciben también puede tener un efecto considerable en qué tan intenso lo van a sentir. De hecho, algunas veces puede que la causa física original del dolor haya desaparecido hace mucho tiempo, pero los factores mentales que agravan la sensación pueden hacer que el dolor continúe.

De manera que es bueno conocer los diferentes cúmulos de factores en torno al dolor y así ustedes podrán tener una mejor idea de lo que deben intentar cambiar para evaluar si tienen algún efecto sobre su experiencia de dolor. Los principales factores son: (1) Bajo el factor de las fabricaciones en el co-surgimiento dependiente, las sensaciones de dolor que están acompañadas por la inhalación y la exhalación, por el pensamiento dirigido y la

evaluación, y por la percepción; (2) Bajo el factor de nombre y forma, las sensaciones de dolor que están acompañadas por las cuatro propiedades primarias del cuerpo —solidez, liquidez, energía y calor— y por los factores mentales de percepción, intención y actos de atención y contacto, que aquí puede significar contacto entre los eventos mentales o entre eventos mentales y físicos.

Una de las razones por la cual el dolor resulta tan desconcertante es que son muchos los factores que potencialmente lo pueden estar agravando. No obstante, ustedes pueden ver esto como un reto y apreciar que, en realidad, el hecho que existan tantos factores les da la oportunidad de experimentar con muchas cosas. Así, si algo no funciona, pueden intentar otra cosa. Aquí es importante anotar que, debido a que algunos de los factores físicos —como la respiración— pueden ser controlados a través de sus intenciones, ustedes pueden abordar tanto el aspecto físico como el aspecto mental de un dolor. Esto significa que habrá ocasiones en las que, por ejemplo, ustedes modifican sus intenciones en torno al dolor y, como consecuencia, este desaparece. En este caso, la implicación es que el dolor pertenece a la categoría de ‘carga innecesaria’ y el placer resultante estaría en concordancia con el Dharma. Cuando dejan de agravar el dolor de este modo ustedes han encontrado una forma de evitar que el dolor invada la mente y allí permanezca.

En su esfuerzo por comprender sus dolencias no es sabio darle prioridad al deseo que el dolor desaparezca, pero sí es perfectamente legítimo querer saber si ustedes están haciendo algo para agravarlo. Si sus investigaciones no parecen estar aliviando el dolor, tómelo con calma y enfóquense en intentar encontrar la otra manera en la que el dolor puede estar invadiendo la mente. Esa otra manera es la suposición que el dolor ha invadido algo de lo cual ustedes se están aferrando. Si sus investigaciones logran

reducir el dolor, ustedes no solo le han quitado un peso inmediato a la mente sino que también han desarrollado el discernimiento para entender los factores de causalidad que conducen al sufrimiento.

La práctica de la *sati correcta* provee el contexto para estas investigaciones. Esta es la práctica que el Canon resalta como el medio ideal para asegurarse de que el dolor no va a invadir la mente y allí permanecer (SN 52:10). Sin embargo, el Canon ofrece información muy limitada sobre cómo aplicar la *sati* correcta frente al dolor. El Sutta Satipaṭṭhāna (MN 10), el cual describe el papel de la *sati* y de mantenerse alerta en la práctica de la concentración correcta, simplemente dice que ustedes deben intentar tomar nota de cuándo el dolor está presente y cuándo no, y de cuándo los dolores son de la carne o ‘no de la carne’. Sin embargo, como este discurso no entra en detalle sobre el papel del fervor en la práctica de la *sati* correcta, no provee instrucciones sobre qué hacer cuando ustedes se percatan de que el dolor ha aparecido.

En lo que respecta a las investigaciones frente al dolor, el Sutta Ānāpānasati Sutta (MN 118) es un poco más útil, pues en los cuatro pasos que enumera incluye el papel del fervor en su discusión sobre la práctica de *sati* y en su descripción de cómo la contemplación de sensaciones se relaciona con la práctica de mantener en mente la respiración. En las instrucciones del Buda estos pasos pertenecen a la segunda tétrada y, como recordarán de lo discutido en la sección sobre la *sati* de la respiración del tercer capítulo, los cuatro pasos de esta tétrada son los siguientes: (1) inhalar y exhalar siendo sensibles al éxtasis o a la placidez; (2) inhalar y exhalar siendo sensibles al placer; (3) inhalar y exhalar siendo sensibles a las fabricaciones mentales; y (4) inhalar y exhalar siendo sensibles a calmar las fabricaciones mentales.

Vale aclarar que en el contexto del Sutta Ānāpānasati Sutta estos pasos se refieren a las etapas necesarias para llevar a la mente a que se establezca en niveles más y más profundos de concentración. No obstante, las enseñanzas de los maestros de la Tradición del Bosque Tailandés demuestran que estos cuatro pasos también pueden aplicarse a la contemplación del dolor proveniente de las enfermedades.

Ajaan Lee le presta mucha atención a los dos primeros pasos y da instrucciones muy útiles para su aplicación a la contemplación del dolor. Sus instrucciones para la meditación basada en la respiración se enfocan en las energías de la respiración que acompañan la inhalación y la exhalación en todo el cuerpo. *Ajaan* Lee demuestra cómo estas energías pueden ser muy útiles para explorar qué es lo que ustedes mismos están haciendo para contribuir a su propio dolor físico.

Cuando aparece dolor en el cuerpo la primera instrucción que da *Ajaan* Lee es que no enfoquen su atención directamente en el dolor. Por el contrario, deben enfocarse en otra parte del cuerpo que puedan volver comfortable a través de la manera como respiran y de cómo permiten que las energías de la respiración fluyan libremente por esa área. Algunas veces el mejor lugar para enfocarse es la parte del cuerpo que se encuentra en el lado directamente opuesto a la zona en que sienten dolor. Por ejemplo, si el dolor es en el lado izquierdo de cierta parte del cuerpo ustedes se enfocarían en el lugar correspondiente al lado derecho. Si el dolor es en la espalda ustedes se enfocarían en la parte frontal del cuerpo. También puede suceder que el dolor en cierta parte del cuerpo esté relacionado con un bloqueo energético en otra parte más distante. Por ejemplo, en mi caso, he padecido migrañas que desaparecieron cuando me enfoqué en despejar un bloqueo energético en la zona lumbar.

Ustedes eventualmente van a querer enfocarse directamente en el dolor como tal, pero esta primera instrucción en el método de *Ajaan* Lee para afrontar el dolor logra tres cosas importantes: (1) les da una base segura en la cual refugiarse si el dolor se vuelve abrumador; (2) le da a la mente un base sólida en la **concentración** que puede brindar una sentido de vigor y sustento para el trabajo de contemplar el dolor; y (3) les da práctica y experiencia para que puedan aprender a cómo enfocarse en una parte del cuerpo sin tensionarla. Esta va a ser una lección particularmente útil para que aprendan a cómo prestarle atención directa al dolor, sin agravarlo.

Trabajar con la respiración de esta manera también requiere discernimiento para explorar los tres tipos de fabricación en relación con el dolor. Empiecen con las fabricaciones corporales — el ritmo y la textura de cómo inhalan y exhalan— e incluyan también las fabricaciones verbales en torno a la respiración, es decir, la manera en que se hablan a sí mismos con relación a: cómo hacer que la respiración sea comfortable; cómo mantener el sentido de confort una vez lo logran; y cómo propagarlo a través de las diferentes partes del cuerpo que son receptivas a esa buena energía.

Esto, por supuesto, también incluye las fabricaciones mentales en términos de las percepciones que ustedes usan para experimentar con las energías de la respiración en diferentes partes del cuerpo. *Ajaan* Lee también recomienda dos percepciones que en este primer paso pueden ayudar a manejar el dolor.

La primera es que piensen que el cuerpo es como una casa en donde algunos listones de madera están podridos. Si ustedes se van a recostar o a sentar en el piso deben escoger un lugar en donde los listones de madera no estén podridos. O piensen que es un mango que tiene una parte podrida: dejen el pedazo podrido para los gusanos y cómanse lo demás. Cuando la respiración sea sólida y comfortable y la mente se sienta lista, abandonen estas dos imágenes.

Luego, apliquen la segunda instrucción de *Ajaan* Lee y piensen en propagar la buena energía de la respiración a través del dolor. Si, por ejemplo, tienen un dolor en la rodilla piensen que la buena energía baja por la pierna, atraviesa la rodilla y sale por los dedos de los pies. No permitan que surja la percepción que el dolor está bloqueando la energía de la respiración. Lo que la percepción del dolor como un bloqueo hace es amalgamar el dolor con la solidez del cuerpo. Mientras ustedes se aferren al cuerpo esta es una receta para permitir que el dolor invada la mente y allí permanezca. Así que recuerden que la respiración es energía y que la energía puede pasar a través de todo. Para mí ha sido útil pensar que el área del cuerpo que está adolorida está compuesta de átomos. Los átomos son, esencialmente, espacio vacío. De esa manera, la respiración puede penetrar fácilmente a través del espacio.

En esta fase también hay preguntas sobre el dolor y su relación con la percepción que ustedes pueden hacer. Por ejemplo, ¿están percibiendo el dolor como algo que está siendo bloqueado del alcance de la respiración? ¿Están usando las partes que están con dolor para que hagan el trabajo de respirar? Si esto es lo que están sucediendo, piensen que esas partes adoloridas del cuerpo se están relajando y permitan que otras partes asuman el trabajo de respirar con la buena energía. Ustedes también pueden experimentar con la percepción de que la respiración va directamente hacia el dolor apenas inhalan. Inténtenlo para ver qué efecto tiene sobre su experiencia del dolor.

En algunas ocasiones, al seguir esta instrucción, el dolor desaparece o se reduce de manera significativa. De cualquier manera, así esto no suceda ustedes han logrado establecer una relación ‘cara a cara’ con él. Ahora pueden ser proactivos frente al dolor, no le tienen miedo y no son sus pobres víctimas pasivas. Cuando ustedes son proactivos dejan de ser un blanco inmóvil que puede ser fácilmente alcanzado por el dolor. Al mismo tiempo,

como han aprendido a cuestionar sus percepciones en torno a la respiración y al dolor, se han percatado de lo arbitrarias que eran algunas de sus percepciones iniciales. Mientras buscan percepciones que ayuden a aliviarlo ustedes se sensibilizan al papel que estas desempeñan —las percepciones o fabricaciones mentales— en torno al dolor. Este *insight* les comenzará a dar una idea de lo que se tratan los dos pasos siguientes, el tercero y el cuarto, de la contemplación del dolor.

Como recordarán, estos pasos en la tétrada son: (3) inhalar y exhalar siendo sensibles a las fabricaciones mentales; y (4) inhalar y exhalar siendo sensibles a calmar las fabricaciones mentales. *Ajaan* Maha Boowa dedica especial atención a estos pasos y a su aplicación a la contemplación del dolor, y recomienda una amplia gama de preguntas que pueden hacerse con respecto a cómo ustedes perciben el dolor. Por ejemplo, ¿están percibiendo que el dolor y la parte del cuerpo que lo padece son lo mismo? Es decir, si el dolor está en la rodilla, ¿están percibiendo el dolor y la rodilla como la misma cosa? Esta pregunta puede parecer extraña, pero recuerden que cuando pequeños pudimos haber adoptado ideas extrañas sobre el dolor que todavía podrían estar merodeando en el subconsciente. La única manera de sacarlas a la luz es mediante este tipo de preguntas.

Si el dolor y una parte del cuerpo parecen ser lo mismo, recuerden que su experiencia del cuerpo está compuesta de las cuatro propiedades (tierra, agua, aire y fuego), pero que el dolor es otra cosa. El dolor puede parecer sólido o cálido, pero deben recordar que la solidez y el calor son propiedades del cuerpo, no del dolor, y que ustedes han amalgamado esas propiedades con el dolor. ¿Son capaces de percibir que el dolor es algo separado de la solidez o del calor? Para contrarrestar la percepción de la solidez del dolor, ustedes pueden intentar percibirlo no como algo constante, sino como algo que sucede en instantes distintos,

surgiendo y desapareciendo rápidamente. Otra pregunta relacionada es, ¿tiene el dolor alguna forma o figura? Si ustedes perciben que el dolor tiene forma o figura, esto significa que, de nuevo, lo están amalgamando con alguna propiedad del cuerpo.

De la misma manera, ustedes pueden preguntarse si hay dolor en varias partes del cuerpo que parecen estar conectadas con ejes de tensión, ya que esta es otra manera de adjudicarle forma o figura a los dolores y de amalgamarlos con el cuerpo. Así que deben preguntarse si en verdad pueden ver los diferentes dolores como separados uno del otro. También pueden intentar contrarrestar esta percepción de que los dolores están conectados con otra percepción: ustedes tienen un cuchillo y lo usan para cortar cualquier conexión tan pronto aparece.

Otra pregunta: ¿Perciben ustedes el dolor como algo que tiene la intención de hacerles daño? Recuerden que el dolor no tiene consciencia y por lo tanto no tiene intención alguna. Simplemente es un evento que depende de otros eventos. Si ustedes perciben que el dolor tiene la intención de hacerles daño, están creando un sentido de ‘yo’ en torno a la percepción de ser el blanco de malas intenciones. Cuando abandonen esta percepción también se pueden preguntar por qué ustedes se están identificando como el blanco de malas intenciones.

Y otra más: ¿Cuál es el punto más intenso de dolor? Si ustedes lo miran detenidamente van a ver que ese punto se mueve. Intenten perseguirlo. Este tipo de preguntas no solo les ayudará a aflojar las percepciones rígidas que puedan tener en torno al dolor, sino que también les va a brindar experiencia práctica en cómo ser valientes frente al dolor, de tal manera que, en lugar de huirle, son ustedes los que están corriendo hacia él y el dolor es el que huye. Este ejercicio también les ayuda a garantizar que, en su contemplación del dolor, no han permitido que el deseo de que

desaparezca se vuelva la motivación principal. Lo que ustedes están haciendo es perseguir y cazar al dolor para entenderlo.

Además de aplicar estas preguntas y estas percepciones — fabricaciones verbales y mentales— a sus dolores, ustedes también tendrán que plantear sus propias preguntas en torno a su percepción del dolor. De esa manera podrán identificar qué les puede ayudar a detectar otras percepciones de las que aún no se han percatado, para poderlas modificar. Una vez puedan percibir que el dolor ocurre en instantes separados, esta es una pregunta que ha sido de gran ayuda para mí: cuando surgen los instantes de dolor, ¿están estos instantes yendo hacia ustedes o alejándose de ustedes? Intenten mantener en mente la percepción que en esos momentos de dolor, estos se están alejando y alejando, instante tras instante. Es como ir sentado en un tren mirando atrás hacia los rieles: a medida que el tren avanza ustedes observarán que todo lo que entra en su consciencia del paisaje exterior está alejándose apenas lo ven. Esta percepción les puede ayudar a deshacerse de la percepción que el dolor está dirigido hacia ustedes. También puede ayudar a detectar y aflojar cualquier tendencia que puedan tener a aferrarse a la percepción de que ustedes son el blanco del dolor.

Cuando ustedes aflojan y abandonan sus percepciones en torno al dolor pueden ocurrir dos cosas: o el dolor desaparece, a veces de extrañas maneras, o ustedes llegan a un estado mental en el que sentirán que el dolor aún está ahí, pero su consciencia se siente separada de él. El cuerpo es una cosa, el dolor es otra y su consciencia es otra cosa más. Todas ellas están en el mismo lugar, pero están separadas como las ondas de las estaciones de radio que surcan el aire alrededor de ustedes. Están en el mismo lugar pero en frecuencias distintas. Si ustedes tienen un aparato que puede detectar esas frecuencias, pueden sintonizarse a la que quieran sin tener que mover el radio.

Ajaan Maha Boowa señala que una estrategia para lidiar con el dolor que funciona hoy puede que mañana no funcione con otro tipo de dolor. Resulta fácil ver por qué. Dada la multiplicidad de factores en torno al dolor que el Buda enseña, un día el dolor puede invadir la mente y ustedes lo amalgaman con un agregado —por ejemplo, con el agregado de forma o con una percepción en particular— y otro día otro dolor puede invadir la mente y ustedes lo amalgaman con otro agregado.

Si ustedes comparan las estrategias de los *ajaaes* con los diferentes cúmulos causales descritos en el co-surgimiento dependiente, verán que estas estrategias no solo abordan el tema de la percepción —bajo el factor de las fabricaciones— sino que también tratan con los temas de atención e intención bajo el factor de nombre y forma. La atención no solo determina en qué parte del cuerpo enfocan su interés, sino también en qué preguntas se van a enfocar en formular y contestar. La intención trata las razones para contemplar el dolor. Como mencionamos anteriormente, la lucha por evitar que el dolor invada la mente puede incluir en sí misma el deseo de ver al dolor desaparecer, pero no permite que ese deseo sea lo principal. Para que su contemplación produzca resultados el deseo de querer entender el dolor debe ser la prioridad.

Entender estos ejercicios de esta forma, les da a ustedes una idea de la gama de preguntas que pueden intentar como parte de su propia investigación del dolor. Todo esto, con el fin de desarrollar desapasionamiento por las dos razones por las que el dolor puede invadir sus mentes y allí permanecer: (1) lo que ustedes están haciendo para agravar el dolor y (2), de lo que ustedes se están aferrando y que, además, han amalgamado o mezclado con el dolor. Cuando ustedes entiendan estos dos asuntos, habrán logrado avanzar significativamente en desenmarañar el problema del sufrimiento.

En todo caso, el punto más importante es que ustedes no pueden convertir la enfermedad en una excusa para no tener una actitud proactiva para entender el dolor. Como lo anoté anteriormente, tanto *Ajaan* Fuang como *Ajaan* Suwat obtuvieron importantes *insights* sobre el dolor —y la mente— al contemplar el dolor mientras estaban enfermos. Muchas otras personas en la Tradición del Bosque, monjes y laicos, también han dicho que han obtenido resultados similares. Si ellos pudieron ustedes también pueden. Esto lo que quiere decir es que, aun estando enfermos, es posible lograr grandes cosas.

CAPÍTULO SEIS

La Muerte

Una actitud vigilante:

el camino a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’.

Una actitud negligente:

el camino a la muerte.

Aquellos con una actitud vigilante no mueren.

Aquellos con una actitud negligente están

como si ya muertos. —Dhp 21

Ni en las alturas,

ni en medio del mar,

ni adentrándose en la grieta de una montaña

—en ningún lugar de la tierra—

hallará usted un lugar

donde pueda permanecer y escapar

sus malas obras.

Ni en las alturas,

ni en medio del mar,

ni metiéndose en la grieta de una montaña

—en ninguna parte de la tierra—

hallará usted un lugar

donde pueda permanecer y no sucumbir

a la muerte. —Dhp 127–128

Entonces, el rey Pasenadi Kosala fue a visitar al que es Bendito a medio día y, al llegar, habiendo hecho su reverencia al que es Bendito, se sentó a un costado. Mientras ahí se encontraba sentado, el Bendito le dijo: “Ahora bien, gran soberano, ¿de dónde viene usted en pleno día?”

“Hasta hace un momento, Señor, me encontraba ocupado en la clase de asuntos reales que son típicos de ungidos y ennoblecidos reyes guerreros, embriagados con la embriaguez de la soberanía, obsesionados por la avidez de placeres sensoriales, que han logrado un estable control de su nación y que gobiernan después de haber conquistado una vasta superficie de la tierra”.

“¿Y qué opina usted, gran soberano? Suponga usted que un hombre creíble y de fiar viniera a verlo desde el este. Al llegar, le diría a usted, ‘sea del agrado de su majestad saber que he llegado desde el este. Allí vi una gran montaña, tan alta como las nubes, avanzando en esta dirección, aplastando todo ser viviente (a su paso). Haga su majestad lo que considere necesario hacerse’. Luego, que un segundo hombre, creíble y de fiar, viniera a verlo desde el oeste.... Luego, que un tercer hombre, creíble y de fiar, viniera a verlo desde el norte.... Luego suponga usted que un cuarto hombre, creíble y de fiar, viniera a verlo desde el sur. Al llegar, le diría a usted, ‘sea del agrado de su majestad saber que he llegado desde el sur. Allí vi una gran montaña, tan alta como las nubes, avanzando en esta dirección, aplastando todo ser viviente (a su paso). Haga su majestad lo que considere necesario hacerse’. Su majestad, si un peligro tan grande surgiera, semejante destrucción tan terrible de vidas humanas —siendo el estado humano tan difícil de obtener—¿qué debe hacerse?”

“Señor, si un peligro tan grande surgiera, semejante destrucción tan terrible de vidas humanas —siendo el estado humano tan difícil de obtener—¿qué otra cosa debe hacerse sino

la conducta del Dharma, la conducta correcta, obras hábiles e inteligentes, obras meritorias?”

“Le informo a usted, gran soberano, le anuncio a usted, gran soberano: El envejecimiento y la muerte avanzan hacia usted. Cuando el envejecimiento y la muerte están avanzando hacia usted, ¿qué debe hacerse?”

“Señor, mientras el envejecimiento y la muerte están avanzando hacia mí, ¿qué otra cosa debe hacerse sino la conducta del Dharma, la conducta correcta, obras hábiles e inteligentes, obras meritorias?” —SN 3:25

El rey Koravya: “Ahora bien, maestro Raṭṭhapāla, en esta corte real hay una gran cantidad de oro y plata almacenados en bóvedas subterráneas y en buhardillas. Y, aun así, dice usted que, ‘el mundo está sin dueño. Uno tiene que partir, dejándolo todo atrás’. ¿Cómo debe ser entendido el significado de esta afirmación?”

“¿Qué opina usted, gran soberano? Mientras ahora usted goza, dotado y colmado, de los placeres de los cinco sentidos, ¿puede usted decir, ‘incluso después de la muerte voy a gozar de la misma manera, dotado y colmado, de esos mismos placeres de los cinco sentidos? ¿O acaso estas riquezas caerán en otras manos, mientras parte usted de esta vida de conformidad con su karma?’”.

“Oh, no, maestro Raṭṭhapāla, no puedo decir, ‘incluso después de la muerte voy a gozar de la misma manera, dotado y colmado, de esos mismos placeres de los cinco sentidos’. Estas riquezas caerán en otras manos, mientras parto yo de esta vida de conformidad con mi karma”.

“Fue en referencia a esto, gran soberano, que el Bendito quien sabe y ve, digno y correctamente a-sí-mismo-Despertado, dijo: ‘El mundo está sin dueño. Uno tiene que partir, dejándolo

todo atrás’. Habiendo conocido y visto y oído esto, pasé de la vida hogareña a la vida errante”

“Ahora bien, maestro Ratṭhapāla, dice usted que, ‘el mundo es insuficiente, insaciable, un esclavo del ansia’. ¿Cómo debe ser entendido el significado de esta afirmación?”

“¿Qué opina usted, gran soberano? ¿Gobierna usted ahora la próspera nación de Kuru?”

“Así es, maestro Ratṭhapāla, yo gobierno la próspera nación de Kuru”.

“¿Qué opina usted, gran soberano? Suponga usted que un hombre, confiable y de fiar, viniera a verlo desde el este. Al llegar, le diría a usted, ‘sea del agrado de su majestad saber que he llegado desde el este. Allí vi una gran nación, poderosa y próspera, populosa y repleta de gente. Abundantes son allí las tropas de elefantes, abundantes las tropas de caballería, las tropas de carruajes y las tropas de infantería. Abundante son allí las obras en marfil, abundantes el oro y la plata, tanto labrados como sin labrar. Abundantes son las mujeres para el rapto. Conquistarla es posible, con las fuerzas de las que usted ahora dispone. ¡Conquístela, gran soberano!’ ¿Qué haría usted?”

“Habiéndola conquistado, maestro Ratṭhapāla, yo la gobernaría”.

“¿Qué opina usted, gran soberano? Suponga usted que un hombre, confiable y de fiar, viniera a verlo desde el oeste ... el norte... el sur... del otro lado del océano. Al llegar, le diría a usted, ‘sea del agrado de su majestad saber que he llegado desde el otro lado del océano. Allí vi una gran nación, poderosa y próspera, populosa y repleta de gente. Abundantes son allí las tropas de elefantes, abundantes las tropas de caballería, las tropas de carruajes y las tropas de infantería. Abundante son allí las obras en marfil, abundantes el oro y la plata, tanto labrados como sin labrar. Abundantes son las mujeres para el rapto. Conquistarla es posible,

con las fuerzas de las que usted ahora dispone. ¡Conquistela, gran soberano!’ ¿Qué haría usted?”.

“Habiéndolas conquistado, maestro Ratthapāla, yo también las gobernaría”.

“Fue en referencia a esto, gran soberano, que el que es Bendito quien sabe y ve, digno y correctamente a-sí-mismo-Despertado, dijo: ‘El mundo es insuficiente, insaciable, un esclavo del ansia’”. —MN 82

El Buda: “Vaccha, yo designo el renacimiento de aquel que tiene sustento, y no de aquel sin sustento. Así como un fuego arde con sustento y no sin sustento, así mismo designo yo el renacimiento de aquel que tiene sustento y no de aquel sin sustento”.

“Pero, Maestro Gotama, cuando una llama es propagada por el viento y recorre una gran distancia, ¿qué designa usted como su sustento en ese momento?”

“Vaccha, cuando una llama es propagada por el viento y recorre una gran distancia, yo la designo como sustentada por el viento, pues el viento es su sustento en ese momento”.

“Y en el momento en que un ser deja de lado este cuerpo y no ha renacido aún en otro cuerpo, Maestro Gotama, ¿qué designa usted como su sustento en ese momento?”

“Vaccha, cuando un ser deja de lado este cuerpo y no ha renacido aún en otro cuerpo, yo lo designo como sustentado por el ansia, pues el ansia es su sustento en ese momento”. —SN44:9

*Cercada por el ansia,
la gente salta de un lado a otro
como conejos atrapados en un cepo.
Amarrada con vínculos y ataduras
la gente sigue hacia el sufrimiento,*

una y otra vez, por largo tiempo. —Dhp 342

No hay caudal como el del ansia. —Dhp 251

*Cuando alguien vive negligentemente,
su ansia crece como una enredadera.*

*Él ahora corre por aquí
y ahora por allá,
como quien busca fruta:
un mico en el bosque. —Dhp 334*

*Aquel cuyas 36 corrientes,
fluyendo hacia lo apetecible, son fuertes:
El torrente —determinaciones basadas en la pasión—
de perspectivas indecorosas, lo alejan.
Fluyen en todas las direcciones, las corrientes,
pero la enredadera que ha germinado permanece
en su lugar.*

*Ahora, viendo que la enredadera ha surgido,
cortadla de raíz
con discernimiento. —Dhp 339–340*

*No debes perseguir el pasado
o tener expectativas del futuro.
Lo pasado*

se deja atrás.

El futuro

aún no se alcanza.

*Cualquier cualidad que esté presente
claramente la ves justo ahí,
justo ahí.*

*Sin caer en engaño,
imperturbable,
es así como desarrollas el corazón.*

*Fervientemente haciendo
lo que hoy debe hacerse,
ya que — ¿quién sabe? — mañana,
la muerte.*

*No hay regateo
con la mortalidad y su poderosa horda.*

*Quien vive así fervientemente,
sin tregua
de día y de noche
verdaderamente ha tenido un día auspicioso:
Eso dice, el Apacible Sabio. —MN 131*

“Escuché que una vez el que es Bendito se estaba hospedando cerca de Sāvathī en el portal oriental. Allí se dirigió al Venerable Sāriputta: ‘Sāriputta, ¿crees, con base en la convicción, que la facultad de la convicción, cuando se desarrolla y se busca, logra establecerse en lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, tiene a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ como su fin último y su consumación? ¿Crees, con base en la convicción, que la facultad de la persistencia... la sati... la concentración... el discernimiento, cuando se desarrolla y se busca, logra establecerse en lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, tiene a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ como su fin último y su consumación?’”

“Señor, no es que yo crea con base en la convicción en el que es Bendito que la facultad de la convicción... la persistencia... la sati... la concentración... el discernimiento, cuando se desarrolla y se busca, logra establecerse en lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, tiene a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ como su fin último y su consumación”.

“Aquellos que no lo han sabido, visto, penetrado, realizado o logrado por medio del discernimiento, tendrían que creerlo con base en su convicción en otros que la facultad de la convicción... la persistencia... la sati... la concentración... el discernimiento, cuando se desarrolla y se busca, logra establecerse en lo ‘no-sujeto-la-muerte’, tiene a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ como su fin último y su consumación; mientras que aquellos que lo han sabido, visto, penetrado, realizado o logrado por medio del discernimiento, no tendrían duda ni incertidumbre alguna de que la facultad de la convicción... la persistencia... la sati... la concentración... el discernimiento, cuando se desarrolla y se busca, logra establecerse en lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, tiene a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ como su fin último y su consumación”.

“En cuanto a lo que a mí respecta, lo he sabido, visto, penetrado, realizado y logrado por medio del discernimiento. No tengo ni duda ni incertidumbre alguna que la facultad de la convicción... la persistencia... la sati... la concentración... el discernimiento, cuando se desarrolla y se busca, logra establecerse en lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, tiene a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ como su fin último y su consumación”.

“Excelente, Sāriputta. Excelente.” —SN 48:44



A diferencia del envejecimiento y de la enfermedad, cada una con un solo *deva* mensajero, la muerte tiene tres. El primer mensajero es, por supuesto, un cadáver. Su mensaje es el simple hecho de la muerte: que todo el que ha nacido va a morir. Esto significa que *ustedes* van a morir y que su muerte puede ocurrir en cualquier momento. La muerte está presente en todo lugar y en todo momento. Hay períodos en la vida de individuos y sociedades en los que este mensaje está como escondido, pero hay otros en los que es demasiado obvio.

Aun así, este mensaje, en sí mismo, puede ser interpretado de varias maneras. Una respuesta muy popular es la clásica canción de taberna que dice, “a comer, a beber y a bailar, que mañana todo puede acabar”. Sin embargo, este no es el mensaje que los *devas* quieren transmitir y, por lo tanto, los otros dos mensajeros son necesarios. Su propósito no es solo hacerlos pensar sobre la muerte sino darles una mejor idea de *cómo* pensar sobre la muerte de la manera más productiva posible.

El segundo mensaje es un recién nacido que yace, indefenso, bocarriba. Aquí, el mensaje es que ustedes, como un recién nacido, no han podido dejar de renacer y que el renacimiento inicialmente los deja completamente indefensos. El tercer mensajero es un criminal que está siendo torturado y castigado. Aquí, el mensaje es que todas las fechorías que ustedes cometan en esta vida pueden ser castigadas en la siguiente.

La respuesta apropiada a estos mensajes, considerados en conjunto, es aprender a no menospreciar a aquellos que están agonizando o que han muerto ya que simplemente les están mostrando su propio destino. Al mismo tiempo, ustedes deben aprender a tener una actitud vigilante frente a sus acciones para que, como mínimo, puedan tener un refugio de buen karma que los proteja cuando mueran y tengan que enfrentar la posibilidad del renacimiento; un refugio que les asegure que van a tener ayuda

cuando estén indefensos y que no hay castigos esperándolos. Idealmente, ustedes quieren alcanzar el logro que no está afectado por la muerte y que logra escapar del renacimiento de forma total.

Visto de esta manera estos tres *devas* mensajeros traen palabras de aliento. Dicen que ante la muerte es posible actuar de una manera tal que sus acciones tengan sentido y que, eventualmente, ustedes pueden salir victoriosos. Así que estos mensajeros traen un mensaje más audaz y optimista de lo que comúnmente se piensa.

Sin embargo, cuando consideramos todos los *devas* que son mensajeros, los mensajes de estos tres *devas* son los que más tendemos a resistir. Al ver un cadáver la imagen de nuestra propia muerte nos inspira temor a todos. Y para quienes aún no están comprometidos con las verdades del karma y del renacimiento, no es claro que los otros dos mensajeros (el recién nacido y el criminal) lleven mensajes que son para ellos, y menos claro aún, que esos mensajes están conectados con la muerte.

¿Será que el renacimiento viene después de la muerte? No sabemos. ¿Y aun en el evento que venga después, será que nuestras acciones sí afectan cómo renacemos? Eso tampoco lo sabemos.

Así como el simple pensamiento de morir nos inspira temor, la idea de renacer totalmente indefensos y a merced de extraños, de estar completamente separados de aquellos que hemos querido y que nos han querido, o de posiblemente ser castigados por nuestros errores en esta vida después de morir, también nos inspira mucho temor.

Es debido a estos temores que mucha gente prefiere dejar estos interrogantes sin resolver y, por lo tanto, no piensan ni por un momento en el tema de la muerte, el cual es tan cierto hoy como lo era en la época del Buda. Estos temores, junto con la incertidumbre que los rodea, explican el hecho —señalado en la ‘Introducción’— que incluso en círculos budistas mucha gente

afirma que simplemente nos deberíamos enfocar en encontrar la felicidad en el momento presente, dejando sin respuesta los interrogantes sobre la muerte por ser irrelevantes para nuestra búsqueda de la paz, aquí y ahora.

No obstante, como también señalamos en la ‘Introducción’, así ustedes dejen estos interrogantes sin respuesta nunca dejarán de ser relevantes. Toda persona que quiera una vida satisfactoria requiere una hipótesis de trabajo claramente articulada para decidir cada día cuáles acciones valen la pena y cuáles no. Parte de esta hipótesis requiere respuestas a las siguientes preguntas: ¿Deben ustedes tener en cuenta las enseñanzas sobre el karma y el renacimiento en sus cálculos personales? ¿O deben asumir que la muerte es aniquilamiento?

Si ustedes no tienen respuestas claras y consistentes a estas preguntas, sus cálculos personales sobre qué hacer y qué no hacer van a tender a efectuarse en una zona nebulosa de la mente que algunas veces va a querer que sus acciones tengan consecuencias de largo plazo, y otras veces no. En otras palabras, esto significa que ustedes van a justificar sus acciones con base en su estado de ánimo del momento.

Esta es la receta para una vida enredada que no logra nada y para no tener una actitud vigilante. Fue precisamente para contrarrestar la falta de una actitud vigilante que el Buda, al seleccionar los aspectos de su Despertar para incluir en el restringido puñado de hojas que enseñó a los demás, consideró que era adecuado incluir las enseñanzas sobre el karma y el renacimiento.

Si ustedes creen que a la muerte le sigue el renacimiento y que el renacimiento es determinado por sus acciones, va a ser más probable que obren, hablen y piensen con una actitud vigilante de una manera más consistente. Ustedes van a tratar todas sus acciones y a todos los seres, con cuidado y respeto.

El Buda recomienda una práctica de meditación llamada ‘*sati* de la muerte’ o *marañassati*, para contrarrestar, tanto nuestro fuerte temor frente a la muerte como la falta de una actitud vigilante que resulta cuando nos negamos a pensar sobre estos temas. Una de las ironías del budismo moderno es que los maestros contemporáneos de Dharma enfocan la atención en el momento presente como una manera de evadir el tema de la muerte, pese a que el Buda enseñó la consciencia del momento presente, *precisamente debido a la muerte*.

El momento presente es precisamente donde la *sati* de la muerte enfoca su atención. Después de todo, la muerte puede llegar en cualquier momento así que ustedes tienen que poner atención a lo que deben hacer ahora mismo para estar preparados. En lugar de dedicarse a disfrutar del momento presente como un fin en sí mismo, lo que hacen es buscar oportunidades para llevar a cabo sus deberes con respecto a las cuatro verdades nobles, mientras todavía tienen el tiempo y la oportunidad, aquí y ahora.

En un pasaje del Canon (AN 6:20) el Buda recomienda acordarse cada día, al atardecer, que uno podría muy tranquilamente morir esta noche. Esta reflexión los debe motivar a que revisen su mente para ver si en ella existen cualidades que, por no ser hábiles e inteligentes, podrían generarles una obstrucción en caso de que fueran a morir antes del amanecer.

Si esas cualidades existen, entonces “tal como una persona cuya cabeza o turbante está ardiendo pondría el máximo deseo, esfuerzo, diligencia, empeño, insistencia, *sati* y estado de alerta, para apagar el fuego en su cabeza o turbante”, así mismo deben ustedes reaccionar con ese esfuerzo intenso para abandonar esas cualidades que no son hábiles e inteligentes. Si no existen ese tipo de cualidades entonces alégrense por eso y sigan entrenando.

En otras palabras, gocen los placeres de una mente alerta y concentrada pero, aun así, mantengan siempre una actitud

vigilante. A continuación, el Buda recomienda que cada día reflexionen de esta misma manera al amanecer.

En otro pasaje (AN 6:19) el Buda dice que incluso reflexionar así sobre la muerte dos veces al día, todavía denota fallas en la actitud vigilante. La verdadera actitud vigilante frente a la muerte es enfocarse constantemente en el presente inmediato mientras uno piensa, “o, que pueda yo vivir para el instante que toma tragar habiendo masticado un bocado de comida... (o) para el instante que toma exhalar tras inhalar, o inhalar tras exhalar, que pueda yo atender las instrucciones del que es Bendito. Así, habría logrado yo bastante”.

Ahora bien, como notarán, la *sati* de la muerte no es cuestión de estar pensando constantemente, “muerte, muerte, muerte, morir, morir, morir”. Su enfoque primordial es lo que se requiere hacer para prepararse para la muerte, aquí y ahora, teniendo en mente el análisis del Buda de lo que sucede cuando llega la muerte.

Por lo tanto, en lugar de fomentar el temor y la depresión, esta práctica de *sati* de la muerte lo que pretende es reforzar su confianza en que sí hay cosas útiles que pueden hacer para prepararse y esta es la razón por la que se requiere tener convicción en las enseñanzas del Buda sobre karma, renacimiento y la posibilidad de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’.

La verdad es que, para sacar el mayor provecho de la *sati* de la muerte, ustedes deben desarrollar todas las siete fortalezas con respecto al envejecimiento y la enfermedad que hemos estado discutiendo: convicción, vergüenza, compunción, persistencia, *sati*, concentración y discernimiento. El Buda dice que es a través de cultivar estas fortalezas que la *sati* de la muerte puede conducir a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ (AN 6:20).

La Convicción

La convicción como fortaleza al enfrentar la muerte se enfoca principalmente en aceptar como hipótesis el hecho del renacimiento y la compleja manera en que las acciones desempeñan un papel en determinar si ustedes van a renacer o no, y en dónde lo harán. Por un lado, las acciones que son y que no son hábiles e inteligentes a lo largo de sus vidas van a crear buenas y malas oportunidades para renacer. Por el otro, sus perspectivas y sus ansias al momento de morir van a determinar cuáles de esas oportunidades son las que realmente van a escoger. Si ustedes ya han logrado la ‘entrada en la corriente’, el primer nivel del Despertar, tendrán la seguridad que no van a escoger oportunidades de renacimiento en ámbitos inferiores al humano. Si han logrado el Despertar total simplemente no volverán a renacer pues estarán completamente desatados, pero si no han logrado ningún nivel del Despertar tendrán que entrenarse para actuar de manera tal que no dejen abiertas posibilidades de renacer en ámbitos inferiores. Así, cuando el cuerpo se debilite por el envejecimiento o la mente esté siendo afligida por la enfermedad y pueda ser presa del temor a morir, ustedes no se van a dejar atrapar por ansias aleatorias.

Como recordarán, en el primer capítulo ya discutimos cómo el karma pasado y el karma presente desempeñan un papel al momento de morir, así que no lo volveremos a hacer ahora. En cuanto a los tipos de acciones que crean oportunidades o aperturas para buenos renacimientos, las examinaremos más adelante cuando discutamos la fortaleza de la persistencia. En esa sección también analizaremos las destrezas mentales que van a prevenir que los impedimentos mentales puedan agobiar la mente al morir. Aquí nos vamos a enfocar en las enseñanzas del Buda sobre qué

tipo de acciones pueden generar qué tipo de posibles oportunidades para el renacimiento al momento de morir.

El renacimiento puede ocurrir a muchos niveles. Aunque los discursos no contienen un mapa completo de los múltiples destinos para renacer en el cosmos, sí contienen bosquejos de los niveles principales. Estos bosquejos les brindan a ustedes una idea general de los destinos a los cuales sus acciones pasadas y presentes los pueden llevar.

En términos de espacio y tiempo, el cosmos budista es mucho más vasto que el cosmos físico convencionalmente aceptado por la cosmología moderna. En términos de espacio, el universo físico como lo conocemos solamente contiene dos de los cinco niveles principales del renacimiento: el renacimiento como ser humano o como un animal común. En un plano más elevado del cosmos budista están los mundos de los *devas*: seres terrestres y celestiales que, junto con sus mundos, son invisibles al ojo humano y que experimentan mucho menos dolor y sufrimiento que los humanos.

Los *devas* existen en muchos niveles. Los más altos son los *brahmās*, los cuales experimentan la dicha y ecuanimidad de los diferentes niveles de *jhāna* y de los niveles de concentración informes. En un nivel inferior están los *devas* celestiales de la sensorialidad y, aún más abajo, los *devas* y demás espíritus que habitan los bosques y otros lugares de la Tierra. Se dice que estos son ‘generalmente’ invisibles al ojo humano, porque algunas personas han desarrollado poderes en su concentración que les permiten verlos. En algunos casos estos poderes son resultado de estados de concentración que se practicaron en una vida anterior, y en otros casos los *devas* son los que se hacen visibles, incluso a individuos que no tienen estos poderes.

El Canon dedica varios discursos al problema de los *brahmās* que, debido a tener vidas inmensamente prolongadas, piensan que han logrado la liberación de la muerte y el renacimiento. Esto los

conduce a dejar de tener una actitud vigilante con la creencia que ya no tienen nada más por hacer para alcanzar una dicha inmutable. Sin embargo, así hayan llevado a cabo muchas acciones hábiles e inteligentes en cuerpo, habla y mente para alcanzar ese elevado estado de renacimiento, esas acciones solamente producen resultados temporales. Por lo tanto, hasta la más larga vida como un *brahmā* también es temporal. Un *brahmā* que no tenga una actitud vigilante y que no haya alcanzado ninguno de los niveles del Despertar puede fácilmente volver a renacer, incluso en los ámbitos inferiores.

En un nivel inferior que el de los humanos, pero superior al de los animales comunes, está el ámbito de los espíritus hambrientos. Estos son seres que viven de manera invisible en el espacio del ámbito humano. Aunque se nutren del mérito que los seres humanos les dedican, los espíritus hambrientos sufren de varias maneras debido a su mala conducta cuando fueron seres humanos. Con la excepción de algunos pasajes realmente horribles (SN 19), los discursos tempranos hablan poco de los espíritus hambrientos. Un ejemplo de esos pasajes es el de alguien que había sido cazador y cuyo cabello son pequeñas navajas que lo apuñalean constantemente. Otro ejemplo es el de una persona que había cometido adulterio y que constantemente es perseguida por cuervos y buitres que picotean su carne. Sin embargo, los discursos tardíos del Canon dedican colecciones enteras de poemas describiendo en detalle las vidas de espíritus hambrientos. Los poemas dicen que, aunque los espíritus hambrientos tienden a sufrir más que los seres humanos, algunos pueden disfrutar de placeres esporádicos y entender el habla humana. Esta puede ser la razón por la que los discursos los ranquean sobre los animales comunes.

En un plano más bajo que el de los animales comunes están los infiernos invisibles. Al igual que sucede en los otros niveles,

incluido el de los seres celestiales, la vida en los infiernos es temporal. Una vez alguien ha renacido en un infierno y ha padecido los resultados de su mal karma, puede volver a asumir el renacimiento en un nivel más elevado. Vale la pena anotar que, aunque los discursos describen los ámbitos de los *devas* de una manera generalmente vaga, entran en gran detalle acerca de los castigos de los infiernos —mucho más extremos que los padecidos por los espíritus hambrientos— probablemente como una manera de promover la compunción en quienes escuchan o leen las enseñanzas.

Además de los cinco niveles principales de renacimiento, el Canon también menciona la existencia de seres que no se pueden encasillar en ninguno de esos niveles. Los ejemplos incluyen los *nāgas* —serpientes mágicas que técnicamente son animales comunes pero que poseen poderes psíquicos y pueden, a voluntad, asumir la forma de seres humanos y conversar con ellos— y los *asuras*, seres feroces similares a los *devas* que fueron expulsados de los ámbitos celestiales y habitan en lugares apartados. Es probable que, debido a la existencia de este tipo de seres, el Buda —según los discursos— no haya intentado hacer una lista de todos los niveles de renacimiento, pues hubiera sido demasiado larga.

El MN 12 ofrece símiles para los cinco niveles principales. Según este discurso, el ámbito de los *devas* es como un palacio con una cama lujosa; el ámbito humano un árbol frondoso que da sombra y crece en tierra firme; el ámbito de los espíritus hambrientos un árbol que crece en suelo inestable y da poca sombra; el ámbito de los animales comunes una cloaca profunda; y el infierno, como un pozo profundo con brasas al rojo vivo tan calientes, que no producen ni llamas ni humo.

El renacimiento en los niveles inferiores, es decir, de los espíritus hambrientos para abajo, ocurre cuando se quebrantan los cinco preceptos —no matar, no robar, no mentir, no tener sexo

ilícito y no consumir sustancias embriagantes o psicoactivas— y cuando se incurre en habla incorrecta que, además de mentir, incluye sembrar cizaña, el habla abusiva y la charla banal. Sin embargo, no es inevitable que estas malas conductas siempre resulten en un renacimiento tan miserable.

Ya hemos subrayado lo complejo que es el karma. Incluso alguien que ha incurrido en estos malos comportamientos puede salvarse de los ámbitos inferiores a través de buena conducta, ya sea previa o posterior, o al adoptar la perspectiva correcta al momento de morir. Cabe anotar que, aunque alguien así logre renacer en el nivel humano, esa persona va a sufrir en ese ámbito las consecuencias de su mala conducta, como, por ejemplo, tener una vida corta como consecuencia de haber matado a otros seres en una vida pasada. No obstante, incluso en este caso, si esta persona practica el Dharma en su nueva vida y si, en particular, entrena su mente en las *brahmavihāras*, la virtud y el discernimiento, y entrena para que a su mente no la agobien sentimientos de placer o de dolor, entonces los resultados de las malas acciones pasadas tendrán mucho menos impacto sobre su mente.

En términos de tiempo, el cosmos budista también es mucho más extenso que el cosmos físico convencionalmente aceptado por la cosmología moderna. Los discursos hablan de un cosmos seguido de otro cosmos a través de períodos increíblemente largos de expansión y contracción. Piensen en todo el tiempo que la estrellas y los grupos de galaxias de nuestro cosmos han existido y eso es solo una parte de un ciclo de expansión y contracción. Cuando el Buda describió a las personas capaces de recordar vidas pasadas, clasificó a las que podían recordar hasta 40 de esos ciclos de expansión y contracción como de corta memoria. También afirmó que el punto inicial de ese proceso era inconcebible. No simplemente incognoscible, sino inconcebible.

Durante todo ese tiempo nosotros hemos estado deambulando a través de repetidas muertes y renacimientos. Esto significa que hemos estado deambulando por muchísimo más tiempo que el de la existencia de las galaxias más antiguas de nuestro cosmos. Piensen en esto la próxima vez que vean la imagen de una galaxia a billones de años luz.

Esta es una percepción que es bueno tener en mente por varias razones. En primer lugar, porque creer en el principio del renacimiento ayuda a contrarrestar una razón muy común para temerle a la muerte, que es la de creer que significa aniquilamiento. En segundo lugar, porque el Buda afirma que mientras existan ansias en la mente ustedes seguirán teniendo la oportunidad de buscar la felicidad, incluso después de la muerte. En otras palabras, que, si quieren renacer, lo van a hacer. Y, en tercer lugar, porque si ustedes temen que la muerte los va a separar de sus seres queridos, vale recordar que el Buda dice que aquellos que se quieran volver a encontrar después de la muerte lo podrán hacer si conjuntamente desarrollan cuatro cualidades: convicción, virtud, generosidad y discernimiento.

Aun así, seguir renaciendo es una opción cuestionable. Para comenzar, así ustedes no quieran renacer, van a tener que hacerlo mientras aún exista ignorancia y ansia en su mente. Y en cuanto a querer reencontrarse con sus seres queridos, ¿cuántos de ellos en verdad van a poder desarrollar la perspectiva correcta —y además mantenerla— durante todo el camino hasta y después de la muerte? El número de seres humanos que renacen en el ámbito humano es infinitamente menor que el que renace en los niveles inferiores. Y ni hablar del número que renace en los niveles elevados. Nosotros queremos a nuestros seres queridos por su bondad, pero la bondad de un individuo puede ser inconstante. Al enfrentar la muerte van a estar en una posición más segura si en vez

de enfocarse en la bondad de ciertos individuos, se enfocan en la bondad en sí misma.

Piensen en el Buda la noche de su Despertar. Él fue capaz de lograr la liberación al enfocarse, no en los seres que realizan acciones, sino en las acciones —y en sus resultados— como tal. De igual manera, ustedes están en una posición mucho más segura si esperan depender de sus buenos actos ya que así pueden hallar bondad donde quiera que vayan. La familiaridad con esos buenos actos es un refugio más seguro que la familiaridad con individuos, sin importar lo amables o agradables que estos puedan ser. Como afirma el *Dhammapada*:

*Un hombre largamente ausente
desde lejos retorna a salvo a casa.
Sus parientes, sus amigos, sus compañeros,
se regocijan en su retorno.*

*De esa misma manera,
cuando usted ha hecho el bien
y parte de este mundo
al mundo más allá,
sus buenas obras lo reciben—
como a un pariente, alguien querido
retornando a casa. —Dhp 219–220*

Tener convicción en este principio nos debe motivar a mirar en nuestro interior para examinar nuestra amistad con las cualidades de la mente. Como decía el Buda, nosotros tendemos a ir por ahí con el ansia como compañera, pero nos iría mejor si nos volviéramos compañeros del principio de la actitud vigilante y de todos los buenos actos que nos puede inspirar a hacer.

Sin embargo, ni siquiera el refugio que esta relación ofrece es totalmente seguro. Los buenos actos que ustedes hacen los pueden

llevar a que conozcan más personas amables en la próxima vida, pero estas relaciones también se van a acabar.

Si piensan en términos de la abismal noción del tiempo del Buda, ustedes van a darse cuenta de que estas relaciones se han establecido y disuelto tantas veces, que en esta vida sería difícil encontrar a alguien que, en esa vastísima cantidad de tiempo, no haya sido su madre, su padre, su hermana, su hermano, su hija o su hijo (SN 15:14–19). Reflexionen sobre esto la próxima vez que caminen por una vía concurrida. Las personas que alguna vez fueron sus parientes más cercanos y por cuya muerte ustedes vertieron más lágrimas que agua hay en el océano (SN 15:3), ahora son solo rostros extraños en la multitud. Reflexionen sobre esto la próxima vez que vean el océano. ¿Cuántas veces más quieren ustedes establecer nuevas relaciones que van a terminar en más océanos de lágrimas? El Buda dijo que esta reflexión debe ser suficiente para hacer surgir desapasionamiento por el prospecto de otro renacimiento y, en su lugar, el deseo de obtener la liberación total.

La Vergüenza

Cuando ustedes están convencidos que las enseñanzas del Buda son la verdad, es inevitable asombrarse de lo compasivo que Él fue al compartirlas. Después de todo, al lograr el Despertar Él no le debía nada a nadie. El Buda hubiera podido vivir el resto de sus días simplemente gozando de la dicha de la liberación, pero lo que hizo fue dedicarse a la tarea de formular el Dharma y el Vinaya, enseñando y entrenando a todo tipo de personas por 45 años.

A partir de esta reflexión debería ser fácil desarrollar una sensación de vergüenza al pensar en desperdiciar sus enseñanzas sobre cómo entender —y prepararse— para el envejecimiento, la

enfermedad y, sobre todo, la muerte. El Buda ha trazado el camino y sería una vergüenza descartar el mapa.

Y como bien lo ilustran los textos, en el ámbito humano vivimos rodeados del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Las personas en general, budistas o no, deberían sentirse avergonzadas de no tener una actitud vigilante cuando es tan obvio que deben prepararse para estos hechos de la vida.

Precisamente el pasaje del Canon que narra la historia de los cinco *devas* mensajeros que hemos estado mencionando en este libro, cuenta que un ser humano que ha muerto es llevado a una audiencia con Yama, el rey de los muertos. Yama se da cuenta de que esta persona no ha tenido una actitud vigilante a lo largo de su vida, así que le pregunta: ¿Acaso no vio usted los cinco *devas* mensajeros? El hombre responde que sí los vio pero que no pensó que fueran mensajeros. Yama entonces lo increpa por haber sido tan ciego frente a un mensaje tan obvio: “Es mejor que haga yo el bien en cuerpo, habla y mente” (MN 130).

En la historia del rey Koravya —a quién también hemos citado en este libro— el Canon igualmente trata la falta de una actitud vigilante como algo que es vergonzoso, aunque de una manera más indirecta. El rey visita a un joven monje, el Venerable Ratṭhapāla, y le pregunta por qué se ha ordenado si no ha sufrido pérdida alguna en términos de parientes, salud o riqueza. Ratṭhapāla le responde con cuatro sumarios de Dharma sobre el envejecimiento, la enfermedad, la muerte y el poder del ansia, y hace que el rey reflexione conmovedoramente sobre el hecho que él también está sujeto al envejecimiento, la enfermedad y la muerte.

Luego, cuando Ratṭhapāla llega el cuarto sumario de Dharma, le pregunta al rey que si, dada la oportunidad, todavía le gustaría conquistar más reinos, incluido uno al otro lado del océano. Sin dudar, el rey le responde que sí, que desde luego le

gustaría y esto a pesar de que ya es viejo y acaba de reflexionar sobre el hecho que al morir lo único que podrá llevarse consigo es su propio karma. Ratthapāla no dice nada que pueda avergonzar al rey, pero a un lector perceptivo la historia lo hace a reflexionar sobre sí mismo, viendo claramente lo vergonzoso que sería caer de una manera tan ciega bajo el poder del ansia (MN 82).

En el Canon existen otros dos casos que ilustran los efectos positivos de la vergüenza en torno al tema del renacimiento. Los casos se centran en monjes, pero se pueden aplicar a practicantes laicos que sean serios. En ambos casos, los monjes le han dado la espalda a la meta más alta de la liberación, dedicándose a practicar solo para poder renacer como *devas* y disfrutar de los placeres sensoriales celestiales.

El AN 7:47 denomina esta aspiración como las ‘ataduras de la sensorialidad’, de las cuales un monje debe intentar liberarse. De manera que los monjes que sigan aspirando a esa meta seguirán exponiéndose a ser criticados.

En el primer caso (DN 20), una budista devota renace como *deva* en el cielo de los Treinta y Tres, uno de los niveles sensoriales celestiales, donde todavía es posible seguir practicando el Dharma. Ella ve tres *gandhabbas*, sirvientes de los *devas* de ese nivel que habían sido monjes, disfrutando desafortadamente de placeres sensoriales.

Según los discursos, los *gandhabbas* están obsesionados con la música y el sexo, así que ella se acerca para regañarlos: “¿Y ustedes, por qué razón no se esforzaron en practicar las enseñanzas del que es Bendito? Yo, anteriormente una mujer, inspirada por el Buda, el Dharma y la *Saṅgha*, habiendo sido perfecta en términos de los preceptos, he renacido... como un hijo del rey de los *devas*... ¡Y qué triste es ver a nuestros compañeros en el Dharma renaciendo en el estado inferior de *gandhabbas*”.

Entonces, dos de los *gandhabbas*, sintiendo una gran vergüenza, se fueron a practicar meditación y luego renacieron en un estado superior en el séquito de *Brahmā*, que es un nivel celestial no-sensorial. Sin embargo, el otro *gandhabba* es inmune a la vergüenza y se queda allí, atascado.

El otro caso (Ud 3:2) es más famoso. El Venerable Nanda, medio hermano del Buda, quiere abandonar los hábitos para volver con la mujer con quien vivía antes de ordenarse. Al enterarse, el Buda toma a Nanda y lo lleva al cielo de los Treinta y Tres en donde ven que al rey de los *devas* lo atienden 500 ninfas con pies de paloma. El Buda le pregunta a Nanda, ¿cuál es más adorable, si la mujer que dejó atrás o las 500 ninfas con pies de paloma? Nanda responde que, comparadas con las ninfas, la mujer que dejó atrás “parece un mico con las orejas y la nariz cauterizadas”. Así que el Buda le promete a Nanda que, si continúa siendo monje, después de la muerte tendrá 500 ninfas con pies de paloma.

Nanda acepta seguir como monje bajo esta condición y este rumor se extiende. Al enterarse del pacto, los otros monjes lo consideran un vendido, alguien que ha sido comprado con un par de ninfas. Avergonzado, Nanda se retira a practicar con gran dedicación y, eventualmente, logra el Despertar total. Luego, Nanda va donde el Buda y lo libera de su promesa pues ya no siente deseo alguno por las ninfas.

Ahora bien, esto no quiere decir que querer renacer en el plano celestial esté mal. Después de todo, el Canon tiene muchos ejemplos de *devas* y *brahmās* que practican el Dharma y pueden lograr cualquiera de los niveles del Despertar. Lo que es vergonzoso es apuntarle a los niveles superiores solo por sus placeres sensoriales. Si ustedes no pueden completar su práctica aquí, apuntarle a los niveles superiores con la esperanza de seguir practicando el Dharma no es para nada motivo de vergüenza.

Existe un caso más general que se relaciona con una costumbre de los monjes en la época del Buda e involucra el uso hábil e inteligente de la vergüenza cuando se aproxima la muerte. Normalmente se considera de mal gusto que un monje comparta con sus compañeros en la vida monástica sus logros humanos superiores, es decir, los *jhānas*, los poderes cognitivos basados en ellos, o los nobles logros del Despertar.

No obstante, en aquella época, cuando un monje estaba agonizando sus compañeros le preguntaban si había alcanzado algunos de estos logros. Si la respuesta era positiva, entonces lo instaban a enfocar su mente en ellos. Como resultado, el Buda recomendó que una práctica frecuente para cada monje fuera reflexionar de antemano: “¿He acaso podido alcanzar un logro superior como humano, una distinción visionaria y de conocimiento realmente noble, de tal manera que cuando mis compañeros en la vida santa me cuestionen en los últimos días de mi vida, no me sienta yo avergonzado?” (AN 10:48)

En otras palabras, un monje que al hacer esta reflexión se percate que no ha alcanzado ningún logro, debe practicar concienzudamente para lograrlo ahora y así no sentirse avergonzado al momento de morir.

Estos son algunos de los ejemplos de cómo la vergüenza puede jugar un papel positivo en motivar a las personas a practicar con más dedicación en preparación para la muerte y así poderle sacar el mayor provecho posible a las enseñanzas del Buda sobre el karma, el renacimiento y la liberación.

Idealmente, ustedes no quieren que nadie tenga que avergonzarlos de este modo. Sin embargo, no hay nada malo en desarrollar una sensación interior de vergüenza en torno a la idea de comportarse de maneras que no sean hábiles e inteligentes cuando el envejecimiento, la enfermedad y la muerte los tengan rodeados.

Esta sensación saludable de vergüenza los puede motivar a tener una actitud más vigilante y, como les recuerda el Canon, cuando actúan con una actitud vigilante, ustedes iluminan el mundo como una luna que ha sido liberada de un nubarrón (Dhp 172).

La Compunción

Muchas de las enseñanzas del Buda para afrontar sabiamente el momento de morir se enfocan en sobreponerse a las razones más comunes para temerle a la muerte: el miedo a perder los placeres sensoriales humanos; el miedo a perder el cuerpo; el miedo a ser castigado por actos crueles cometidos en el pasado; y el temor general que se siente al no saber lo que la muerte tiene deparado, debido a no haber conocido el verdadero Dharma (AN 4:184).

Estos cuatro temores están directamente relacionados con los tres tipos de ansias. El primero, el miedo a perder los placeres sensoriales humanos se relaciona, desde luego, con el ansia por la sensorialidad. El segundo, el miedo a perder el cuerpo, está relacionado con el ansia por la sensorialidad y por ‘llegar a ser’, ya que el cuerpo es una de las herramientas para encontrar placeres sensoriales en el ámbito humano, y además es parte fundamental de su sentido de ‘usted’ mismo operando en el mundo. El tercero, el miedo a ser castigado por las malas acciones cometidas en el pasado, también se relaciona con el ansia por la sensorialidad y por ‘llegar a ser’. En este caso, ustedes desean volver a ‘llegar a ser’ pero no quieren verse forzados a entrar en un mundo en donde les van a infringir dolor. El miedo a no conocer el verdadero Dharma se relaciona con los tres tipos de ansia. Esto se debe a que, sin importar qué es aquello que ansían, la ignorancia frente a lo que sucede después de la muerte implica que ustedes no saben si sus ansias serán frustradas o satisfechas.

En cada caso, el temor proviene de una sensación de impotencia combinada con ignorancia: ustedes se dan cuenta de que pueden existir fuerzas desconocidas más allá de su control que podrían evitar que sus ansias logren sus objetivos. Estos cuatro temores deben ser superados ya que se alimentan del ansia, la ignorancia y de la sensación de impotencia, por lo que pueden conducir a todo tipo de comportamientos que no son hábiles e inteligentes. Como discutiremos, el primer paso para superar estos temores es sobreponerse a los impedimentos que afectan la concentración y el discernimiento.

Sin embargo, existe un tipo de temor en torno a la muerte que el Buda promueve, y es la compunción. Como hemos mencionado, ‘compunción’ significa temer las dolorosas consecuencias de cometer actos que no son hábiles e inteligentes. Junto con la vergüenza, la compunción es denominada un ‘guardián del mundo’ ya que les inculca el deseo de evitar hacer algo que pueda causarle daño a los demás o a ustedes mismos. Al reflexionar sobre las enseñanzas del Buda con respecto al karma, la muerte y el renacimiento, ustedes se preocupan de cómo sus acciones van a abrir o cerrar posibilidades para buenos o malos renacimientos. Por lo tanto, ustedes se preocupan de sus decisiones en el momento presente y de los efectos de largo plazo que puedan tener.

La compunción se diferencia de los otros tipos de temor en torno a la muerte de dos maneras importantes e interconectadas. Primero, porque siempre los conduce a comportarse de una manera hábil e inteligente debido a que está basada en la convicción y en tener una actitud vigilante. Y segundo, porque es un tipo de temor que no está asociado con una sensación de impotencia sino con un sentimiento de poder. Percatarse del poder que sus acciones tienen para moldear su experiencia del

presente y del futuro hará que teman abusar de ese poder, utilizándolo de manera indebida o simplemente desperdiciándolo.

El Canon describe la compunción como algo que proviene de tener una fuerte noción de las consecuencias de conductas corporales, verbales y mentales indebidas. La mala conducta corporal se define como matar, robar y practicar sexo ilícito. La mala conducta verbal se define como mentir, sembrar cizaña, hablar de manera abusiva y excederse en charla banal. La mala conducta mental es definida como codiciar desmesuradamente, tener mala voluntad y poseer una perspectiva incorrecta.

De vez en cuando el Buda describía en gran detalle los horrores del infierno que aguardaban a aquellos que no eran hábiles e inteligentes y que caían en cualquiera de estas conductas, para así poder inculcar un sentido de compunción en su audiencia. El Buda también enumeraba las desafortunadas consecuencias que ciertas acciones carentes de habilidad e inteligencia suelen tener después de la muerte, incluso cuando no conducen al infierno. En repetidas ocasiones hemos dicho que sus enseñanzas sobre el karma no son estrictamente deterministas, pero, aun así, cierto tipo de actos tienden a conducir a cierto tipo de resultados. Si ustedes no quieren crearse problemas innecesarios en el futuro, deben tomar esta lista en serio.

Ya nos hemos referido a una de estas listas (AN 8:40) en la sección anterior. Allí señalamos que el renacimiento en los niveles inferiores, de espíritus hambrientos hacia abajo, se da al quebrantar los cinco preceptos —no matar, no robar, no mentir, no tener sexo ilícito y no consumir sustancias embriagantes o psicoactivas— y al incurrir en habla incorrecta que, además de mentir, incluye sembrar cizaña, hablar abusivamente y la charla banal. Esta lista es equivalente a los siete tipos de conducta corporal y verbal indebida, y sube a ocho con la inclusión de la prohibición de consumir sustancias embriagantes o psicoactivas.

Como también anotamos previamente, estas acciones no siempre conducen a renacer inevitablemente en los niveles inferiores, pero si ustedes vuelven al nivel o plano humano, todavía pueden producir consecuencias desafortunadas. Los resultados que estas acciones tienden a producir al renacer son los siguientes:

- Matar conduce a una vida corta.
- Robar conduce a la pérdida del capital.
- El sexo ilícito conduce a convertirse en víctima de rivalidad y venganza.
- Mentir conduce a ser falsamente acusado.
- Sembrar cizaña conduce a perder amistades.
- El habla abusiva conduce a escuchar sonidos desagradables.
- La charla banal conduce a escuchar palabras que no valen la pena.
- Consumir sustancias embriagantes o psicoactivas conduce a trastornos mentales.

Otra lista para inculcar la compunción (MN 135) se enfoca más en características y hábitos personales y duplica una instancia de la lista anterior. Estas conductas no constituyen un mapa obvio de la lista estándar de los tipos de conductas indebidas y puede afirmarse que las últimas cuatro conductas de la lista presentada a continuación, reflejan la perspectiva incorrecta. Vale la pena mencionar, de nuevo, que estas conductas pueden conducir al renacimiento en los niveles inferiores, pero que, si ustedes vuelven al nivel humano, todavía pueden producir consecuencias desafortunadas:

- Matar conduce a una vida corta.
- Hacerle daño a seres vivos conduce a ser enfermizo.
- Ser de mal genio y propenso a la rabia conduce a ser feo.
- Ser resentido y envidioso del respeto que otros gozan conduce a no tener poder.

- La falta de generosidad conduce a ser pobre.
- Ser arrogante y obstinado, negándose a respetar a aquellos que lo merecen, conduce a renacer en un estrato social bajo.
- No indagar sobre qué acciones conducen al bienestar y la felicidad de largo plazo con los sabios contemplativos, conduce a la estupidez.

Sin embargo, si ustedes evitan estos actos y en su lugar se enfocan en las acciones opuestas las consecuencias van a tender a ser buenas, tanto en esta vida como en las próximas. Por ejemplo, si no resienten el respeto que alguien más inspira van a tender a ser influyentes. Y si se abstienen de consumir sustancias embriagantes o psicoactivas tenderán a no sufrir de trastornos mentales. El Buda no suministra lista alguna sobre los tres tipos de conducta mental indebida y el impacto que puedan tener en vidas futuras, pero lo que sí hace en diferentes apartes de los discursos es examinarlas de manera individual.

En el caso de la codicia, el Buda recalca que aquellos que se obsesionan con ella —intentando obtener y mantener el poder para satisfacerla— tiendan a infligir sufrimiento a aquellos que se interponen en su camino. Como resultado, ellos tienden a negar la verdad de sus acciones y, al no querer que sus mentiras salgan a la luz, también pierden la capacidad —y muchas veces el deseo— de desenmarañar las mentiras de otros. Como resultado, sus pensamientos y sus palabras se alejan del Dharma y terminan habitando en el sufrimiento aquí y ahora, “sintiéndose amenazados, atribulados y afiebrados” (AN 3:70), esperando un mal destino después de la muerte.

En cuanto a los efectos de la mala voluntad y de la perspectiva incorrecta al momento de morir, el Buda da el ejemplo de un soldado que cae abatido en pleno campo de batalla mientras piensa, “que puedan estos seres ser abatidos o masacrados o aniquilados o destruidos. Que puedan dejar de existir”. Estos

pensamientos de mala voluntad tienen el poder de, potencialmente, mandar al soldado al infierno de aquellos que han caído en batalla.

De otro lado, si él piensa que su destino es el cielo de aquellos que han caído en batalla, esa es una perspectiva incorrecta y el resultado de esta perspectiva, afirma el Buda, es renacer en el infierno o en el vientre de un animal (SN 42:3). Ya hemos discutido los aspectos generales de la perspectiva incorrecta, especialmente al morir. Si, en ese momento, ustedes adoptan una perspectiva incorrecta, esto basta para aplazar los resultados de buenas acciones previas hasta un renacimiento mucho más tarde en el futuro.

Existen también efectos más sutiles de la perspectiva incorrecta al momento de morir. Por ejemplo, ustedes pueden sujetarse a un estado mental que es relativamente hábil e inteligente, pero que, en últimas, no logra su cometido, es decir, llegar a la meta.

Un caso conmovedor es el de un discípulo del Venerable Sāriputta, un brahman llamado Dhanañjānin, que se encontraba en su lecho de muerte. Sāriputta va a visitarlo y, como se percata que Dhanañjānin parece estar obsesionado con la idea de renacer en el mundo de los brahmās, le enseña las *brahmavihāras*. Sāriputta parte y, al poco tiempo, después de practicar las *brahmavihāras* Dhanañjānin muere y renace en el mundo de los brahmās.

Más tarde, el Buda reprende a Sāriputta por haberse marchado del lado de Dhanañjānin cuando todavía quedaba algo por hacer, refiriéndose al hecho que Sāriputta hubiera podido guiarlo para que alcanzara uno de los logros nobles (MN 97). El propósito de esta historia es motivar a alguien con compunción para que, a medida que la muerte se aproxima, haga su máximo esfuerzo por no conformarse con menos.

Como pueden apreciar, la lección de la compunción es que, como sus actos tienen el poder de conducir al mal, al bien o incluso, a un bien mayor, ustedes deben preocuparse de cómo eligen y deciden sus acciones para evitar dolores y problemas innecesarios, ahora y en el futuro. Por esta razón, un sentimiento fuerte de compunción es una característica útil para desarrollar a medida que ustedes hacen todo lo posible para no crearse más dificultades al momento de morir.

La Persistencia (1)

Cuando ustedes están convencidos de la veracidad del análisis del Buda sobre la manera como el karma opera al momento de la muerte y de lo que se exige de ustedes en ese momento; y cuando, además, le suman sus sentimientos de vergüenza y compunción aconsejándoles que es muy tonto no hacer todo lo posible para estar preparados, la actitud vigilante correcta es la de empezar a trabajar de inmediato. Deben dar surgimiento a cualidades que, como mínimo, puedan abrir buenas oportunidades para renacer y deben abandonar las cualidades que van a conducir sus ansias a descarriarse al momento de la muerte.

Algunas personas objetan las lecciones de la actitud vigilante preguntándose, ¿por qué no podemos simplemente gozar de los placeres del ámbito humano? ¿Por qué tenemos que vivir preparándonos para otra vida? Aquí, es importante entender que el Buda no está diciendo que ustedes no pueden gozar de los placeres de una vida como ser humano. Después de todo, Él critica a los avaros que no disfrutan de su riqueza ya que la avaricia puede dar surgimiento a una actitud hacia la felicidad —propia y ajena— que no es saludable, pues conduce a una total falta de compasión. Lo que el Buda dice es que cualquier placer que no implique actitudes carentes de habilidad e inteligencia, está bien.

El Buda estableció dos pruebas para determinar si un placer sensorial es o no hábil e inteligente. La primera es que debemos evitar un placer sensorial si implica romper alguno de los preceptos. La segunda implica darse cuenta del efecto que un placer sensorial tiene sobre la mente. Debemos evitar un placer sensorial si fomenta estados mentales que no son hábiles e inteligentes; pero, si por el contrario no los fomenta, está bien (MN 101). En todo caso, deben asegurarse de que ustedes no son el tipo de persona que consigue un trabajo y que, al recibir el primer sueldo, renuncia y se gasta todo el dinero. Deben mantener una actitud vigilante y, mientras tanto, seguir trabajando y disfrutando de sus logros materiales.

Después de todo, las cualidades que según el Buda conducen a un buen renacimiento, también pueden ser una fuente de placer. La verdad es que las mejores cosas de la vida no son las que hay para ver, ni las que hay para escuchar o saborear. Son las oportunidades que haber renacido como un ser humano les ofrece para hacer buenas obras por los demás y para desarrollar buenas cualidades de la mente que conducen a la bondad definitiva del nirvana.

El Buda comúnmente enumera cuatro cualidades que crean oportunidades para buenos renacimientos: la convicción, la virtud, la generosidad y el discernimiento. Como recordarán, estas son las cualidades de las amistades admirables y también son las cualidades que ustedes deben desarrollar junto con sus seres queridos, si quieren reencontrarse con ellos en una vida futura. Al desarrollar estas cualidades ustedes están siendo sus propios mejores amigos demostrándose que en realidad se quieren a sí mismos. En otros contextos el Buda menciona dos cualidades adicionales que también son conducentes a renacer en los niveles más elevados: el aprendizaje y practicar las actitudes sublimes. Esto significa que, en total, tenemos seis cualidades. Ya hemos hablado en detalle de la convicción, la virtud, las actitudes sublimes y el

discernimiento, de manera que ahora nos enfocaremos en las dos restantes.

El Aprendizaje: Aprendizaje significa aprender el Dharma, es decir, que ustedes lo escuchan con frecuencia y memorizan pasajes que encuentran particularmente relevantes. El Canon añade que ustedes deben discutir esos pasajes con otras personas para intentar dilucidar su significado. Cuando el Buda compara la práctica del Dharma con las maneras que hay de proteger una fortaleza, Él dice que el aprendizaje es el depósito de armas que usan los soldados del esfuerzo correcto (AN 7:63).

No es difícil ver por qué este tipo de erudición puede resultar muy útil en preparación para la muerte. Cuando el ansia le empiece a susurrar ideas engañosas a la mente el conocimiento del Dharma les dará todo un compendio de respuestas para contrarrestarlas. En el mundo contemporáneo, donde estamos frecuentemente expuestos a la cultura de masas con las mentes infiltradas por propagandas, melodías y canciones sin ton ni son, este tipo de aprendizaje es realmente necesario. Ustedes de ninguna manera quieren que, al aproximarse la muerte, las ideas expresadas en esas letras controlen sus mentes. La mejor defensa es aprender pasajes de Dharma para repetirlos con frecuencia. Dejen que esos pasajes fluyan por sus mentes y esto les hará mucho bien. Para ayudarlos a ir en esa dirección, el ‘Apéndice’ contiene una selección de pasajes de Dharma que pueden memorizar en preparación para la muerte.

La generosidad: La primera lección sobre la generosidad es que un regalo debe ser voluntario para que genuinamente pueda ser considerado como un regalo. El rey Pasenadi una vez le preguntó al Buda, “¿y dónde debe un regalo darse?” El rey probablemente esperaba que el Buda le dijera, “pues dé a los budistas” o “a los maestros de Dharma”, pero respondió algo muy diferente: “Dé, donde la mente sienta confianza” (SN 3:24). En otras palabras, que no existen un ‘deber’ respecto a dónde debe un

regalo hacerse. Por eso, cuando a los monjes les preguntan, ¿“y dónde debo hacer un regalo?”, deben responder: “Dé, donde su regalo será bien empleado o bien cuidado, o duradero, o donde sea que su mente se siente inspirada”.

La razón por la que los monjes son muy cautelosos en esta área se deriva del hecho que la virtud de la generosidad está muy relacionada con la enseñanza del karma. Cuando el Buda introdujo el tema del karma en su explicación de la perspectiva mundana correcta —el nivel de la perspectiva correcta conducente a un buen renacimiento— comenzó diciendo, “existe lo que se da.” Esta idea puede sonar demasiado obvia para siquiera mencionarla, pero el hecho es que en la época del Buda había maestros que negaban que algo pudiera ser realmente ‘dado’.

Esos maestros citaban dos argumentos como fundamento. El primero es que las acciones están totalmente determinadas por el pasado, así que no existe la posibilidad de decidir o elegir. Por lo tanto, las cosas que uno le da a los demás no son realmente regalos porque los astros o el karma pasado, o un dios creador, determinaron que el objeto tenía que cambiar de manos. De manera que, en lugar de ser una virtud, el acto de hacer un regalo es simplemente una cuestión de fuerzas externas en acción. El segundo argumento es que como lo que espera a la gente después de la muerte es el aniquilamiento, ser generoso no tiene razón de ser. Si, tanto quien hace el regalo como quien lo recibe van a convertirse en nada al morir, ¿para qué perder el tiempo haciendo regalos?

Por eso, cuando el Buda enseñó que, “existe lo que se da”, hizo implícitamente dos afirmaciones. Primero, que ustedes sí tienen la opción de dar o no dar y, segundo, que el acto de dar genera frutos significativos. De hecho, es posible ver el acto de dar como su primera experiencia de libre albedrío y de los beneficios de actuar con intenciones hábiles e inteligentes: ustedes tenían

algo que podría ser para su propio uso, pero en cambio aprecian que tienen la libertad de regalarlo; también aprecian que el placer que obtienen al haberlo regalado es mayor que el placer que hubieran obtenido al conservarlo. Por esta razón, la cultura budista en torno a dar está diseñada para proteger el acto de dar y para asegurarse de que es totalmente voluntario.

Aun así, el rey Pasenadi le hizo una pregunta más al Buda: “No obstante, ¿dónde produce el mayor fruto un regalo dado?” El Buda respondió que esa era otra pregunta que requería una respuesta distinta y es con base en esta pregunta que abordamos el dar como un acto hábil e inteligente. Aquí es donde apreciamos cómo las otras cualidades conducentes a un buen renacimiento — la convicción, la virtud, las actitudes sublimes y el discernimiento— desempeñan un papel en hacer posible que el acto de dar produzca el mayor fruto posible.

La generosidad, como una cualidad hábil e inteligente, toma en consideración cuatro factores:

- El primero es el destinatario de lo que se da (el regalo),
- el segundo es lo que se da (el regalo),
- el tercero es la motivación para dar (el regalo),
- el cuarto es la actitud al dar (el regalo).

El destinatario: Al responder la pregunta del rey Pasenadi el Buda subrayó que lo que se regala a aquellos con mentes desprovistas de pasión, aversión y delusión, o a aquellos que practican en procura de abandonar estas corrupciones, es lo que produce el mayor fruto. La razón es que esta clase de personas son las que van a hacer el mejor uso del regalo y cuando quien hace el regalo aprecia esto, su mente genera una sensación de alegría. Para poder reconocer un candidato de este tipo ustedes deben emplear sus poderes de observación y su discernimiento. Esta es una de las

maneras como el discernimiento amplifica la felicidad proveniente del acto de dar.

Ahora bien, es importante anotar que el Buda *nunca* desaconsejó dar a aquellos que no están en el camino hacia el fin de la pasión, la aversión y la delusión. En su tiempo, el Buda fue acusado de haber dicho que los únicos regalos que podían producir fruto eran los que se le hacían a Él y a sus seguidores. Sin embargo, en el AN 3:58 el Buda dice que esa acusación es falsa y que, quien prevenga a alguien de hacer un regalo dondequiera que la persona se sienta inspirada, está creando tres obstáculos: un obstáculo para sí mismo; un obstáculo para quien quiere hacer el regalo; y un obstáculo para el destinatario.

Luego, el Buda aclara su posición: “Incluso cuando alguien arroja sobrados de una taza o de un vaso en el pozo o el estanque de la aldea, pensando, ‘que pueda cualquier animal que aquí vive alimentarse de esto’, esto es ya una fuente de mérito, y ni hablar de lo que se le da a los seres humanos”. Sin embargo, el Buda concluye diciendo que el mayor mérito proviene de darle a aquellos que están libres de corrupciones o que están practicando para lograr la liberación.

Lo que se da: En otro contexto el Buda subraya dos cualidades de un regalo ideal: que sea oportuno y que no perjudique ni al que lo hace, ni al destinatario. Un regalo inoportuno es, por ejemplo, un medicamento que no trata la enfermedad que el destinatario padece. Un regalo perjudicial es uno que pueda crearle problemas financieros al que lo está haciendo o a su familia.

De igual manera, un regalo que es producto del hurto también perjudica al que lo está haciendo. En el caso de un monje o una monja, un regalo perjudicial es algo que es inapropiado para el uso de alguien que es contemplativo o algo que implica romper las reglas de los monjes o de las monjas.

Por lo tanto, lo más sabio es escoger un regalo que sea consistente con las necesidades del destinatario, lo cual requiere que piensen con simpatía en las verdaderas necesidades del destinatario. De esta manera la generosidad se convierte en una práctica de buena voluntad y compasión. También les da la oportunidad de practicar la creatividad, ya que ustedes deben usar su imaginación para anticipar lo que el destinatario consideraría necesario o lo que le gustaría recibir.

El Buda habla más bien poco sobre la relación entre el costo de un regalo y el mérito obtenido. Lo que sí dice es que hay más mérito en dar un regalo que es de igual o mejor calidad que lo que uno habitualmente usa, que en dar algo de peor calidad de lo que es normal para uno. En todo caso, el Buda también comenta que la actitud con la que se hace un regalo es mucho más importante que el costo material del mismo.

La actitud: La mejor actitud al dar algo es hacerlo con atención y con un sentimiento de empatía y respeto por el destinatario, y no como si uno estuviera deshaciéndose de algo. También es bueno estar convencido de que algo bueno va a resultar del regalo. Esta es un área en la que tener convicción en el principio del karma juega un papel en aumentar la efectividad de un regalo.

La motivación: Esta es otra área en la que la convicción, junto con el discernimiento, desempeñan un papel importante. En AN 7:49 el Buda enumera siete posibles motivaciones para dar un regalo apropiado a un destinatario apropiado y las relaciona con el nivel de renacimiento al que estas motivaciones tienden a conducir. En orden ascendente, son:

- Un regalo que se da con la idea de asegurarlo para ustedes mismos en una vida futura tiende a conducir a renacer en el cielo de los Cuatro Grandes Reyes.

- Un regalo que se da, no con la idea de guardarlo sino simplemente con la idea que ‘dar es bueno’, tiende a conducir a renacer en el cielo de los *Devas* de los Treinta y Tres.
- Un regalo que se da con la idea de seguir con la tradición familiar de ser generoso tiende a conducir a renacer en el cielo de los *Devas* de las Horas.
- Un regalo que se da con la idea que, ‘como tengo una posición económica no está bien que no le dé a aquellos que no la tienen’, tiende a conducir a renacer en el cielo de los *Devas* Satisfechos.
- Un regalo que se da con la idea de seguir con la tradición de aquellos que en el pasado popularizaron la distribución de regalos a gran escala, tiende a conducir a renacer en el cielo de los *Devas* que se Deleitan en la Creación.
- Un regalo que se da con la idea que regalar serena la mente y hace surgir la satisfacción y la alegría tiende a conducir a renacer en el cielo de los *Devas* que tienen Poder Sobre las Creaciones de Otros. Aquí, vale la pena anotar que estos seis cielos están en el nivel sensorial y que, quien da un regalo apropiado con cualquiera de estas motivaciones, retornará al nivel de los humanos apenas su tiempo de vida como *deva* termine.
- Finalmente, un regalo que se da con la idea que es un ornamento para la mente, en otras palabras, que se hace sin el deseo de nutrirse emocionalmente de los resultados de la ofrenda, tiende a conducir a renacer en el cielo no-sensorial de los *Devas* del Séquito de Brahmā. El Buda comenta que esta persona no volverá a este mundo, lo que aparentemente implica que ese individuo seguirá practicando en ese nivel y alcanzará el Despertar sin tener que volver al ámbito humano.

Por eso es sabio que cuando ustedes piensen en su motivación para dar un regalo lo hagan con discernimiento.

En el DN 33 el Buda habla de otra manera en la que la motivación al dar un regalo puede influir en el nivel de renacimiento al que este conduce. Aquí, ustedes enfilan su mente en renacer como un ser humano adinerado o como un *deva* en cualquiera de los cielos que hemos mencionado, y esta intención se volverá realidad si ustedes también son virtuosos. En este caso, la virtud desempeña un papel en aumentar la productividad del regalo. El Buda agrega otra condición: que para renacer en el cielo no-sensorial de los *Devas* del Séquito de Brahmā ustedes deben tener una mente desprovista de pasión, lo cual en este contexto aparentemente significa que, como mínimo, su mente debe estar bien desarrollada en la práctica de la concentración.

Un regalo apropiado que se da con la actitud y la motivación apropiadas puede conducir a una gran felicidad en anticipación de darlo. Aquí es cuando es muy satisfactorio usar la imaginación para crear un regalo especialmente apropiado. Un regalo así también produce alegría, tanto en el acto de dar como más tarde al reflexionar sobre el bien que se ha hecho. Por eso el Buda dijo que los actos meritorios son otro nombre para ‘la felicidad’ (Iti 22). Ustedes no tienen que esperar a vidas futuras para disfrutarlos y cuando, por ejemplo, un acto de generosidad va acompañado por la convicción, la virtud, las actitudes sublimes y el discernimiento, hay alegría y felicidad en el acto como tal. Y a diferencia del recuerdo de placeres sensoriales del pasado que no volverán, la memoria de un acto sabio de generosidad nunca estará teñida por el arrepentimiento. Es una fuente confiable de autoestima. Esta es la razón por la cual la práctica de reflexionar sobre la generosidad puede ser una fuente de fortaleza cuando la muerte se aproxima.

La generosidad que no es material: Hasta ahora solo hemos discutido la práctica de dar regalos materiales, pero el Buda

reconoce que hay otras formas de dar que también conducen a un buen renacimiento. Por ejemplo, ustedes pueden aportar su esfuerzo físico para ayudar a alguien más a ser generoso o pueden aportar pensamientos positivos sobre el regalo de una persona. En ambos casos ustedes participan del mérito de la persona que está haciendo el regalo, pero sin quitárselo (AN 5:36). El Buda también dice que al seguir los preceptos, sin excepción, ustedes le están brindando seguridad a otros; en otras palabras, que nadie tiene nada que temer de ustedes y que ustedes mismos también están participando de esa seguridad universal (AN 8:39).

Tradiciones budistas posteriores le suman los regalos del conocimiento y del perdón a la lista de regalos que no son materiales. Los *ajaanes* de la Tradición del Bosque Tailandés algunas veces describen la totalidad de la práctica como una forma de dar. Ellos dicen que para contrarrestar la insaciable dinámica de alimentarse y aferrarse, ustedes desarrollan una riqueza interior que pueden irradiar en el mundo a medida que desarrollan las perfecciones de su carácter. El simple acto de dar un regalo se convierte en una metáfora de la práctica de desarrollar el camino hacia el fin del sufrimiento.

No obstante, el Canon nos dice que el mayor regalo es el regalo del Dharma (Dhp 354). Esto se debe a que las otras formas de generosidad le brindan generosidad al destinatario desde afuera mientras que, si ustedes le regalan el Dharma a otra persona, esta podrá usarlo para atacar las verdaderas fuentes de sufrimiento desde su interior.

Aquí, de nuevo, el Buda estableció una cultura que dice que el Dharma no se puede vender. El Buda se rehusó a aceptar cualquier retribución por sus enseñanzas (Sn 1:4) y así dejó muy en claro que el Dharma prospera de verdad cuando es tratado como un regalo, tanto por quien lo hace como por quien lo recibe.

La gente que comparte el Dharma de esta manera es la que más se beneficia, ahora y en el futuro.

A medida que desarrollan la generosidad junto con las otras cualidades que tienden a conducir a un buen renacimiento —la convicción, la virtud, el aprendizaje del Dharma, las actitudes sublimes y el discernimiento— ustedes no solo están creando las condiciones para buenos renacimientos, sino que también le están dando a su vida una narrativa de la cual pueden sentirse orgullosos al mirar atrás. Esta narrativa es que ustedes han vivido su vida de una manera que ejemplifica valores dignos de enaltecimiento. Hay dos formas de las cuales esta narrativa será útil a medida que se aproxima la muerte. A un nivel básico, les va a dar la confianza que ustedes son realmente dignos de un buen renacimiento. Esta confianza les ayudará a capear cualquier duda o temor que pueda desviar la mente hacia un destino indeseable. A un nivel más alto, como veremos a continuación, si lo que ustedes en verdad desean es poder ir más allá del renacimiento tendrán que abandonar todas las narrativas respecto a ustedes como seres en un mundo. Si la narrativa de sus vidas está llena de acciones de las cuales se arrepienten va a ser muy difícil desprenderse. Es mucho más fácil abandonar sin reparo alguno una narrativa en la que sus acciones han sido nobles e inofensivas. Así que hagan todo lo posible para crear ese tipo de narrativa mientras tienen la oportunidad.

La Persistencia (2)

Si ustedes realmente tienen una actitud vigilante frente a la persistencia podrán limitarse a actuar de maneras que van a producir oportunidades para buenos renacimientos. Sin embargo, ustedes también tendrán que desarrollar cualidades de la mente que impidan que el ansia los pueda hacer descarriar al momento de morir. Como anotó el Buda, la mente es muy rápida en cambiar de

dirección, incluso en el día a día. Por lo tanto, ustedes van a tener que desarrollar todas sus habilidades mentales para asegurarse que la mente no se va a desviar cuando sea azotada por los grandes retos que aparecerán cuando ya no puedan permanecer en el cuerpo por más tiempo.

Recuerden la analogía del Buda sobre cómo un ser al abandonar un cuerpo y dirigirse a otro, se aferra a sus ansias de la misma manera que el fuego se aferra al viento mientras es llevado de una casa a otra. Este proceso puede ser manejado hábil e inteligentemente de dos maneras: con habilidad relativa o con habilidad absoluta.

A nivel de habilidad relativa, ustedes conservan su identidad como seres y simplemente mantienen sus ansias enfiladas en una buena dirección. En el análisis del Buda esto significa seguir apegado a los cinco agregados —ese apego es lo que los define como seres— y lograr control sobre sus ansias, en tal medida que ustedes no se dejan desviar por estados mentales que no son hábiles e inteligentes. Así, ustedes siguen pensando en concordancia con los elementos básicos de ‘llegar a ser’: un ser yendo de este mundo hacia el próximo. En términos de la analogía del Buda, ustedes construyen buenas viviendas en el vecindario y hacen lo posible para asegurarse de que el viento los llevará hacia la mejor casa disponible.

A nivel de habilidad absoluta, ustedes disuelven sus apegos a los agregados y, al hacerlo, se liberan de ser definidos como un ser. Al mismo tiempo, dejan de pensar en términos de mundos en los que sería grato renacer. En términos de la analogía del Buda ustedes pierden la pasión por las viviendas y se desprenden del viento. El fuego deja de sujetarse a la vivienda en llamas y se extingue, totalmente desatado.

En ambos casos ustedes adquieren esa habilidad al lograr control sobre los factores que pueden condicionar el ansia. Como

ya hemos visto, el co-surgimiento dependiente identifica a la ignorancia como el origen de estos factores. Sin embargo, el Buda dice que no hay manera de identificar atrás en el tiempo el momento en que la ignorancia primero surgió, aunque también dice que la ignorancia está siendo continuamente alimentada por los cinco impedimentos que obstruyen la concentración y el discernimiento:

- el deseo sensorial,
- la mala voluntad,
- la pereza y el letargo,
- el desasosiego y la ansiedad, y
- la duda.

Así que la prioridad para lograr algo de control sobre el ansia y la serie de condiciones que la anteceden, es sobreponerse a estos impedimentos. Y resulta que los discursos del Buda sobre los estados mentales que no son hábiles e inteligentes y que representan peligro al aproximarse la muerte, se enfocan precisamente en esos mismos impedimentos. Por esto mismo, para perfeccionar cualquiera de las habilidades frente al ansia, ya sea la relativa o la absoluta, el dominio sobre los impedimentos es lo primero que ustedes deben lograr.

Puede parecer extraño que el Buda no incluya la tristeza o el pesar frente a la muerte que se avecina como obstáculos al morir, pero existe una razón para esta aparente omisión. En el análisis del Buda estas formas de dolor tienen raíces en las cuatro razones para temerle a la muerte que mencionamos en la discusión sobre la compunción: el miedo a perder los placeres sensoriales humanos; el miedo a perder el cuerpo; el miedo a ser castigado por actos crueles cometidos en el pasado; y el temor general que se siente al no saber lo que la muerte les tiene deparado, debido a no haber conocido el verdadero Dharma (AN 4:184). En las palabras del Buda, es debido a estos temores que una persona agonizante “se

lamenta y se atormenta, solloza, se da golpes de pecho y se torna delirante”.

A su vez, estos cuatro miedos pueden superarse logrando el dominio sobre los impedimentos. Los dos primeros miedos se superan cuando ustedes logran el dominio sobre el deseo sensorial; el miedo a ser castigado se supera cuando ustedes logran el dominio sobre la ansiedad; y el miedo de no saber lo que la muerte les depara se supera cuando ustedes logran el dominio sobre la duda. Así que, en vez de enfocarse en el dolor de quien agoniza como si este fuera un obstáculo al morir, el Buda sigue el patrón general de las cuatro verdades nobles. Por esta razón dedica su atención a las *causas* del dolor y a las prácticas dirigidas a ponerle fin al dolor *a través* de ponerle fin a sus causas, y su enfoque principal es el dominio sobre los impedimentos.

Ahora nos enfocaremos en cómo lograr un dominio relativo sobre los impedimentos. Luego, en la próxima sección, nos enfocaremos en las instrucciones del Buda para cómo hacer que ese dominio sea absoluto.

Con frecuencia escuchamos que los impedimentos simplemente son problemas que encontramos cuando intentamos hacer que la mente se mantenga con su tema de *sati* o se establezca en un estado de concentración. Sin embargo, los impedimentos también generan problemas al momento de morir, lo cual destaca que es cierto lo que los *ajaanestailandeses* frecuentemente afirman, es decir que, ante todo, la meditación es un proceso para aprender a morir bien. Cuando ustedes superan los impedimentos al practicar diariamente la *sati* y la concentración están practicando para poder superarlos al momento de morir. De hecho, al examinar los impedimentos en detalle es fácil darse cuenta por qué pueden causar problemas cuando llega la muerte.

El deseo sensorial se refiere al apego al cuerpo y a pensamientos y planes para procurar placeres sensoriales. El Buda

fue sabio en definir la sensorialidad, no como los placeres sensoriales en sí, sino como la fascinación que la mente tiene fantaseando sobre esos placeres. A menudo ustedes pueden estar más apegados de las fantasías sobre placeres sensoriales que de los placeres en sí mismos. Y este apego presenta un gran reto al momento de la muerte cuando ustedes temen ser privados de los placeres que un cuerpo humano les ha permitido disfrutar en el pasado. Este miedo puede producirles muchas ganas de agarrarse de otro cuerpo en el plano sensorial y, si están desesperados, pueden fácilmente terminar agarrándose de un cuerpo en uno de los niveles o ámbitos inferiores.

La mala voluntad es el deseo de ver a alguien sufrir o ser castigado por sus malas acciones pasadas. Este tipo de pensamientos se pueden disfrazar como ira moralista, es decir, como el deseo de que se haga justicia. Sin embargo, si estos pensamientos toman control de su mente al momento de morir pueden hacer que ustedes renazcan con una actitud vengativa que los arrastrará a niveles aún más bajos.

La pereza y el letargo oscurecen la *sati* y afectan la capacidad de mantenerse alerta. Estas son precisamente las cualidades que ustedes necesitan para que los acontecimientos asociados con dejar atrás el cuerpo no se les salgan de las manos.

El desasosiego y la ansiedad pueden tomar varias formas. Una, es la preocupación por el futuro de los seres queridos que van a dejar atrás y lo que les sucederá cuando ustedes ya no puedan cuidar de ellos. Otra, es la preocupación sobre su propio futuro, es decir, sobre la posibilidad que después de la muerte venga el castigo por sus malos actos. Este impedimento también se puede desarrollar en torno a otras preocupaciones que pueden surgir cuando ustedes se dan cuenta de que están agonizando. Por ejemplo, si notan que su mente no está en la mejor condición y que,

por lo tanto, su falta de *satio* de discernimiento los puede conducir a un mal renacimiento.

La duda se refiera a dudas frente a la verdad del Dharma. Con respecto a la muerte, se manifiesta en dudar si a la muerte le sigue el renacimiento o la aniquilación. Este tipo de duda, sumado a la creencia que la aniquilación es la única alternativa, puede hacer que ustedes se desesperen por renacer a cualquier costo. Esa sensación de desesperación los puede conducir a agarrarse de cualquier oportunidad para renacer sin importar lo mala que pueda ser.

Cuatro de estos cinco impedimentos —el deseo sensorial, la mala voluntad, el desasosiego y la ansiedad, y la duda— pueden agravarse si al llegar la muerte hay mucho dolor. Los escenarios son:

- Para escapar del dolor pueden fácilmente caer en la tentación de buscar fantasías sensoriales.
- El sentimiento de irritación frente al dolor los puede conducir a sentir mala voluntad por sus cuidadores o por personas que les han hecho daño en el pasado, de la cuales repentinamente se van a acordar.
- Si interpretan el dolor como una señal de que después de la muerte les espera aún más dolor eso los puede hacer sentir desasosiego y ansiedad. Y si su cerebro empieza a fallar al aproximarse la muerte o si su *sati* empieza a dispersarse, puede que la ansiedad los invada al sentir que la falta de control los perjudicará haciendo que la ansiedad como tal, se convierta en el problema.
- Un dolor inesperadamente intenso los puede hacer dudar del poder que la *sati*, la concentración y el discernimiento tienen para afrontar los dolores.

Como pueden ver, resulta fácil apreciar que los impedimentos van a presentar retos significativos al aproximarse

la muerte. Para describir estos impedimentos el Buda provee dos grupos de símiles que ayudan a visualizarlos como genuinos obstáculos para la mente.

En el primer grupo (SN 46:55) ustedes imaginan que están intentando ver su reflejo en un recipiente de agua, pero el reflejo es difícil de ver o está siendo distorsionado por una de cinco razones:

- Deseo sensorial —el agua está manchada de tinte.
- Mala voluntad —el agua hierve.
- Pereza y letargo —el agua está cubierta de algas y viscosidad.
- Desasosiego y ansiedad —el viento sopla sobre el agua, creando olas.
- Duda —el agua está turbia y en la oscuridad.

El segundo grupo de símiles (DN2) compara los impedimentos con dificultades:

- El deseo sensorial es como estar endeudado.
- La mala voluntad es como estar enfermo.
- La pereza y el letargo son como estar preso.
- El desasosiego y la ansiedad son como estar esclavizado.
- La duda es como llevar bienes y dinero a través de un territorio desolado.

Es bueno tener estos símiles en mente porque el primer problema al afrontar los impedimentos es reconocerlos como impedimentos. Usualmente, cuando estos surgen su reacción inicial no es pensar que los impedimentos los están obstruyendo o desviando. Por el contrario, ustedes tienen la tendencia a estar de acuerdo con ellos viéndolos como razonables y correctos; es decir, que el objeto del deseo sensorial sí es deseable, que la gente que quieren ver sufrir sí merece sufrir, y así con los demás.

Sin embargo, una vez pueden reconocer que estos estados mentales sí están distorsionando su perspectiva de la realidad y creándoles dificultades, ustedes están listos para los antídotos que

el Buda recomienda para contrarrestarlos. Cuando en el trascurso de su meditación ustedes practican sobreponerse a los impedimentos están afianzando su *sati* y su concentración. También están un paso más cerca de dominar las corrientes del ansia, las cuales emergerán cuando el cuerpo ya no sea un lugar donde ustedes pueden permanecer.

Las instrucciones del Buda para afrontar los impedimentos cuando la muerte se aproxima tienen aún mayor sentido cuando se examinan a la luz de sus enseñanzas sobre cómo esas corrientes mentales influyen sobre la muerte y el renacimiento. A su vez, como hemos mencionado, estas enseñanzas están basadas en la explicación que el Buda hace sobre el karma y el renacimiento. Esto significa que *la duda* en aceptar la veracidad de estas enseñanzas es el primer impedimento que hay que enfrentar, porque así ustedes hayan desarrollado convicción en torno a las enseñanzas del Buda antes de que llegue la muerte, los dolores y temores que pueden surgir al aproximarse el momento de morir pueden hacer que su convicción flaque.

Como dijo el Buda, la mente cambia de dirección de una manera muy rápida —incluso bajo circunstancias normales— y su rapidez es tal que ni siquiera Él, experto en símiles adecuados, pudo pensar en un símil adecuado para describir la rapidez de ese cambio (AN 1:49). Por esta razón, mientras ustedes puedan, deben hacer un esfuerzo para superar la duda totalmente y para estar preparados a enfrentarla en caso de que reaparezca al aproximarse la muerte.

Como ya mencionamos, el AN 4:184 incluye la duda frente al verdadero Dharma como una de las principales causas de miedo y terror al momento de morir. Ahora bien, esto puede sonar extraño ya que hay muchas personas que ni siquiera saben de la existencia del verdadero Dharma. Sin embargo, incluso estas personas van a sentir temor ante la muerte si no están seguras de

qué es lo que sucede al morir y si no tienen una base firme para saber que sus acciones pueden tener un impacto positivo sobre lo que experimentan antes, durante y después del momento de su muerte.

La única verdadera cura para este tipo de duda es practicar el Dharma hasta lograr el primer nivel del Despertar, conocido como el surgimiento del ‘Ojo del Dharma’. En ese momento, ustedes genuinamente confirman su convicción en el Dharma porque ven que una dimensión de la experiencia no se encuentra afectada por la muerte y esa dimensión se puede alcanzar a través del esfuerzo humano. No obstante, para dedicarse a alcanzar el ‘Ojo del Dharma’, ustedes primero deben aceptar las enseñanzas del Buda sobre el karma y el renacimiento como una hipótesis de trabajo sobre la cual basan su práctica.

Para que puedan afianzar su convicción en esta hipótesis de trabajo el Buda aconseja que observen sus estados mentales cuidadosamente. Los deben observar —tanto los que son hábiles e inteligentes como los que no lo son— a medida que surgen en la mente e influyen en sus acciones, tomando nota de los resultados de las acciones que han inspirado. El Buda específicamente recomienda que desarrollen las *brahmavihāras* para que observen el impacto positivo que estas actitudes tienen sobre sus acciones y en su vida en general (AN 3:66). Y como veremos a continuación, El Buda también las recomienda como antídotos frente a otros dos impedimentos: (1) la ansiedad por haber maltratado a otros en el pasado; (2) y la mala voluntad hacia personas que los han maltratado o los están maltratando.

El Buda dice que si ustedes siguen estas instrucciones con una actitud vigilante no hay razón para temerle a lo que sucede después de la muerte (AN 4:116). Esto no hará que sus dudas respecto al verdadero Dharma se acaben totalmente, pero sí les dará más seguridad y certeza. Si ustedes desarrollan las *brahmavihāras* hasta

el punto de darle surgimiento a un fuerte estado de concentración, ese estado se puede volver la base para desarrollar *insight* conducente al desapasionamiento. Y ese desapasionamiento es lo que puede conducir al surgimiento del ‘Ojo del Dharma’, el cual de una vez por todas le pondrá fin a cualquier duda respecto al verdadero Dharma.

El letargo es otro impedimento que también se debe enfrentar antes de poder confrontar otros impedimentos. Si ustedes se están quedando dormidos no hay manera que puedan reconocer los otros impedimentos o que puedan hacer algo para contrarrestarlos. Resulta un tanto extraño que este sea el único impedimento que el Canon no menciona directamente como un potencial obstáculo al morir. Sin embargo, el letargo es el principal obstáculo para la *sati* y para estar alerta, y el Buda explícitamente enseñó que el momento de la muerte debe enfrentarse con *sati* y estando alerta. Por lo tanto, existen razones de peso para considerarlo como un obstáculo para las habilidades y destrezas que van a necesitar para enfrentar los impedimentos cuando estén agonizando.

Debido a esto es bueno perfeccionar con anticipación las técnicas del Buda para tratar el letargo. Su principal recomendación es que, si ustedes se dan cuenta de que al meditar les empieza a dar sueño, cambien su tema de meditación por uno que sea más estimulante. Si la respiración suave los vuelve somnolientos, entonces respiren con más intensidad o cambien completamente su tema de meditación por uno que requiera más pensamiento activo. Por ejemplo, pueden tomar el tema de la contemplación de las partes del cuerpo para así desarrollar desapasionamiento por este y por la idea de asumir uno nuevo después de la muerte. Otra opción es recitar pasajes de Dharma en voz alta o en silencio, lo que obviamente requiere que los hayan memorizado. De hecho, esta es otra manera en la que el

aprendizaje del Dharma es una buena preparación para la muerte. Asimismo, para enfrentar el letargo ustedes pueden frotar sus extremidades y sus orejas para promover la circulación en el cuerpo y, si las circunstancias lo permiten, también pueden practicar meditación caminando (AN 7:58).

Es bueno adquirir experiencia en encarar el dolor de una manera hábil e inteligente para no tener que usar medicamentos con efectos narcóticos al aproximarse la muerte. Así, como anotamos en el tercer capítulo, ustedes podrán aprender a ver el cuerpo, el dolor y su consciencia, como tres cosas relacionadas pero distintas. Cuando ustedes puedan separar el dolor de la mente de este modo van a estar en una mejor posición para enfrentar la muerte con *sati* y manteniéndose alerta.

En cuanto a los impedimentos restantes, dos de ellos —el desasosiego y la ansiedad, y la mala voluntad— son categóricamente considerados como obstáculos. No obstante, la consideración del deseo sensorial es más compleja ya que no solo puede ser un obstáculo, sino también un incentivo para sobreponerse a otros obstáculos.

El desasosiego y la ansiedad son el enfoque principal del Buda al discutir los impedimentos relacionados con una muerte inminente. En sus instrucciones sobre cómo aconsejar a una persona moribunda este es el impedimento que el Buda siempre discute primero. Puede que esto sea porque asume que el moribundo tiene algo de convicción en el verdadero Dharma o porque, sin importar lo que la persona crea, este impedimento es el que más pena y angustia causa antes, durante y después de la muerte.

Cuando el Buda hacía visitas individuales a monjes que estaban enfermos, después de haber indagado por su bienestar físico su primera pregunta era para indagar si sentían ansiedad, angustia o remordimiento (SN 35:74–75). Cuando Nakulamātar,

uno de sus discípulos más cercanos, consuela a su marido que está muy enfermo (AN 6:16), ella empieza diciendo, “no estés preocupado al morir, padre de familia. La muerte es dolorosa para aquél que está preocupado. El que es Bendito ha criticado la preocupación al momento de morir”. Y cuando el Buda aconseja a su primo, Mahānāma, en cómo orientar a un moribundo (SN 55:54), le dice que primero debe confortar a la persona en cuanto a su virtud y después le debe preguntar si tiene preocupaciones.

Los discursos enumeran una gran variedad de cosas de las que la gente puede estar preocupada al momento de morir. Nakulamātar se enfoca en las preocupaciones que su marido pueda tener con relación a ella: que no podrá mantenerse a sí misma o su familia; que va a buscar otro marido; o que se alejará del Dharma. En cada escenario ella le asegura que su preocupación es infundada. Ella es hábil con el cardado de lana y el hilado de algodón, de manera que fácilmente podrá mantenerse a ella misma y a su familia; tal como lo ha sido durante su vida juntos, ella le seguirá siendo fiel a su marido después de su muerte; y después de que su marido falte, ella tendrá aún más deseos de ver al Buda. Resulta que su marido no muere de esa enfermedad y entonces usando un bastón, va a ver al Buda quien le dice: “Es su ganancia, su gran ganancia, padre de familia, que tiene usted a Nakulamātar — comprensiva y deseosa de su bienestar— como su consejera e instructora”.

Asimismo, el Buda le dice a Mahānāma que se enfoque en las preocupaciones que un moribundo pueda tener sobre su familia, pero en este caso también le aconseja que le diga a esa persona que el momento en que preocuparse era potencialmente útil, ya ha pasado: “Usted, mi querido amigo, está sujeto a la muerte. Si siente preocupación por su esposa o por sus hijos igual va a morir. Si no siente preocupación por su esposa y por sus hijos igual va a morir. Sería bueno que usted abandonara toda preocupación por su

esposa y por sus hijos”. De lo que el moribundo debe preocuparse es del problema que tiene en frente, es decir, de intentar enfrentar los retos de la muerte con *sati* y estando alerta.

Otras preocupaciones en el momento de la muerte son las enfocadas en lo que pasa después. Cuando el Buda visitaba monjes enfermos, a veces encontraba que la mayor preocupación que tenían era morir sin haber alcanzado un logro noble que garantizara la seguridad de su futura dirección. Por lo tanto, el Buda les enseñó a que consideraran todos los posibles objetos de ansia y aferramiento como ‘no-yo’ y, como resultado, todos alcanzaron alguno de los niveles del Despertar (SN 35:74–75).

A un nivel más mundano existen también preocupaciones por castigos kármicos debido a acciones pasadas que no fueron hábiles e inteligentes. A medida que la muerte se aproxima este tipo de preocupaciones tienden a ser prominentes en la mente y, de hecho, son una de las razones principales por la cuales la gente le teme a la muerte.

El Buda aconseja que, en esos casos, ustedes deben reconocer que no hay cantidad de remordimiento que pueda echar el tiempo atrás y deshacer una mala acción. Lo que deben hacer es reconocer esa acción como un error que no debe ser repetido y dedicarse a desarrollar las *brahmavihāras*: pensamientos de buena voluntad ilimitada, compasión, alegría empática y ecuanimidad, por todos los seres (SN 42:8).

Esta práctica logra varias cosas a la vez. Lo primero, es que al adoptarneste marco de referencia más amplio (el de los *brahmavihāras* ilimitados), ustedes ayudan a evitar que su mente se obsesione con esa mala acción del pasado. Así, van a lograr que la mente más bien vea esa mala acción en el contexto de todos los actos, hábiles e inteligentes o no, cometidos por los seres en el universo en su búsqueda de la felicidad; una búsqueda que, con frecuencia, es marcada por la falta de habilidad e inteligencia. Lo

segundo, es que al desarrollar buena voluntad por todos los otros seres y por ustedes mismos, ustedes fortalecen su intención de no repetir los errores del pasado. Esto ayudará a que la mente no caiga en un patrón que la lleve cuesta abajo.

Simultáneamente, ustedes pueden disipar sus temores frente a su futura dirección recordando todo el bien que han hecho y las buenas cualidades que han desarrollado en la mente. En esta área el Buda recomienda tres remembranzas:

- remembranza de la generosidad, es decir, recordar las ocasiones en las que voluntariamente le han hecho regalos a otros;
- remembranza de la virtud, es decir, recordar las ocasiones en que han seguido los preceptos a pesar de que en el corto plazo se hubieran podido beneficiar al quebrantarlos; y
- remembranza de los *devas*, es decir, recordar que ustedes han desarrollado internamente las cualidades (convicción, virtud, aprendizaje del Dharma, generosidad y discernimiento) que pueden conducirlos a renacer en el ámbito de los *devas*.

El Buda comenta que estas reflexiones alegran la mente y la inclinan hacia la concentración, lo cual les ayudará a sobreponerse a sus preocupaciones y ansiedades. Por este motivo, en países budistas se desarrolló la tradición que los cuidadores le recuerden a la gente moribunda lo bueno que han hecho y el bien que tienen en su interior.

Si ustedes están preocupados porque su cerebro no está funcionando bien o porque su *sati* se ha enturbiado al aproximarse la muerte, estas reflexiones también pueden ayudar a tranquilizarlos. El SN 55:21 cuenta de una ocasión en que Mahānāma estaba preocupado por su futura dirección: ¿Y qué tal si él muriera al ser atacado por elefantes o caballos desbocados y su *sati* se enturbiara? El Buda lo tranquiliza y le asegura que, si su

mente ha sido bien cuidada y alimentada con la convicción, la virtud, la generosidad, el aprendizaje del Dharma, la generosidad y el discernimiento, entonces la mente emergerá del cuerpo y se separará.

El Buda provee la siguiente imagen: *“Suponga usted que un hombre lanzara un frasco de mantequilla o un frasco de aceite a un lago profundo, donde se quebraría. Allí, los pedazos y fragmentos del frasco se sumergirían, mientras la mantequilla o el aceite saldrían a flote y se separarían. De la misma manera, si la mente ha sido por largo tiempo alimentada con convicción, alimentada con virtud, alimentada con conocimiento, alimentada con renunciamento, alimentada con discernimiento, entonces, cuando el cuerpo —dotado de forma, compuesto de los cuatro elementos primarios, nacido de padre y madre, alimentado con arroz y papilla, sujeto a inconstancia, fricción, presión, disolución y dispersión— es devorado por cuervos, buitres, halcones, perros, hienas o cualquier tipo de criatura, no obstante esto, la mente —por largo tiempo alimentada con convicción, alimentada con virtud, conocimiento, renunciamento y discernimiento— emerge y se separa.”*

Aunque Mahānāma había **entrado a la corriente**¹⁷, el Buda no dice que en este caso esa sea una condición para sentirse seguro y tranquilo. Él dice que ustedes simplemente deben asegurarse de mantener su confianza en la perspectiva correcta y así se beneficiarán del resultado acumulado de sus buenas acciones pasadas.

La buena voluntad universal también se recomienda para contrarrestar la *mala voluntad* al momento de morir. Piensen en el soldado que ha caído en batalla mientras le desea el mal a sus enemigos. Él está destinado al infierno o al vientre de un animal, que no son lugares a donde ustedes quieren ir. El antídoto contra la mala voluntad es la buena voluntad hacia todos sin importar lo

mal que alguien los haya tratado a ustedes. Aquí, deben pensar en la imagen de los delincuentes que los están cortando en pedazos que mencionamos en el tercer capítulo. El Buda dijo que, incluso en ese caso, ustedes deben intentar desarrollar pensamientos de buena voluntad, comenzando por los delincuentes, para luego extenderlos a todo el cosmos. Ustedes no quieren renacer con pensamientos de venganza porque eso los enreda en un ir y venir kármico que lo único que logra es hundirlos. En este caso puede que la buena voluntad no los pueda proteger del dolor de una muerte violenta, pero sí los puede liberar de una inmensa cantidad de sufrimiento en el futuro. De manera que ustedes deben proteger su buena voluntad, así como una madre protegería a su único(a) hijo(a) (Sn 1:8).

En el Canon el Buda trata el último impedimento, *el deseo sensorial*, como un gran obstáculo para entrar en el camino y para seguir en él. Como ya mencionamos, este tipo de deseo también es la causa de dos de las principales razones de temor a la muerte: el apego a los placeres sensoriales y el apego al cuerpo. También comentamos que este apego puede agudizarse si al aproximarse la muerte hay mucho dolor. Como afirmó el Buda, si ustedes no pueden hallar una mejor alternativa para escapar del dolor —como los placeres de la concentración correcta— entonces su mente intentará escapar mediante las fantasías sensoriales. Si el dolor es severo la mente no va a ser muy exigente con respecto al tipo de placeres sobre los que va a fantasear. Y si resulta que ustedes mueren en el transcurso de una de esas fantasías, eso los va a colocar en una situación muy precaria.

Como consecuencia de esto el Canon contiene muchos pasajes dedicados a las desventajas de la sensorialidad. Estas desventajas no solo se aplican a esta vida sino también a cualquier otra vida hacia la cual ustedes puedan dirigirse, del nivel humano hacia abajo. El deseo de placeres sensoriales fuerza a la gente a

trabajar duro para obtener riqueza. Sin embargo, incluso cuando ese esfuerzo es exitoso —lo cual no está para nada asegurado— sufren intentando proteger esa riqueza, muchas veces infructuosamente, de ladrones, autoridades y herederos codiciosos. La sensorialidad también conduce a conflictos; desde disputas familiares hasta guerras entre naciones (MN 14). El MN 53 provee una larga lista de imágenes para ilustrar la futilidad y los peligros de la sensorialidad. Algunos ejemplos son: es como una gota de miel en la hoja de un cuchillo; como un objeto prestado que el dueño puede reclamar en cualquier momento; como cuando una persona está sentada debajo de un árbol comiendo su fruto y alguien llega y lo corta con un hacha; y como un perro que sigue mordiendo un hueso que ya no brinda alimento alguno. Sobre esta última imagen *Ajaan* Lee explica que lo único que el perro obtiene, es el sabor de sus propias babas.

Cabe anotar que hasta los placeres sensoriales celestiales tienen sus desventajas, pues debilitan la mente y fácilmente la conducen a no tener una actitud vigilante. Y cuando ustedes carecen de una actitud vigilante van hacia el precipicio.

El Canon también contiene pasajes que examinan las desventajas de tener un cuerpo. Por ejemplo, si ustedes examinan las partes del cuerpo no van a poder encontrar nada que sea limpio o por lo que valga la pena sentir apego. El hecho de tener un cuerpo los deja expuestos a todo tipo de enfermedades, una contemplación (AN 10:60) que examinaremos en más detalle en la próxima sección. Estas contemplaciones sirven para que no sientan resentimiento frente a partes del cuerpo que los han hecho sufrir de enfermedades, ya que la naturaleza de un cuerpo y de sus partes es ser susceptibles a enfermedades. También les van a servir para prevenir que, al morir, ustedes quieran asumir otro cuerpo con la esperanza de seguir disfrutando de los placeres sensoriales que un cuerpo les posibilita. El Buda era tan consciente de los

peligros de la sensorialidad que una vez enseñó que, si alguna vez ustedes tenían que elegir entre regodearse en placeres sensoriales o quedarse dormidos, era preferible que se durmieran.

Dado el tono de las enseñanzas del Buda sobre la sensorialidad, resulta un tanto sorprendente que Él también aprecie que el deseo sensorial pueda ser útil al aproximarse la muerte. El Buda le da instrucciones a Mahānāma para que, después de haber despejado la mente de su amigo moribundo de toda preocupación, le pregunte si le preocupa dejar atrás los placeres sensoriales humanos. Si la respuesta es que sí, le debe decir a su amigo que los placeres sensoriales celestiales son aún más espléndidos y refinados que los humanos, y que uno debe enfocar la mente en ellos. Estas instrucciones comienzan con el nivel más bajo de la sensorialidad celestial, es decir, el cielo de los Cuatro Reyes. A partir de este nivel, las instrucciones van aconsejando al amigo moribundo para que progresivamente le apunte a niveles celestiales más altos en donde los placeres son cada vez más espléndidos y refinados hasta que finalmente llegue al nivel celestial más elevado que es el mundo de los *brahmās*.

Si Mahānāma logra llevar a su amigo hasta ese último nivel, le debe decir, “mi amigo, hasta el mundo de los brahmās es inconstante, no es permanente y está incluido en la auto-identificación. Sería bueno que, habiendo elevado tu mente sobre el mundo de los brahmās, la llevaras a la cesación de la auto-identificación”. Si su amigo puede seguir estas instrucciones, entonces, el Buda dice: “No hay diferencia —en términos de liberación— entre la liberación del seguidor laico cuya mente es liberada y la liberación de un monje cuya mente es liberada”. En otras palabras, que para esa persona es posible alcanzar el total Despertar al morir.

Este pasaje muestra que, por lo menos, sí es posible que ustedes puedan encauzar sus deseos hacia un ámbito donde se

pueda seguir practicando el Dharma con un mínimo de sufrimiento. Si pueden mantener sus impedimentos a raya esos deseos tienen un buen chance de dar frutos. Esto, desde luego, asume que ustedes ya han trabajado en entrenar su mente en la virtud, la concentración y el discernimiento, lo cual es un punto que debe mantenerse en mente con respecto a todos los impedimentos: es mejor no esperar hasta la muerte para intentar superarlos y dominarlos.

Así la muerte llegue antes de que ustedes hayan podido perfeccionar su concentración, esta no es razón para perder la esperanza. El Canon contiene historias de personas cuya práctica no es particularmente inspiradora, pero que al momento de morir fueron capaces de organizar sus mentes y alcanzar un logro noble. Esto demuestra que, incluso mientras uno está muriendo, es posible lograr grandes cosas.

***Sati*, Concentración y Discernimiento**

El mayor logro que se puede alcanzar al momento de morir es, por supuesto, obtener la total liberación del nacimiento. Como alguna vez afirmó un *Ajaan* de la Tradición del Bosque Tailandés, la gente que se siente cómoda con la idea de renacer no entiende el renacimiento. Si ustedes realmente toman al Buda en serio, es decir, si se dan cuenta de que mientras exista el ansia el renacimiento seguirá aconteciendo, van a querer encontrar una manera de ponerle fin a nacer, de una vez por todas.

Como mencionamos en los capítulos anteriores, el fin del nacimiento depende del fin del ‘llegar a ser’. ‘Llegar a ser’ es una identidad como un ser en un mundo particular de experiencia. Esta, a su vez, solo puede ser eliminada cuando ustedes se enfocan en los pasos del proceso que llevan a ‘llegar a ser’. El Buda enseñó el co-surgimiento dependiente para exponer estos pasos y, en

particular, el papel que los cinco agregados y los seis sentidos desempeñan en los factores que llevan al sufrimiento del envejecimiento, la enfermedad y la muerte.

La noción que ustedes tienen del mundo se reduce a los seis sentidos y a los cinco agregados, y el sentido o noción de uno mismo —yo como un ser— está hecho de la misma materia prima. Este es el ser que, si no es desmantelado, navegará los vientos del ansia al momento de morir ‘prendiendo fuego a la casa de al lado’, como en la analogía del Buda. El acto de crear este ser y de identificarse con él era a lo que el Buda se refería cuando le aconsejó a Mahānāma que le dijera a su amigo que abandonara la auto-identidad. Lo que el amigo tenía que hacer era observar los agregados de forma, sensación, percepción, fabricación de pensamientos y consciencia sensorial, de tal manera que él no tuviera un sentido o noción de ‘yo soy esto’ alrededor de ninguno de ellos. Es decir, no pensar que él es idéntico a los agregados o que posee los agregados, o que existe en los agregados, o que contiene los agregados dentro de sí mismo.

Debido a que el pasaje continúa diciendo que la persona que sea capaz de seguir estas instrucciones obtiene una liberación que de ninguna manera es inferior a la liberación de un monje cuya mente está completamente liberada, en este contexto la auto-identificación no solo significa el sentido o noción de ‘yo soy esto’, sino también la más básica presunción de ‘yo soy’.

Ahora bien, esto puede parecer desconcertante y sonar como auto-aniquilamiento, pero el Buda nos asegura que existe una consciencia, independiente de los agregados y de los seis sentidos, que solo puede ser hallada cuando el apego a los agregados y a los sentidos desaparece (DN 11; MN 49). No es un ‘yo’ de ningún tipo —cuando los seis sentidos desaparecen no puede existir el pensamiento ‘yo soy’ como el Buda señaló (DN 15)— pero esta

consciencia no se extinguirá, ni siquiera con la muerte del cuerpo o con el fin de los apegos.

A una mente que aún no ha Despertado esta consciencia le puede sonar extraña y poco atractiva. Por eso ustedes necesitan que se les dé mucha seguridad y mucho ánimo con respecto a este tema, para que así puedan sentir confianza en que vale la pena seguir las instrucciones del Buda hasta el final. De lo contrario, intentarán buscar algo para sujetarse cuando los agregados y los sentidos se escapen de su alcance y, por supuesto, de lo que se van a sujetar es del ansia que se aferra a más agregados mientras ustedes navegan de nuevo el viento para prenderle fuego a otra casa.

Por estas razones, en sus instrucciones para aquellos que están enfermos o muriendo el Buda recomienda varias maneras de preparar la mente para que esté dispuesta a aceptar la idea de abandonar los agregados y los sentidos. Resulta un tanto irónico, pero estas recomendaciones implican usar los agregados como herramientas en este proceso; el Buda específicamente indica que deben enfocarse en percepciones y sensaciones como la balsa que los llevará al otro lado del río. Esto les ayudará a enfocarse en las desventajas de todas las fabricaciones y luego, cuando hayan llegado a la otra orilla, pueden dejar la balsa atrás.

En el Canon existen muchos pasajes que operan de esta manera, pero uno bueno para comenzar concierne una imagen o percepción que el Buda cita en varias ocasiones: las personas que están ocupadas en ‘llegar a ser’ son como peces chapoteando en los charcos de una corriente que se está secando (Sn 4:2; Sn 4:15). Los peces pelean los unos con los otros en un espacio cada vez más reducido, pero incluso los que salen victoriosos van a perecer. Su lucha no logra nada, tan solo crear más karma de disputa y conflicto. El Buda señala que percibir el mundo de esta manera hizo surgir en Él la sensación de *samvega* que lo inspiró a abandonar su hogar e ir en busca de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’.

En otro pasaje el Buda comenta que así alguien pudiera convertir dos inmensas montañas de los Himalayas en oro sólido, eso no sería suficiente para los deseos de esa persona (SN 4:20). El deseo que lleva a nuevos ‘llegar a ser’ nunca puede ser completamente saciado porque lo que todos los seres tienen en común es la necesidad de alimentarse. Esa hambre no tiene fin y las zonas de alimentación de los seres, en términos fisiológicos y emocionales, se traslapan. Por lo tanto, al intentar satisfacer el deseo que lleva a ‘llegar a ser’ nos enredamos en peleas los unos con los otros y así caemos en niveles de gran sufrimiento.

El propósito de estas percepciones es predisponer a la mente para que considere escaparse de ‘llegar a ser’, lo cual incluye ser un ser como algo deseable. Una lista de diez percepciones, que el Buda dice se le deben enseñar a un monje enfermo, argumenta lo mismo pero de una manera más directa.

La historia comienza cuando un monje, el Venerable Girimānanda, se enferma. El Venerable Ānanda va donde el Buda y le pide que por favor visite a Girimānanda, pero el Buda le dice a Ānanda que *él* es el que debe visitarlo y le da una lista de diez percepciones para que se las enseñe a Girimānanda (AN 10:60). Ānanda le obedece y Girimānanda se recupera de su enfermedad. Aunque la lista no está dirigida específicamente hacia alguien que se está muriendo, se puede apreciar que contiene una serie de percepciones que son ideales para tener en mente al aproximarse a la muerte y evitar sentirse inclinado a asumir otro nacimiento.

Las diez percepciones son:

- 1) La percepción de la inconstancia: percibir los cinco agregados como inconstantes.
- 2) La percepción de ‘no-yo’: percibir los seis sentidos y sus objetos como ‘no-yo’.
- 3) La percepción de lo ‘no-atractivo’: analizar las múltiples partes inmundas del cuerpo.

- 4) La percepción de las desventajas: enumerar las múltiples enfermedades que atacan el cuerpo.
- 5) La percepción de abandonar: no permitir que estados mentales que no son hábiles e inteligentes, como la sensorialidad, la mala voluntad y la nocividad permanezcan en la mente.
- 6) La percepción del desapasionamiento: percibir el desapasionamiento que lleva al desatamiento como algo exquisito.
- 7) La percepción de la cesación: percibir la cesación que lleva al desatamiento como algo exquisito.
- 8) La percepción de desagrado por cualquier mundo: abandonar cualquier apego u obsesión por cualquier mundo.
- 9) La percepción de lo indeseable que son las fabricaciones: desarrollar una sensación de horror y asco por todas las fabricaciones.
- 10) La *sati* de la inhalación y la exhalación: entrenar en la práctica de los dieciséis pasos discutidos en el tercer capítulo.

La dinámica de esta lista es interesante. Las primeras dos percepciones (inconstancia y el ‘no-yo’) se enfocan en las desventajas de la materia prima a partir de la cual un estado de ‘llegar a ser’ se construye, es decir, los agregados y las seis esferas sensoriales. Las dos siguientes (lo ‘no-atractivo’ y las desventajas) se enfocan específicamente en las desventajas de tener un cuerpo. La quinta percepción (abandonar) se enfoca en los estados mentales que no son hábiles e inteligentes y que conducirían a un renacimiento indeseable. Las dos percepciones siguientes (desapasionamiento y cesación) se enfocan en lo deseable que es lograr la total liberación del desatamiento. La que sigue (desagrado) vuelve y se enfoca en las desventajas de querer alcanzar

este mundo o de nacer en cualquier mundo, incluso en los más refinados. Esta es la percepción que les puede ayudar a no dejarse enredar por narrativas sobre lo que ‘me pasa a mí’ al morir, sobre dónde he estado ‘yo’ o hacia dónde voy ‘yo’. La novena percepción (lo indeseable) observa directamente el proceso de fabricación en la mente, percatándose de que es la fuente de todos los problemas relacionados con ‘llegar a ser’, es decir, de su sentido de sí mismos en un mundo. Como resultado esta percepción induce una sensación de asco por todo tipo de fabricaciones. Este punto es donde la investigación se vuelve auto-reflexiva porque todas las percepciones en la lista, incluyendo esta, son también fabricaciones.

De manera que, ¿cómo se abandonan estas percepciones? Este es el deber de la percepción final. Puede parecer extraño que la *sati* de la inhalación y la exhalación aparezca aquí como una percepción. Sin embargo, piensen en lo que ya hemos discutido y en el papel que esta percepción desempeña en la segunda y tercera tétrada de las instrucciones de meditación del Buda. En la segunda tétrada ustedes se vuelven sensibles al papel que las percepciones desempeñan en moldear la mente. En la tercera tétrada ustedes aprenden a usar las percepciones para alegrar, concentrar y liberar la mente. Luego, en la aplicación final de la cuarta tétrada, ustedes se enfocan en la inconstancia de las percepciones siguiendo los cinco pasos del programa para *insight* del Buda —discutidos en los capítulos dos y tres— hasta desarrollar desapasionamiento por ellas. Así, las percepciones cesan y ustedes pueden abandonarlo todo, incluyendo el camino.

Esta es una de las formas en las que el Buda aconsejaría a una persona que está enferma y posiblemente muriendo, para que pueda lograr la total liberación. Existen similitudes impactantes entre estas instrucciones y las que le da al Venerable Rāhula, discutidas en el tercer capítulo, cuando introduce la *sati* de la

respiración. En ambos casos, el Buda antecede sus instrucciones para la meditación basada en la respiración con una serie de percepciones diseñadas para sacar el máximo provecho del programa de dieciséis pasos. Existe cierta duplicación en las percepciones que tienen como fin inducir al desapasionamiento, tales como la inconstancia, el ‘no-yo’ y lo desagradable o ‘no-atractivo’ del cuerpo. No obstante, en el caso de las instrucciones a Rāhula, estas parecen estar dirigidas al total desapasionamiento incluyendo, en últimas, desapasionamiento hasta por las percepciones necesarias para la práctica.

En ambos casos, cuando ustedes siguen estas instrucciones están en realidad tomando prestado el discernimiento del Buda para aplicarlo a la práctica de la *sati* correcta y la concentración correcta. Esto les posibilita alcanzar un nivel de calma interior en donde pueden dar surgimiento a su propio discernimiento sobre la naturaleza y el valor de fabricar, permitiéndoles así desprenderse finalmente de todas las fabricaciones.

Otra forma en la que el Buda aconsejaría a una persona que está enferma y posiblemente muriendo, comienza directamente con la práctica de la *sati* correcta, aunque aquí el enfoque es en el otro agregado que aparece bajo la fabricación mental, es decir, las sensaciones. Estas instrucciones están en un discurso en donde el Buda está visitando monjes en un pabellón de enfermos (SN 36:7). El primer consejo que les da es aproximarse al momento de la muerte teniendo *sati* y estando alerta. El Buda define ‘tener *sati*’ en términos de la fórmula estándar para la primera etapa de la práctica de *sati* correcta, que es el establecimiento de la *sati*, como discutimos en el segundo capítulo. El MN 118 anota que todos los cuatro establecimientos de la *sati* mencionados en la fórmula se satisfacen cuando los dieciséis pasos de la práctica de la meditación basada en la respiración son satisfechos.

El buda define estar ‘alerta’ como *saber claramente lo que están haciendo mientras lo están haciendo*. La discusión sigue con la segunda etapa de la práctica de la *sati*, en la cual ustedes se enfocan en el fenómeno de la originación y la desaparición, pero ahora enfocados en el segundo marco de referencia, es decir, en las sensaciones en y por sí mismas.

Como anotamos en el segundo capítulo, esta segunda etapa de la *sati* es donde nociones explícitas de ‘yo’ y ‘mundo’, se dejan a un lado. Esta etapa es de particular importancia cuando la muerte se aproxima porque en ese momento la mente puede ser agobiada por narrativas sobre ustedes, el mundo que están abandonando y el mundo hacia donde pueden ir. Estas narrativas son, desde luego, formas de ‘llegar a ser’ que tienden a llevar a nuevos ‘llegar a ser’. Para interrumpirlas, ustedes necesitan una manera de considerar su experiencia en la que puedan dejar a un lado toda referencia a estos términos básicos de ‘llegar a ser’. De manera que, en ese momento, cuando la muerte se aproxima, esta segunda etapa de la práctica de *sati* es particularmente útil para ayudar a disolver cualquier narrativa que pueda cruzarse por la mente.

El Buda señala que cuando ustedes practican *sati* y están así alertas, es decir, observando directamente el cuerpo, las sensaciones y la consciencia del presente en sus propios términos; y están también poniendo a un lado cualquier narrativa sobre un ‘yo’ en un ‘mundo’, cuando surge una sensación de placer ustedes reflexionan sobre el hecho que esa sensación es dependiente del cuerpo. Y como el cuerpo es inconstante, fabricado y dependientemente co-surgido, ¿cómo puede ser la sensación constante?

Esta reflexión los va a motivar a mantenerse enfocados en la disolución de la sensación de placer y de la del cuerpo, dando surgimiento al desapasionamiento, la cesación y el renunciamiento por el cuerpo y la sensación. Ustedes notarán que esta

contemplación es consistente con los pasos de la tétrada final de las instrucciones del Buda para la meditación con base en la respiración. El Buda comenta que, si ustedes consiguen hacer esto, van a abandonar cualquier pasión-obsesión con respecto al cuerpo y a la sensación de placer.

Ustedes también pueden aplicar este mismo análisis a las sensaciones de dolor y a las sensaciones que no son ni de placer, ni de dolor. En el caso del dolor, ustedes después abandonan cualquier resistencia-obsesión con respecto al cuerpo y a la sensación de dolor. En otras palabras, ustedes ya no van a ser consumidos por el deseo que el dolor desaparezca. Y en el caso de sensaciones que no son ni de placer, ni de dolor, ustedes después abandonan cualquier resistencia-obsesión con respecto al cuerpo o a la sensación de ni placer, ni dolor. En este caso ustedes no van a estar propensos a ignorar esa sensación neutra y así la van a poder comprender completamente.

Como anotamos en el primer capítulo, el SN 12:15 añade aquí una importante observación: Cuando ustedes están enfocados en ver los eventos surgir de este modo en el momento presente, la idea de ‘no-existencia’ no se les ocurre. Cuando ustedes están enfocados en ver los eventos desaparecer así en el momento presente, la idea de ‘existencia’ no se les ocurre. Cuando ideas de ‘existencia’ y ‘no existencia’ están lejos de la mente, entonces preguntas sobre la ‘existencia’ o ‘no existencia’ de su ‘yo’ o del ‘mundo’, también se vuelven un ‘no-asunto’. Ustedes simplemente observan todo surgir y desaparecer como estrés que surge y desaparece, la cual es una manera de percibir que incluso se le aplica al surgimiento y la desaparición de cualquier sentido o noción de ‘yo’ o de ‘mundo’. Cuando todo surgimiento es visto como estrés, su inclinación es hacia el desapasionamiento por todo. Así es como ustedes se liberan de las limitaciones de ‘llegar a ser’: desprendiéndose de los términos básicos de ‘yo’ y ‘mundo’ y

escapando, a través del desapasionamiento, de la materia prima que solían reclamar como ‘su yo’ o ‘su mundo’.

El SN 36:7 continúa en un tono similar diciendo que, una vez ustedes han abandonado las tres obsesiones en torno al cuerpo y a las sensaciones, van a experimentar las sensaciones como inconstantes, inasibles y no disfrutadas. Ustedes se sienten desvinculados de cualquier tipo de sensaciones, sean placenteras, dolorosas o ni placenteras, ni dolorosas. Esto resulta del hecho que ustedes no se están intentando alimentar de las sensaciones y por lo tanto ellas no invaden su mente. Los dolores del cuerpo se limitan al cuerpo y no incursionan en la consciencia. Y en cuanto a los dolores limitados a la vida, ustedes saben que van a terminar cuando la vida se acabe. Cuando las sensaciones ya no se disfrutan, cuando se está acabando la vida “todo lo que se experimenta, no siendo disfrutado, se enfría ahí mismo”. El Iti 44 comenta que es así como una persona que ha Despertado totalmente experimenta la muerte del cuerpo. La frase, “todo lo que se experimenta”, se refiere a todas las experiencias de los seis sentidos. En cuanto a la consciencia sin superficie, la cual no está relacionada con los seis sentidos, esta no tiene fin.

Para concluir, el Buda ofrece un símil el SN 36:7: Así como para arder la llama de una lámpara de aceite depende del aceite y de la mecha y será desatada cuando el aceite y la mecha se consuman, de la misma manera, todo lo que se experimenta, no siendo disfrutado, se enfría ahí mismo. Y, como anotamos en el segundo capítulo, cuando el Buda habla de una llama que se desata al extinguirse la implicación no es el aniquilamiento. Es la liberación total.

Ahora bien, este análisis a ustedes les puede parecer abstracto, pero en realidad le apunta a experiencias directas que están divorciadas de su sentido social de ‘yo’; le está apuntando directamente a algo muy íntimo, que es su experiencia interna del

cuerpo, las sensaciones y la mente. Fue precisamente para establecer este marco de referencia, por lo que el Buda le dijo a los monjes del pabellón de enfermos que tuvieran *satí* y luego les explicó en estos términos lo que es la *sati*. Estas son las cosas que ustedes tendrán que encarar directamente cuando se aproxime la muerte —todo lo demás es irrelevante— y si pueden mantenerse enfocados teniendo en mente las instrucciones del Buda, también le pueden sacar el máximo provecho a sus enseñanzas. Fue por esto, para que la gente pudiera salir victoriosa frente a la muerte, que el Buda fue en búsqueda del Dharma, lo encontró y lo reveló al mundo.

Como bien dijo el Buda, si la gente no fuera capaz de seguir sus enseñanzas Él no las hubiera enseñado. El hecho que el Buda *sí* hizo el esfuerzo de enseñar demuestra que tenía fe en todos aquellos que sinceramente quieren ponerle fin al sufrimiento. Al enseñar el Dharma el Buda logró algo audaz y grandioso para que ustedes también pudieran lograr cosas grandiosas.

CAPÍTULO SIETE

Ofreciendo Cuidado

“Ahora bien, en aquel tiempo cierto monje estaba enfermo con disentería. El monje yacía en la inmundicia de sus propios orines y excremento. Entonces, el que es Bendito, quien se encontraba inspeccionando el alojamiento con Ānanda como su asistente, fue a la morada del monje y, al llegar, lo vio yaciendo en la inmundicia de sus propios orines y excremento. Al verlo, se acercó a él y le dijo, ‘monje, ¿qué enfermedad te aqueja?’”

“Oh Bendito, tengo disentería”.

“¿Pero, tienes un ayudante?”

“No, Oh Bendito”.

“¿Entonces por qué los monjes no te cuidan?”

“Yo no hago nada por los monjes, Venerable Señor, y es esta la razón por la que ellos no me cuidan”.

“Entonces el que es Bendito se dirigió al venerable Ānanda: ‘Ve a traer agua, Ānanda. Vamos a bañar a este monje’”.

“Como usted diga, Venerable Señor, respondió el venerable Ānanda’, quien luego trajo el agua. El que es Bendito vertió el agua sobre el monje y el venerable Ānanda lo limpió. Luego, con el que es Bendito tomando al monje por la cabeza y el venerable Ānanda tomándolo por los pies, lo alzaron y lo colocaron sobre una cama”.

“Entonces el que es Bendito, con relación a este hecho, a raíz de este incidente, mandó a congregar a los monjes y les preguntó: ‘¿Hay acaso un monje enfermo en esa habitación de allá?’”

“Sí, Oh Bendito, sí lo hay”.

“¿Y qué enfermedad lo aqueja?”

“Oh Bendito, tiene disentería”.

“¿Pero, tiene él un ayudante?”

“No, Oh Bendito”.

“Y entonces, ¿por qué los monjes no lo cuidan?”

“Él no hace nada por los monjes, Venerable Señor, y es esta la razón por la que ellos no lo cuidan”.

“Monjes, ustedes no tienen madre, no tienen padre, que pueda atenderlos. Si ustedes no se atienden los unos a los otros, ¿quién entonces los va a atender? Quien esté dispuesto a atenderme, debe atender a los enfermos” ...

“Un cuidador dotado de cinco cualidades es apto para atender a los enfermos: Es competente preparando los medicamentos; sabe qué es compatible o incompatible con la curación del paciente, retirando lo que es incompatible y administrando lo que es compatible; está motivado por pensamientos de buena voluntad y no por incentivos materiales; no se asquea al limpiar excremento, orina, saliva o vómito; y es competente en instruir, urgir, estimular y animar al enfermo en los momentos apropiados con una charla sobre el Dharma. Un cuidador dotado de estas cinco cualidades es apto para atender a un enfermo”. —Mv VIII.26.1–3, 8

[Venerable Sāriputta a Anāthapiṇḍika, quien está en su lecho de muerte:] “Entonces, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré a los ojos; mi consciencia no será dependiente de los ojos.’ Es así como debe usted a sí mismo entrenarse. ‘No me aferraré a los oídos.....a la nariz..... a la

lengua.....al cuerpo; mi consciencia no será dependiente del cuerpo... No me aferraré al intelecto; mi consciencia no será dependiente del intelecto.’ Es así como debe usted mismo entrenarse”.

“Luego, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré a formas... sonidos... aromas... sabores... sensaciones táctiles; mi consciencia no será dependiente de sensaciones táctiles.... No me aferraré a ideas; mi consciencia no será dependiente de ideas.’ Es así como debe usted a sí mismo entrenarse”.

“Luego, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré a la consciencia-de-los-ojos.... la consciencia-de-los-oídos.... la consciencia-de-la-nariz.... la consciencia-de-la-lengua.... la consciencia-del-cuerpo; mi consciencia no será dependiente de la consciencia-del-cuerpo.... No me aferraré a la consciencia-del-intelecto, mi consciencia no será dependiente de la consciencia-del-intelecto.’ Es así como debe usted mismo entrenarse”.

“Luego, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré al contacto en los ojos.... al contacto en los oídos.... al contacto en la nariz.... al contacto en la lengua.... al contacto en el cuerpo; mi consciencia no será dependiente del contacto en el cuerpo.... No me aferraré al contacto en el intelecto; mi consciencia no será dependiente del contacto en el intelecto.’ Es así como debe usted a sí mismo entrenarse”.

“Luego, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré a sensaciones nacidas del contacto en los ojos.... sensaciones nacidas del contacto en los oídos.... sensaciones nacidas del contacto en la nariz.... sensaciones nacidas del contacto en la lengua.... sensaciones nacidas del contacto en el cuerpo; mi consciencia no será dependiente de sensaciones nacidas del contacto en el cuerpo.... No me aferraré a sensaciones nacidas del

contacto en el intelecto; mi consciencia no será dependiente de sensaciones nacidas del contacto en el intelecto.’ Es así como debe usted a sí mismo entrenarse”.

“Luego, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré a la propiedad tierra.... a la propiedad agua.... a la propiedad fuego.... a la propiedad aire.... a la propiedad espacio; mi consciencia no será dependiente de la propiedad espacio.... No me aferraré a la propiedad-consciencia; mi consciencia no será dependiente de la propiedad-consciencia.’ Es así como debe usted a sí mismo entrenarse”.

“Luego, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré a formas.... a sensaciones.... a percepciones.... a fabricaciones; mi consciencia no será dependiente de fabricaciones.... No me aferraré a la consciencia; mi consciencia no será dependiente de la consciencia.’ Es así como debe usted mismo entrenarse”.

“Luego, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré a la dimensión de la infinitud del espacio.... la dimensión de la infinitud de la consciencia.... la dimensión de la nada; mi consciencia no será dependiente de la dimensión de la nada.... No me aferraré a la dimensión de ni-percepción ni no-percepción; mi consciencia no será dependiente de la dimensión de ni-percepción ni no-percepción.’ Es así como debe usted a sí mismo entrenarse”.

“Luego, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré a este mundo; mi consciencia no será dependiente de este mundo.... No me aferraré al mundo más allá; mi consciencia no será dependiente del mundo más allá.’ Es así como debe usted mismo entrenarse”.

“Luego, usted, hombre de hogar, debe entrenarse de esta manera: ‘No me aferraré a lo que es visto, oído, percibido, conocido, logrado, buscado, sopesado por el intelecto; mi

consciencia no será dependiente de eso.’ Es así como debe usted a sí mismo entrenarse”.

Cuando esto fue dicho, Anāthapiṇḍika, el hombre de hogar, lloró y derramó varias lágrimas. El Venerable Ānanda le dijo, “hombre de hogar, ¿está usted zozobrando? ¿Está usted yéndose a pique?”

“No, Venerable Señor. No estoy zozobrando ni me estoy yendo a pique. Es solo que por largo tiempo he prestado atención al Maestro y a los monjes que han inspirado mi corazón, pero nunca había escuchado una charla de Dharma como esta”.

“Este tipo de charla de Dharma, hombre de hogar, no se les da a laicos vestidos de blanco. Este tipo de charla de Dharma se les da a aquellos que han partido”.

“En ese caso, Venerable Sāriputta, permita por favor que este tipo de charla de Dharma pueda ser dada a laicos vestidos de blanco. Existen otros con poco polvo obstruyendo sus ojos que están languideciendo por no escuchar (este) Dharma. Habrá algunos que lo entenderán”.

Entonces el Venerable Sāriputta y el Venerable Ānanda, habiendo así instruido a Anāthapiṇḍika el hombre de hogar, se incorporaron de sus sillas y se marcharon. Luego, no mucho tiempo después, Anāthapiṇḍika el hombre de hogar murió y reapareció en el cielo de los (devas) satisfechos. —MN 143

Entonces un monje fue a donde el que es Bendito y, al llegar, habiendo hecho ante Él su reverencia, se sentó a un costado. Mientras allí estaba sentado, le dijo al que es Bendito, “Señor, en una vivienda, un cierto monje —recién ordenado y poco conocido— está enfermo, adolorido y muy grave. Sería bueno que el que es Bendito, en señal de simpatía hacía él, visitara a ese monje”.

Entonces el que es Bendito, al escuchar la frase “recién ordenado”, al escuchar la palabra “enfermo”, y al percatarse de que el monje era poco conocido, fue a él. El monje vio al que es Bendito aproximarse a la distancia y, al verlo, se agitó en su lecho. Entonces el que es Bendito le digo, “suficiente, monje. Nada de agitación en el lecho. Hay aquí sillas ya dispuestas. Aquí me sentaré”.

El que es Bendito se sentó en una silla ya dispuesta. Habiéndose sentado, le dijo al monje, “monje, espero que estés mejorando. Espero que te sientas cómodo. Espero que tus dolores estén disminuyendo y no aumentando. Espero que haya señales de su disminución y no de su aumento”.

“Señor, no estoy mejorando. No me siento cómodo. Mis dolores extremos están aumentando, no disminuyendo. Hay señales de su aumento, no de su disminución”.

“Espero, monje, que entonces no tengas ansiedad. Espero que no sufras de angustia”.

“Sí, Señor, tengo más que un poco de ansiedad, más que un poco de angustia”.

“Espero que no tengas de qué culparte con respecto a tu virtud”.

“No, Señor, no tengo de qué culparme con respecto a mi virtud”.

“¿Entonces de qué estás ansioso? ¿Cuál es tu angustia?”

“Entiendo que el que es Bendito no ha enseñado el Dharma con la pureza de virtud como meta”.

“Si entiendes que no he enseñado el Dharma con la pureza de virtud como meta, ¿entonces para cuál meta crees que he enseñado el Dharma?”

“Entiendo que el que es Bendito ha enseñado el Dharma con el total desatamiento a través de la ausencia de aferramiento como meta”.

“Bien, monje, bien. Está bien que entiendas que he enseñado el Dharma con el total desatamiento a través de la ausencia de aferramiento como meta, ya que he enseñado el Dharma con el total desatamiento a través de la ausencia de aferramiento como meta”.

“¿Qué crees, monje? ¿Son los ojos constantes o inconstantes?”

“Inconstantes, Señor”.

“¿Y aquello que es inconstante es apacible o estresante?”

“Estresante, señor”.

“¿Y, es adecuado considerar aquello que es inconstante, estresante, sujeto al cambio como: ‘Esto es mío; esto soy yo; esto es lo que soy’?”

“No, Señor”.

“¿.....Son los oídos constantes o inconstantes?” — “Inconstantes, Señor.”...

“¿.....Es la nariz constante o inconstante?” — “Inconstante, Señor.”...

“¿.....Es la lengua constante o inconstante?” — “Inconstante, Señor.”...

“¿.....Es el cuerpo constante o inconstante?” — “Inconstante, Señor.”...

“¿Qué crees, monje? ¿Es el intelecto constante o inconstante?”

“Inconstante, Señor”.

“¿Y aquello que es inconstante es apacible o estresante?”

“Estresante, señor”.

“¿Y, es adecuado considerar aquello que es inconstante, estresante, sujeto al cambio como: ‘Esto es mío; esto soy yo; esto es lo que soy’?”

“No, Señor”.

“Así viendo, el instruido discípulo de los nobles se va desencantando con los ojos, desencantando con los oídos, desencantando con la nariz, desencantando con la lengua, desencantando con el cuerpo, desencantando con el intelecto. Desencantado, se torna desapasionado. A través del desapasionamiento, es liberado. Con la liberación, está el conocimiento, ‘Liberado’. Él discierne que, ‘el nacimiento terminado, la vida sagrada consumada, la tarea cumplida. No hay nada más para este mundo’”.

Esto es lo que el que es Bendito dijo. Gratificado, el monje se deleitó en las palabras del que es Bendito. Y mientras esta explicación discurría, la mente del monje, a través de la ausencia de aferramiento/sustento, fue liberada de los efluentes. —SN 35:75



Las instrucciones del Buda sobre la mejor manera de enfrentar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte se aplican a todo el mundo, no solo en el sentido que todos tenemos que enfrentar estos hechos de la vida, sino también en el sentido que todos tendremos que responder al llamado de cuidar a aquellos que tienen que enfrentar estos hechos en el presente, incluso antes de que nosotros mismos tengamos que hacerlo.

El Canon no muestra ningún *deva* que porte este mensaje, pero existen cuidadores que, literalmente, desempeñan un papel de apoyo en el retrato de un *deva* mensajero enfermo, pues lo levantan y lo ayudan a recostarse. Donde realmente pasan a un primer plano es en el pasaje en que el Buda y su asistente más cercano, el Venerable Ānanda, cuidan de un monje con disentería.

Esta historia lleva un mensaje que está formulado en fuertes términos: si usted está dispuesto a atender al Buda atiende a los enfermos. Aunque este mensaje está dirigido directamente a los monjes, basado en el hecho que ellos no tienen familia que los atiende y por lo tanto deben cuidar el uno del otro, también está formulado de una manera que se aplica indirectamente a los laicos: cuando ustedes pertenecen a una familia tienen el deber de cuidar a los miembros de su familia que están mayores, enfermos o moribundos. Después de todo, ‘cuidar el uno del otro’ implica que algún día ustedes también van a necesitar que alguien los cuide. Todos estamos juntos en esto.

El Buda enumera las características que se necesitan para ser un buen cuidador, sea usted un pariente o un amigo de un paciente, o un profesional que quiere cuidar, tanto del cuerpo como de la mente de un paciente. Sus comentarios sobre el tema fueron diseñados para situaciones en las que tanto el cuidador como el paciente son budistas y comparten la misma perspectiva sobre lo que el verdadero Dharma enseña. La siguiente discusión también se basa en estas premisas, pero como esto es inusual en

occidente, lo que aquí se aconseja debe ser adaptado a los requerimientos particulares de cada situación.

Algunas lecciones —por ejemplo, cómo afrontar el dolor o cómo desarrollar las *brahmavihāras*— son más universales que otras. Y existe una condición: si ustedes son cuidadores budistas es importante que observen las restricciones del Buda sobre cómo se debe tratar a un paciente en concordancia con los preceptos.

Esto significa que, por ejemplo, ustedes no le pueden mentir a un paciente —digamos, tergiversando el diagnóstico de un médico para suavizar el mensaje— y tampoco pueden hacer nada para acelerar la muerte de un paciente —así el paciente mismo lo pida— porque este tipo de acciones les causarían daño a ustedes mismos. El Buda nunca recomendaría que ustedes se causaran daño a sí mismos quebrantando los preceptos, así hubiese personas que sientan que se pueden beneficiar de que ustedes los ‘ayuden’ de esta manera.

Dos de las condiciones del Buda para ser un cuidador ideal requieren especial atención. La primera se refiere a qué es lo que significa tener buena voluntad hacia un paciente y, la segunda, a cómo enseñarle lecciones de Dharma a un paciente.

1. Buena voluntad: Todo el mundo pareciera estar de acuerdo en que un cuidador debe tener compasión y buena voluntad hacia un paciente. Sin embargo, no hay consenso frente a cómo se manifiesta la compasión ante un asunto crucial: el de extender o acortar la vida. Debido a que este tema establece los parámetros externos para el cuidado de un enfermo es mejor discutirlo primero.

Para algunas personas la compasión significa extender la vida lo más que se pueda; para otras significa ponerle fin a la vida por medio del suicidio asistido o la eutanasia cuando la calidad de vida baja de cierto nivel. Ninguno de estos dos grupos considera que el

otro es compasivo. El primero ve al segundo como criminal y el segundo ve al primero como despiadado y cruel.

El Vinaya, la colección de reglas del Buda que gobiernan la vida monástica, delinea un camino intermedio entre ambos extremos. Las reglas demuestran cómo el Buda personalmente resolvió los detalles prácticos sobre cómo poder aplicar los principios de la buena voluntad y la virtud frente a este tema específico.

Por un lado, el Buda no era partidario de la idea que un tratamiento médico debe intentar extender la vida a cualquier precio. Él solo le impone una sanción leve a un monje que abandona totalmente a otro antes de que este se recupere o muera, y no hay sanción alguna por no brindar —o por suspender— un tratamiento médico específico. De manera que las reglas monásticas *no* transmiten el mensaje que, si alguien falla en extender la vida, eso cuenta como un asesinato.

Esto se encuentra sustentado en la definición que da el Vinaya según la cual matar significa cortar la facultad de vida de otro ser. Por esta razón, la decisión de interrumpir el soporte vital de un paciente permitiendo así que la facultad de vida simplemente se extinga por su cuenta, no rompería el precepto contra matar.

De otro lado, si un monje deliberadamente pone fin a la vida de un paciente o lo asiste en acelerar su muerte, será expulsado de la orden sin derecho a reingresar a la vida monástica, así su motivación haya sido compasiva. Después de todo, ustedes no saben a dónde irá el paciente después de morir —si a un mejor lugar o a uno con más sufrimiento— así que acelerar su muerte no se puede justificar diciendo que ‘lo están liberando de su sufrimiento’. Por lo tanto, en el budismo no hay lugar para la eutanasia o el suicidio asistido.

Con base en esos dos parámetros, lo que el ‘cuidado compasivo’ verdaderamente significa es mitigar el dolor de manera apropiada buscando el equilibrio entre dos consideraciones: (1) la habilidad del paciente para manejar el dolor y (2) la habilidad del paciente para mantener la *sati* y permanecer alerta. Es decir, que ustedes no quieren que el paciente esté tan adolorido que no pueda mantenerse enfocado y en calma, pero al mismo tiempo tampoco quieren dejarlo tan aturdido por los analgésicos que no pueda enfocarse en nada. Idealmente, a ustedes también les gustaría darle al paciente un ambiente tranquilo para que pueda dedicarse a lo más importante: intentar comprender los dolores y las dificultades de la enfermedad mientras observa su propia mente.

No se sorprendan si el paciente se pone difícil, en cuyo caso es importante que ustedes fortalezcan su buena voluntad para hacerla más resiliente y resistente. Adopten la práctica cotidiana de desarrollar la buena voluntad y las demás *brahmavihāras* en concordancia con las instrucciones de tercer capítulo.

Otra manera importante de mostrar buena voluntad por un paciente es no dejándose llevar por la pena que ustedes puedan sentir cuando su condición se deteriore. El paciente ya tiene suficiente con lo que está padeciendo, así que ustedes no quieren abrumarlo con su propia sensación de pérdida y dolor. En el siguiente capítulo discutiremos las instrucciones para manejar la pena del duelo.

2. Enseñar el Dharma: A este respecto, lo que *no* se debe hacer también define el territorio de lo que *sí* se debe. El Vinaya cita varios casos en los que un monje le dice a un enfermo que enfoque sus pensamientos en morir con la creencia que la muerte es preferible al miserable estado de su vida. El enfermo sigue el consejo del monje, muere, y el Buda expulsa al monje de la comunidad.

Por lo tanto, desde el punto de vista del Buda, incitar a un enfermo a que relaje su empeño en vivir o a que abandone sus deseos de seguir viviendo no cuenta como un acto de compasión. En vez de enfocarse en acelerar la transición del paciente hacia la muerte, el Buda se enfoca en acelerar su capacidad de tener *insight* frente al sufrimiento y al fin del sufrimiento. Cuando ustedes le dicen a un paciente que se ‘desprenda’ no debe ser con la intención de apurar el proceso de morir, sino con la intención de aliviar el sufrimiento como resultado del aferramiento en el momento presente; es decir, no significa que se desprenda de la vida, sino del aferramiento.

La actitud del Buda se deriva de un punto que discutimos en el sexto capítulo: que cada momento de la vida, cada inhalación y cada exhalación, es una oportunidad para practicar el Dharma y beneficiarse de él. Un instante de compresión del dolor en el momento presente es mucho más benéfico que ver el presente con antipatía y que poner todas las esperanzas en un futuro mejor.

En cuanto al Dharma que *sí* se le debe enseñar a un paciente, esto dependerá de la relación que ustedes tengan con ese paciente. En algunos casos el paciente va a estar dispuesto a escuchar el verdadero Dharma, sin importar quién lo enseñe. En otros, solo va a querer escuchar el Dharma si proviene de ciertas personas. En ese caso ustedes deben intentar conseguir grabaciones de ellas o, si es posible, invitarlas a que hablen con el paciente en persona o a través de una aplicación. También es útil leer apartes de obras de autores que motiven al paciente.

Si un paciente no está interesado en escucharlos recuerden que su principal papel es asistir la *sati* del paciente, ayudándole a recordar enseñanzas que el paciente ya conoce pero que, debido a debilidad, dolor, temor o impedimentos cognitivos, ahora ha olvidado. Existe cierta evidencia que sugiere que pacientes que sufren de demencia o están comatosos aún pueden beneficiarse de

escuchar el Dharma a un nivel subconsciente, así que leerles o hablarles del Dharma no es una pérdida de tiempo o energía.

El cuidador se debe enfocar en fortalecer al paciente en términos de las siete fortalezas que han sido el marco de referencia de las discusiones en este libro: convicción, vergüenza, compunción, persistencia, *sati*, concentración y discernimiento. Si, por ejemplo, un paciente está teniendo dificultades lidiando con sus dolencias, el cuidador puede consultar la discusión del tercer capítulo sobre cómo emplear las siete fortalezas para afrontar el dolor. Si el paciente es víctima de pensamientos de preocupación y angustia, el cuidador puede consultar la discusión sobre los impedimentos en la segunda sección sobre la persistencia del sexto capítulo.

Debido a que el énfasis está en fortalecer al paciente el Buda recomienda que el tono y el estilo de las charlas de Dharma deben reflejar su propio estilo; es decir, que no solo deben instruir, sino que también deben urgir, estimular y animar a quien las escucha. Ustedes deben hacer su mejor esfuerzo para motivar al paciente para que sea fuerte frente al dolor, la enfermedad y la muerte.

De las siete fortalezas, las que más se deben enfatizar son las que lidian con la perspectiva correcta, o sea, la convicción y el discernimiento. Recuerden la lección que el Buda aprendió sobre el poder que al momento de morir tienen las perspectivas de una persona para enfilarla en una buena o mala dirección. Pase lo que pase ustedes no quieren que el paciente abandone la perspectiva correcta, ya que, cabe anotar, es precisamente en las áreas de la convicción y el discernimiento que el dolor y la debilidad de la enfermedad —junto con el miedo a la muerte— pueden causar los mayores estragos al debilitar la mente.

Si realmente no han podido percibir su dolor como algo separado de su consciencia, incluso personas que han estado meditando por un largo tiempo pueden desmotivarse al sentir que

la tarea de enfrentar el dolor con discernimiento les queda grande. Al igual que el rey Koravya, ellos están solos con sus dolencias sin nadie con quien compartirlas para poder aliviarlas. Como si esto no fuera suficiente, están perdiendo cualquier medida de control que solían tener sobre su cuerpo y lo que les espera es tener que dejar atrás todo lo que tenían en esta vida. Al igual que al rey Koravya, les puede suceder que en vez de reconocer el ansia como algo que deber ser dominado, reviertan a ser esclavos de esta.

Una de las peores cosas que su ansia les puede decir es que, al fin y al cabo, la práctica del Dharma no sirve para nada. Esto los puede conducir a volver a sus perspectivas pre-budistas o a caer en una condición que el Buda identificó como la reacción más primaria frente al dolor: por un lado desconcierto; y, por el otro, la necesidad de buscar a alguien, sea quien sea, que sepa cómo ponerle fin. El dolor, el miedo y la debilidad son ya una mala mezcla. Añádnale a esto el desconcierto y la mente no solo va a irse en busca de cualquier cosa, sino que va a querer agarrarse de cualquier cosa. Si en ese momento alguien tiene que abandonar su cuerpo el viento del ansia lo puede llevar a cualquier parte.

Por lo tanto, es esencial que ustedes le ayuden a su paciente a mantener la perspectiva correcta en medio de todos estos cambios. Tal vez esta sea una de las razones por las que los monjes en la época del Buda indagaban por los logros personales de un monje en su lecho de muerte, pues así lo hacían recordar esos logros y, si era necesario, lo motivaban a dedicar toda su energía a seguirlos desarrollando lo mejor que pudiera. Así, el monje podía enfocarse en ver su debilidad y sus dolencias desde la perspectiva del Dharma, en lugar de caer en la perspectiva —y en el papel— de víctima. Ver la debilidad y las dolencias desde la perspectiva del Dharma es la mitad de la batalla.

La otra mitad depende de que ustedes estimulen y animen en su paciente un espíritu combativo y desafiante frente al dolor, la

debilidad física y el temor. Después de todo, como discutimos en la introducción, fue el espíritu combativo del *bodhisatta* —su deseo audaz de salir victorioso sobre la muerte— lo que le permitió encontrar el Dharma de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ y enseñárselo al mundo. Solamente inspirando esa misma actitud impertérrita en los demás podremos ayudarnos los unos a los otros a encontrar ese Dharma en nuestro interior, a pesar de las penurias del envejecimiento, la enfermedad y la muerte.

Piensen en los dos ejemplos del Venerable Sāriputta cuando le da instrucciones a personas en su lecho de muerte. En un caso, el Venerable Sāriputta menospreció las habilidades del paciente (MN 97); en el otro las sobreestimó (MN 143). El caso lamentable es en el cual menospreció lo que la persona que estaba muriendo podía hacer. Esto es algo que un cuidador que le está enseñando el Dharma a un paciente que está muriendo siempre debe tener presente.

Una vez ustedes han podido fortalecer la convicción y el discernimiento del paciente es relativamente fácil fomentar las otras cinco fortalezas. Como ya las hemos discutido ampliamente no entraré en detalle y solamente me enfocaré en algunos ejemplos.

El primer ejemplo se relaciona con el fortalecimiento de la *sati* y la concentración. Cuando yo estaba en Tailandia un señor ya anciano y su hija vinieron a nuestro monasterio a pasar los tres meses de los Retiros de Lluvias. Hacia el final de los retiros el señor empezó a sentir dolor en la quijada y lo ignoró pensando que era un simple dolor de muelas.

Después del retiro él fue a ver un dentista y resultó que padecía un cáncer muy avanzado. Entonces el señor regresó al monasterio a despedirse de *Ajaan* Fuang diciendo que tenía planeado irse a morir a su casa. *Ajaan* Fuang le dijo que, si se iba para la casa, lo único que iba a escuchar era a sus parientes discutiendo por la herencia, que no era mucha, pero sí lo suficiente

como para pelear. Así que *Ajaan* Fuang le sugirió al señor que se siguiera quedando en el monasterio.

Nosotros organizamos un espacio en el chedi, el monumento en espiral que habíamos construido sobre la cima de colina, para que él tuviera donde alojarse. Su hija fue su principal cuidadora, aunque los monjes también ayudaron a cuidarlo a medida que la enfermedad fue progresando. Llegó un punto en que él ya no podía caminar y, aunque veíamos que estaba sufriendo, hubo problemas para conseguirle los analgésicos requeridos. Cuando el dolor era abrumador mecía su cabeza de lado a lado de la almohada. Yo le dije a la hija que cuando eso sucediera le susurrara su palabra de meditación, *buddho, buddho*, al oído. Cuando ella empezó a hacer eso el movimiento cesaba por dos o tres horas; apenas él volvía a mecer la cabeza, ella le susurraba de nuevo al oído y el movimiento se detenía de nuevo. Esto duró un par de días hasta que, una madrugada, él murió alerta y de manera apacible.

A la mañana siguiente yo ayudé a construir el ataúd y llevamos a cabo las ceremonias fúnebres por varios días. Luego, los parientes fueron a recoger el cuerpo para incinerarlo en su pueblo natal. Y tal como había predicho *Ajaan* Fuang, apenas lo fueron a subir a la camioneta comenzaron a discutir por la herencia.

El segundo ejemplo se relaciona con el fortalecimiento de la *vergüenza*. Puede parecer extraño apelar al sentimiento de vergüenza de una persona que se está muriendo, pero hay casos en los que esto ha sido útil. La condición esencial es que el paciente debe sentir respeto por la persona que lo está instando a usar el sentimiento de vergüenza.

Años después del episodio del padre, cuando *Ajaan* Fuang ya había muerto y yo había regresado a Estados Unidos, fue el turno de la hija. Ella estaba en su casa postrada en la cama y era una paciente muy difícil. Insultaba a su esposo y a sus hijos y se quejaba constantemente del dolor. Todos intentaban en vano hacer que

ella contemplara sus dolores desde la perspectiva del Dharma, pero no los escuchaba y les decía que ellos no tenían la menor idea de lo fuerte que era el dolor. Un monje que había estudiado con *Ajaan* Fuang se enteró de lo que estaba pasando y fue a regañarla: “¿Qué clase de meditadora es usted! ¿Acaso *Ajaan* Fuang no le enseñó a enfrentar el dolor? ¿Por qué no está aplicando las enseñanzas que tuvo tanta suerte en haber recibido?” Atónita, ella cayó en la cuenta de su error y un tiempo después murió de manera apacible.

Usar la vergüenza para enfrentar este problema no siempre es lo más apropiado, pero algunas veces resulta efectivo. De manera que es bueno ser conscientes de que puede haber un lugar y un momento apropiado para usarla, y de que puede ser parte del repertorio de un cuidador.

Otra lección de estas dos historias es que, obviamente, el cuidador también se convertirá en un paciente. De manera que, como cuidadores, es importante que ustedes también desarrollen las siete fortalezas lo cual será de beneficio, tanto para ustedes como para su paciente, ahora y en el futuro. Entre más experiencia tengan en cultivar estas fortalezas más fuertes van a poder ser para enfrentar las dificultades que un paciente les pueda plantear. También tendrán más autoridad para poder urgirlo, estimularlo y animarlo para que también sea fuerte. En cuanto a los beneficios para ustedes, entre más desarrollen las siete fortalezas más impertérritos y audaces podrán ser cuando les llegue el momento de enfrentar su propio envejecimiento, enfermedad y muerte. Así, podrán salir victoriosos.

CAPÍTULO OCHO

El Duelo por la Pérdida de un Ser Querido

[El Buda aconseja al rey Pasenadi:]

*Ni afligiéndose,
ni lamentándose,
se logra aquí meta alguna,
ni siquiera un poco.*

*Sabiendo que está afligido y dolorido,
sus enemigos se complacen.
Pero, cuando un sabio
con sentido para determinar la que es su meta
no flaquea ante la adversidad,
sus enemigos sufren,
viendo su rostro inalterado, como otrora.*

*Dónde y cómo sea que una meta se logra,
a través de alabanzas, canciones, sentencias,
donaciones y costumbres familiares,
sígalas concienzudamente hacia allá y de esa manera.*

*Pero, si discierne que su meta
o la de otros
no se logra de esa manera,
acepte (la naturaleza de las cosas)*

sosegado, con el pensamiento:

*‘¿Qué importante labor
estoy haciendo ahora?’ —AN 5:49*

[Paṭācārā recuerda las palabras del Buda:]

*“Usted no conoce
el camino
de su ir o venir,
ese ser que ha llegado
— de, ¿dónde?—
el cual usted lamenta como ‘mi hijo.’*

*Pero, cuando usted conoce
el camino
de su ir o venir,
usted no llora por él,
pues esa es la naturaleza
de los seres.*

*Sin ser llamado,
él llegó de allá.
Sin permiso,
salió de aquí
—viniendo de, ¿dónde?—
Habiéndose quedado por unos días.*

*Y viniendo en una dirección desde aquí,
vuelve y se va en otra
desde allá.
Muriendo en la forma humana,
él seguirá deambulando.
Como llegó, así se ha ido—*

*así que, ¿de qué hay que
lamentarse?”*

Arrancando

*—completamente—
la flecha tan difícil de ver,
incrustada en mi corazón,
él [el Buda] expulsó de mí
—abrumada por la pena—
el dolor
por mi hijo.*

*Hoy—la flecha removida,
sin hambre, enteramente
desatada—
al Buda, al Dharma y a la Saṅgha voy yo,
por refugio hacia
el Sabio. —Thig 6:1*

Gentiles sabios...

*Vayan hacia el inquebrantable estado
donde, habiendo llegado,
no hay dolor. —Dhp 225*



Cuando el joven *bodhisatta* inició su búsqueda por el Despertar Él no solo estaba buscando liberarse del envejecimiento, la enfermedad y la muerte, sino también de la pena y el dolor. Cuando despertó totalmente a lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ Él también despertó a ser libre de la pena y el dolor. Y así como les enseñó a sus estudiantes el camino hacia lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, también les enseñó el camino hacia la liberación de la pena y el dolor.

En el sexto capítulo discutimos las enseñanzas del Buda sobre cómo las personas moribundas pueden ser liberadas de la pena y el dolor frente a su inminente fallecimiento. Él trata esta forma de duelo como un tema que es, fundamentalmente, un asunto de temor, pero también les enseña a los amigos y seres queridos de aquellos que están enfrentando el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, a cómo manejar su duelo. En este caso el Buda hace un análisis diferente de las causas del duelo, lo que implica que tiene que recomendar diferentes formas de superarlo.

El Buda hace sus recomendaciones a dos niveles: Primero se enfoca en el manejo de síntomas y luego en la cura total. A nivel del manejo de síntomas del duelo, ustedes aprenden a cómo generar fabricaciones verbales que son hábiles e inteligentes, conversando con sigos mismos de tal manera que evitan que la aflicción agobie o arruine sus vidas. Ustedes logran elevar su mente por encima de su propia aflicción para llevarla hacia una emoción más vasta, que es la compasión por todos. De esta manera, aun cuando las causas del sufrimiento no han sido completamente erradicadas, ustedes pueden reanudar sus actividades cotidianas con una sensación renovada de propósito en sus vidas.

A nivel de la cura total del duelo, ustedes hacen un escrutinio profundo de su mente para ver cómo las maneras en las que normalmente enmarcar sus propias fabricaciones verbales y mentales están haciendo que sufran por la pena del duelo. Una vez

han encontrado los apegos y conceptos subyacentes, pueden reconfigurar su discusión interior para que les permita experimentar la pérdida de aquellos que quieren y estiman sin que su mente sufra alteración alguna.

Existen dos razones por las que el Buda tuvo que enseñar estos dos niveles o formas de abordar el duelo. La primera, es que la cura total requiere un reordenamiento radical de las perspectivas que ustedes tienen sobre sí mismos y su relación con los demás. Este reordenamiento pone en duda creencias populares sobre el amor y las relaciones que mucha gente no está lista a cuestionarse. Por esta razón, lo que el Buda enseña a nivel del manejo de síntomas puede resultar de ayuda a personas que aún no están listas para intentar la cura total.

La segunda razón es que la cura total puede tomar tiempo. En el proceso de afrontar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, todos —incluso aquellos que planean trabajar hasta llegar a la cura total— se pueden beneficiar inmediatamente del manejo de síntomas. Además, como verán, el manejo de síntomas brinda una perspectiva que ayuda a entender, y a la vez motivar, el deseo de intentar la cura total.

Ambos niveles o formas de abordar el duelo dependen de las fortalezas que hemos estado discutiendo en el libro. Cabe aclarar que, aunque el manejo de síntomas se enfoca en las primera cuatro fortalezas —la convicción, la vergüenza, la compunción y la persistencia— la cura total también incluye las otras tres, la *sati*, la concentración y el discernimiento. Igualmente, ambas formas empiezan con el mismo primer paso que el Buda emplea para enfrentar el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, que es recordar la universalidad del sufrimiento que ustedes están padeciendo. En la medida en que existan seres siempre habrá pérdida y separación a medida que los seres envejecen, se enferman y mueren.

Sin embargo, cabe anotar que estas dos formas de abordar el duelo difieren, tanto en cómo analizan la universalidad de la pérdida de un ser querido, como en las emociones que cada una recomienda desarrollar para responder a este hecho. Estas diferencias también conducen a una divergencia en sus objetivos.

El Manejo del Duelo

El AN 5:49 cuenta que el rey Pasenadi estaba con el Buda cuando uno de los miembros de su corte de repente se acercó y le susurró al oído que, Mallikā, su reina preferida, había muerto. Sobrecogido por el golpe de esa noticia y por el dolor, lo único que el rey pudo hacer fue tomar asiento, inquieto y aturdido, con brazos caídos y sin palabras.

La respuesta inmediata del Buda fue enseñarle al rey tres pasos para que pudiera manejar su pena y su dolor. El primero, fue reflexionar sobre la universalidad de la pérdida de los seres queridos. Nadie, en ningún lugar, sin importar qué tan poderoso sea, puede hacer que lo que está sujeto al cambio no cambie o que lo está sujeto a la muerte no muera. En la medida en que existan seres —pasados, presentes y futuros— el cambio y la muerte son cosas que le van a ocurrir a todo ser. Esta reflexión les va a ayudar a aliviar algo del dolor de la pérdida, permitiéndoles aceptar lo que ha sucedido para que no malgasten su energía tratando de deshacer lo que no se puede deshacer.

El segundo paso que el Buda le enseñó al rey fue que, si él consideraba que los rituales fúnebres tradicionales podían desempeñar una función útil en poder expresar de una manera hábil e inteligente su sentimiento de pérdida y su aprecio por la persona fallecida, que los organizara y llevara a cabo. El Buda nunca le recomendó a sus seguidores que intentarían sofocar su pena a través de falsa indiferencia. Si una persona siente la

necesidad de expresar su sentimiento de pérdida, debe intentar hacerlo de una manera que sea hábil e inteligente y que le ayude a sanar.

Los panegíricos, las donaciones y la declamación de pasajes ejemplares se encuentran entre los rituales que el Buda señaló como potencialmente útiles. Desde entonces, estas actividades forman parte de los rituales fúnebres de muchas tradiciones budistas. Si ustedes en verdad quieren ayudar a la persona que ha fallecido, entonces deben dar regalos, hacer el bien de otras maneras y dedicarle el mérito a ese ser querido. Para curar la herida en sus corazones e inspirar bondad en los que aún están vivos, ustedes deben expresar su aprecio por la bondad de su ser querido. Y para que no olviden el constante valor de la práctica del Dharma, deben escuchar pasajes de Dharma. Recuerden que nada de esto se puede lograr si ustedes se dedican al llanto y la lamentación. Este tipo de reacciones afectan su salud, le causan angustia a quienes los quieren y, además, satisfacen a quienes los desprecian o no los quieren.

El Buda mencionó este último punto como motivación para acumular la energía necesaria para el tercer paso, que es cuando ustedes deben recordar que todavía hay muchas cosas buenas por lograr en la vida. Tanto por su propio bienestar, como por el de los demás, una vez ustedes han expresado todo su aprecio por su ser querido de una manera hábil e inteligente, deben volver a las buenas prácticas cotidianas que fueron interrumpidas por la pérdida.

El Buda solo le dio a Pasenadi una explicación muy concisa de estos tres pasos. Él probablemente pensó que el rey sabría cómo implementarlos en detalle, sobre todo en lo que concierne al primer y al tercer paso. Sin embargo, las discusiones en los capítulos tercero y sexto deben permitirnos dilucidar los detalles por nuestra cuenta.

En cuanto al primer paso —reflexionar sobre la universalidad del hecho de la pérdida de los seres queridos— a la luz de la práctica de las *brahmavihāras*, cuando ustedes piensan en todos los seres que han sufrido esa pérdida, la respuesta obvia debe ser la compasión. Reflexionar sobre lo inevitable y generalizado que es el sentimiento de pérdida en el cosmos les ayudará a ensanchar su corazón y a aumentar su compasión por el sufrimiento de los demás. Al mismo tiempo, el acto de ampliar su perspectiva considerando los sentimientos ajenos de pérdida y dolor, también les ayudará a crear cierta distancia frente a su propia pérdida. Ustedes no salen de la pena del duelo negándola, lo cual sería inhumano, sino volviéndola una emoción más amplia, alentadora y curativa; una emoción que reconoce el sufrimiento pero que, en vez de dejarse devorar por él, permite a la mente volverse más grande que sus sufrimientos para que así pueda responder a ellos de una manera más ennoblecadora y edificante.

Desde esta perspectiva más extensa ustedes pueden tener una noción más amplia de lo que deben hacer en el tercer paso, al reflexionar sobre toda la buena labor que aún queda por hacer en la vida. En los mismos términos de la pregunta con la cual el Buda concluyó su conversación con Pasenadi, ustedes deben preguntarse a sí mismos, “¿Qué importante labor estoy haciendo ahora?” La respuesta sabia no es definir ‘importante’ en términos de las responsabilidades inmediatas de la cotidianidad, sino de lo que es importante en términos del futuro rumbo de sus vidas, considerándolas en su totalidad.

El mismo Pasenadi comentó en el SN 3:25 que, cuando alguien reflexiona de este modo, se da cuenta de que el trabajo importante es la práctica del Dharma y, como ya discutimos en el sexto capítulo, esto significa desarrollar cualidades tales como convicción, virtud, generosidad, el aprendizaje del Dharma, las actitudes sublimes y el discernimiento. Estas son las cualidades

que, cuando su propia muerte se aproxime, les pueden garantizar a ustedes buenas oportunidades para renacer. Y si quieren volver a ver a un ser querido en una vida futura, estas cualidades garantizan que tendrán la oportunidad de encontrarse en circunstancias favorables.

Cuando ustedes ven estos pasos para el manejo del duelo en términos de las siete fortalezas resulta fácil apreciar cómo simultáneamente emplean y fomentan las primeras cuatro fortalezas. Su convicción les recuerda que no deben regodearse en su pena. Ustedes deben seguir creando buen karma para asegurar su felicidad de largo plazo y por lo tanto deben ponerse a trabajar para que, como mínimo, puedan manejar los síntomas de su pena y su dolor. Su sentimiento de vergüenza se avivará cuando reflexionen sobre la angustia que su excesiva pena le puede causar a sus seres queridos y sobre cómo esa pena puede ser motivo de satisfacción para sus enemigos. Su sentimiento de compunción también se avivará cuando reflexionen sobre cómo esa pena excesiva puede arruinar su salud e interferir con el trabajo que deben hacer para evitar sufrir aún más. Y, finalmente, su persistencia es lo que les va a permitir pensar de esta manera para que puedan motivarse a abandonar sus pensamientos de pena y dolor. Así, podrán ir en pos de una emoción más ennoblecedora —la compasión por todos los seres— para actuar con base en ella por su propio bien y el de los demás.

Como lo hemos discutido, el Buda le ofreció estos pasos al rey Pasenadi como simples instrucciones básicas para el manejo de la pena y el dolor del duelo. Están diseñados para mitigar los dolores de las penas, pero solo aseguran que ustedes no se van a regodear en su aflicción y van a destruir sus vidas. Por lo tanto, vale recordar que los pasos del manejo de síntomas del duelo no pueden remover totalmente la flecha del dolor de sus corazones.

La Cura

Las instrucciones más avanzadas del Buda para superar completamente la pena y el dolor del duelo toman los mismos tres pasos —(1) aceptar la universalidad del hecho de la pérdida de los seres queridos; (2) expresar de una manera hábil e inteligente el aprecio por lo que se ha perdido; y (3) enfocarse en la buena labor que aún queda por hacer— y los explora en mucha más profundidad.

1. La universalidad de la pérdida: A nivel de la cura total, el Buda recomienda desarrollar aún más la compasión que se desarrolla en el primer paso del manejo de síntomas del duelo. Después de todo, si la compasión es genuina y sabia incluye en sí misma el deseo de hacer algo frente a las causas de la pena y el dolor. Piensen en el Buda en la noche de su Despertar. En la segunda sesión de la noche Él vio el sufrimiento de todos los seres desde una perspectiva cósmica, pero no se detuvo ahí. La sensación de distancia frente a su propio sufrimiento que obtuvo a partir de este conocimiento le permitió ver de manera objetiva las causas del sufrimiento en su interior. Luego, el Buda se dedicó a aplicar este conocimiento con el propósito de ponerle fin al sufrimiento. Con este fin, primero lo aplicó a investigar, buscar y remover las causas del sufrimiento en su propio corazón. Después lo aplicó para enseñarle a los demás cómo remover de sus corazones las causas de su sufrimiento.

De igual manera, el distanciamiento objetivo de su propia pena que puede surgir a partir de la compasión no es un fin en sí mismo. Su propósito es, primero, ayudarles a que vean objetivamente las causas internas de la aflicción del duelo y, segundo, motivarlos a que hagan algo al respecto.

Si quieren llegar a entender la aflicción ustedes necesitan tomar distancia de ella porque tiene raíces muy profundas que van

más allá de las peculiaridades del sentimiento de pérdida; y son raíces que llegan hasta lo más profundo de la actitud que la mente tiene frente a sí misma, una actitud que ustedes preferirían no cuestionar. Pero esta es la verdad. De conformidad con el principio de causalidad y los tres tipos de fabricación del Buda, nosotros sufrimos no tanto por la pérdida de cosas exteriores, sino debido a nuestras tendencias internas que carecen de habilidad e inteligencia.

El Venerable Sāriputta alguna vez le dijo a un grupo de monjes que, pensándolo bien, él se había dado cuenta que no había nada en el mundo cuya pérdida pudiera causarle pena (SN 21:2). El Venerable Ānanda, quien formaba parte del grupo, inmediatamente replicó poniendo al Buda como ejemplo: y si el Buda falleciera, ¿entonces Sāriputta no sentiría pena alguna? Sāriputta entonces respondió: “Aunque hubiera un cambio o una alteración en el Maestro, amigo mío, en mí no surgiría pena, lamentación, dolor, angustia o desazón. Aun así, yo pensaría: ‘¡Qué gran ser, de gran poder, de grandes proezas, ha desaparecido! Ya que si el que es Bendito fuese a permanecer por largo tiempo, eso sería para el beneficio de mucha gente, para la felicidad de mucha gente, a partir de simpatía por el mundo; por el bienestar, beneficio y la felicidad de los *devas* y los seres humanos”.

Entonces Ānanda afirmó que esta era una señal de que Sāriputta no tenía *māna* o presunción. En este caso, esto no significa excesiva arrogancia, sino la simple inclusión del pensamiento ‘yo soy’ en sus pensamientos.

El análisis de Ānanda fue muy astuto. Nosotros sentimos la punzada de la pérdida porque la convertimos en ‘nuestra’ pérdida y, como comenta el Buda (SN 42:11; DN 21), la hacemos ‘nuestra’ a través de la pasión y el deseo que sentimos por las personas y las cosas que hemos perdido. Visto de una manera aún más radical, nos podemos dar cuenta de que no hubiéramos podido desarrollar

un sentido de lo que para nosotros es querido sin haber antes desarrollado un sentido de ‘yo soy’. Y ese ‘yo soy’ requiere sustento, que es una de las razones por las cuales busca gente y cosas para amar. Por esta razón, el amor casi siempre implica alimentarnos emocionalmente de nuestros seres queridos. Así que, cuando los perdemos, hemos perdido nuestro alimento, nuestro sustento y es por esto por lo que la pena del duelo se siente tan íntimamente. Hemos estado internalizando la persona o la situación que ahora ya no está y así la hemos convertido en una parte de nosotros mismos que, ahora, ha sido arrancada. El duelo es duelo, porque la pérdida nos priva de una porción íntima de quienes creemos ser.

Lo anterior significa que, para superar completamente la pena y el dolor del duelo, nosotros debemos aprender a cómo dejar de ver las cosas como ‘nuestras’. Y el primer paso en esa dirección es reflexionar sobre la universalidad de la pérdida de un ser querido o de cosas queridas en general, de tal manera que pueda dar surgimiento a otra emoción que va más allá de la aceptación y la compasión: *samvega*.

Vale recordar que, como anotamos en el tercer capítulo, *samvega* es el terror o la consternación que surge al darse cuenta del sinsentido que es todo el sufrimiento y todo el conflicto que la vida implica en todo lugar. Ustedes se dan cuenta de que la noción de ‘yo soy’ que conduce al deseo de querer o amar también conduce a conflictos. Cuando se percatan de esto, el sentimiento de *samvega* los motivará a querer ir más allá de simplemente recuperarse de la pena de una pérdida en particular y los inspirará a liberarse para siempre de la posibilidad de volver a experimentar penas o conflictos.

Cuando ustedes desarrollan *samvega* pasan de lo que el Buda denomina ‘el desasosiego cotidiano’ (MN 137) —pena por la pérdida de personas y objetos sensoriales queridos— a ‘desasosiego del renunciante’, en donde existe la noción que hay una manera de

no volver a experimentar esa pérdida aunque ustedes aún no la han encontrado. Darse cuenta de esto es inquietante porque hace que ustedes se percaten de la cantidad de trabajo que hay por hacer, aunque también tiene un elemento esperanzador que el ‘desasosiego cotidiano’ no tiene: la convicción que sí es posible superar la pena y el dolor del duelo. Por esta razón, el ‘desasosiego del renunciante’ no se regodea en la pena, sino que más bien la usa como motivación para hacer lo que sea necesario para no volver a experimentarla.

Una vez, con el fin de instigar esta valiosa sensación de desasosiego en un grupo de monjes, el Buda les preguntó cuál era mayor: si la cantidad de agua en los cuatro grandes océanos o la cantidad de lágrimas que ellos han llorado por la muerte de una madre en el transcurso de sus muchas vidas (SN 15:3). La respuesta fue: la cantidad de lágrimas. La misma respuesta se aplica a las lágrimas vertidas por un padre, un hermano, una hermana, un hijo o una hija. La emoción que resulta de esta reflexión es una mezcla de aceptación y renuencia: aceptación frente al hecho que, si ustedes no hallan una salida, las cosas seguirán siendo así; y renuencia frente a seguir atrapados en este inmenso e interminable sufrimiento.

2. Expresar su aprecio: La respuesta apropiada a esta reflexión es buscar la salida y desarrollar la convicción que tiene la certeza que el camino de la práctica hará esto posible. Es desde esta perspectiva que el Buda les sugiere que desarrollen aún más este segundo paso, es decir, expresar su aprecio por la persona fallecida de una manera hábil e inteligente. En este caso el aprecio implica dos cosas.

La primera es darse cuenta de que lo mejor que ustedes pueden hacer por aquellos que los han ayudado es recorrer todo el camino noble hasta el fin del sufrimiento. Así, les pueden dedicar

el mérito de su logro y, de este modo, el bien que han hecho por ustedes les dará a ellos grandes frutos (MN 39).

La segunda es desarrollar aprecio por todas las dificultades por las que el Buda atravesó para hallar y enseñar el camino noble. A este aprecio le sigue el deseo de practicar el Dharma en concordancia con el Dharma, es decir, de recorrer el camino tal como el Buda lo enseñó. Esto implica que, en lugar de querer cambiar el camino para adecuarlo a sus preferencias, son ustedes los que tratan de cambiar para poder ser dignos del camino. Ustedes van a permitir que el Dharma cuestione sus perspectivas y sentimientos más arraigados sobre sí mismos cuando sientan un gran respeto por el Dharma. Esta reflexión, como tal, les ayudará a ir más allá de sí mismos y a sanar el ‘yo’ que ustedes han definido en torno a lo que han perdido. De esta manera, en lugar de ser ustedes alguien que es definido por su pena, pasan a ser alguien que es definido por su noble deseo de seguir el camino.

3. Enfocarse en la buena labor que aún queda por hacer: Este nuevo sentido y noción de sí mismos los conduce a este tercer paso para superar totalmente la pena del duelo. El Buda explica la naturaleza de lo que aún queda por hacer en su respuesta a la noticia del fallecimiento del Venerable Sāriputta (SN 47:13). Teniendo en cuenta la conversación entre el Venerable Ānanda y el Venerable Sāriputta que mencionamos anteriormente, resulta algo irónico que Sāriputta haya fallecido antes que el Buda. Cuando Ānanda le dio la noticia al Buda, añadió que, cuando él mismo se enteró, era tan fuerte su apego a Sāriputta que fue como si hubiera perdido el sentido de orientación y todas las direcciones se hubieran oscurecido. Esto significa que la reacción de Ānanda fue la típica reacción de pena intensa frente al duelo, pues no quedaba luz en el mundo ya que la persona de la cual él dependía con tanta confianza había partido.

Así que el Buda lo increpó: “Cuando Sāriputta falleció, ¿acaso se llevó la virtud con él? No. ¿O la concentración? No. ¿O el discernimiento? No. ¿O la liberación? No. ¿O el conocimiento y la visión de la liberación? No. En otras palabras, la buena labor del mundo —la mejor labor del mundo, el camino hacia la total liberación del sufrimiento— aún está aquí y está por hacer”.

Esta labor está compuesta de los ocho factores del noble camino óctuple. La labor de la perspectiva correcta, la concentración correcta y el discernimiento de la perspectiva y la determinación correctas, son de singular importancia. Como discutimos en los capítulos segundo y sexto, mientras la práctica de la *sati* correcta madura a medida que se desarrolla la concentración y el discernimiento, va a ayudar a dismantelar —en tiempo real— las conversaciones interiores enmarcadas por el sentido o noción de un ‘yo’ existiendo en un ‘mundo’. Y, como recordarán, estos son los parámetros básicos de ‘llegar a ser’. Ustedes suspenden las narrativas de su vida, es decir, del ‘yo’ en el ‘mundo’ y pueden ver los procesos conducentes a ‘llegar a ser’ sin leer en ellos un ‘yo’ o un ‘mundo’. El placer y la estabilidad de la concentración correcta les permite hacer esto de una manera que no es desorientadora, sino que, por el contrario, les brinda más y más solidez.

Es cuando esta labor ha sido realizada, que el ‘desasosiego del renunciante’ conduce a la felicidad y ecuanimidad del renunciamiento. Esta es la felicidad que resulta de darse cuenta de que ustedes se han liberado de la necesidad de sentirse afectados por cualquier tipo de cambio y de la inquebrantable ecuanimidad que refleja esta liberación. La mente ya no crea la noción o sensación de ‘yo’ o ‘mío’ que tiene que buscar sustento en cosas sujetas al cambio, porque ha encontrado una felicidad que no cambia y que no tiene necesidad alguna de buscar sustento.

En este sentido la mente deja de convertirse en un ‘ser’ ya que los seres están definidos por su apego a la manera como se

alimentan (SN 23:2; Khp 4). Cuando la mente deja de asumir la identidad de un ‘ser’ en cualquier lugar, es en todo lugar liberada. Ustedes pueden observar que las palabras del Buda al rey Pasenadi, “en la medida que existan seres”, tienen un límite. Al ir más allá de este límite la mente deja de herirse a sí misma con la flecha de la pena y el dolor. A partir de ese momento, y mientras siga viviendo en el mundo, la mente sabrá de pérdidas pero no sufrirá por ellas. Y cuando finalmente vaya más allá del mundo, ‘morará’ en una dimensión más allá del espacio-tiempo donde no hay posibilidad de pérdida alguna. A esta dimensión es donde los tres pasos del Buda para la cura total de la pena y el dolor del duelo los pueden llevar: la libertad de nunca más tener que volver a experimentar pena o dolor.

Aquí también es fácil ver cómo esta cura emplea y fomenta todas las siete fortalezas que han formado el marco de referencia de discusión en el libro. La convicción en el Despertar del Buda es lo que los motiva a ustedes en la difícil labor de dismantelar su sentido o noción de ‘yo soy’. Su aprecio por los logros del Buda — por el duro trabajo y la compasión que Él invirtió— les ayuda a desarrollar vergüenza en torno a la idea de no seguir todo el camino hasta su conclusión. Su sentimiento de compunción —cuando lo han desarrollado plenamente— es lo que los anima a ir más allá del simple manejo de síntomas de la pena del duelo y a no conformarse con nada que no sea la cura total. Y su persistencia, su *sati*, su concentración y su discernimiento, son las fortalezas que realizan el trabajo concreto para que ustedes abandonen los últimos vestigios de orgullo y presunción, permitiéndoles así ir más allá del nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad, la muerte y la pena que implica ser un ‘ser’.

El *bodhisatta* se convirtió en el Buda a través de estas fortalezas, las cuales le ayudaron a desarrollar ese corazón impertérrito, el mismo que le permitió intentar y recorrer todo el

camino hacia lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’. Si ustedes las cultivan también podrán desarrollar ese mismo corazón impertérrito.

*La flecha extraída,
independiente,
alcanzando la paz de la conciencia,
toda pena trascendida,
libre de penas,
estás desatado. — Sn 3:8*

APÉNDICE

Refugio

*[Namo tassa] bhagavato arahato sam mā-
sam buddhassa. (tres veces)*

Homenaje al que es Bendito, al Digno,
al que correctamente *a-sí-mismo-se-ha-Despertado*.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Al Buda voy por refugio.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Al Dharma voy por refugio.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

A la Saṅgha voy por refugio.

Dutiyam-pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por segunda vez, al Buda voy por refugio.

Dutiyam-pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por segunda vez, al Dharma voy por refugio.

Dutiyam-pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por segunda vez, a la Saṅgha voy por refugio.

Tatīyam-pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por tercera vez, al Buda voy por refugio.

Tatīyam-pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por tercera vez, al Dharma voy por refugio.

Tatīyam-pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por tercera vez, a la Saṅgha voy por refugio.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,

Buddho me saraṇaṃ varaṃ.

Etena sacca-vajjena,

Sotthi te [me]hotu sabbadā.

No tengo otro refugio,

El Buda es mi mayor refugio.

Que, pronunciando esta verdad, puedan

ellos [yo] siempre estar bendecidos.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,

Dhammo me saraṇaṃ varaṃ.

Etena sacca-vajjena,

Sotthi te [me]hotu sabbadā.

No tengo otro refugio,

El Dharma es mi mayor refugio.

Que, pronunciando esta verdad, puedan

ellos [yo] siempre estar bendecidos.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,

Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ.

Etena sacca-vajjena,

Sotthi te [me]hotu sabbadā.

No tengo otro refugio,

La Saṅgha es mi mayor refugio.

Que, pronunciando esta verdad, puedan

ellos [yo] siempre estar bendecidos.

Las Actitudes Sublimes

(*METTĀ* - Buena Voluntad)

Ahaṃ sukhito homi.

Que pueda yo ser feliz.

Niddukkho homi.

Que pueda yo estar libre de estrés y dolor.

Avero homi.

Que pueda yo estar libre de animosidad.

Abyāpajjho homi.

Que pueda yo estar libre de opresión.

Anīgho homi.

Que pueda yo estar libre de problemas.

Sukhī attānaṃ pariharāmi.

Que pueda yo cuidar de mí mismo(a) con facilidad.

Sabbe sattā sukhitā hon tu.

Que pueda todo ser viviente ser feliz.

Sabbe sattā averā hon tu.

Que pueda todo ser viviente estar libre de animosidad.

Sabbe sattā abyāpajjhā hon tu.

Que pueda todo ser viviente estar libre de opresión.

Sabbe sattā anīghā hon tu.

Que pueda todo ser viviente estar libre de problemas.

Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu.

Que pueda todo ser viviente cuidar
de sí mismo con facilidad.

(*KARUṆĀ* - Compasión)

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.

Que pueda todo ser viviente ser liberado
de todo estrés y dolor.

(*MUDITĀ* - Alegría Empática)

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchan tu.

Que ningún ser viviente sea privado
de la buena fortuna que ha alcanzado.

(*UPEKKHĀ* - Ecuanimidad)

Sabbe sattā kammassakā kamma-dāyādā kamma-yonī kamma-bandhū kamma-paṭisaraṇā.

Todo ser viviente es dueño de sus acciones,
heredero de sus acciones,
nacido de sus acciones, está relacionado
a través de sus acciones
y vive en dependencia de sus acciones.

Yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādā bhavissanti.

Haga lo que haga, para bien o para mal, de eso será heredero.

Sutta de Karaṇīya Mettā - Discurso de la Buena Voluntad

Karaṇīyam-attha-kusalena

yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:

Esto es lo que debe hacer aquel que es diestro en objetivos
y que aprecia un estado de paz:

Sakko ujū ca suhujū ca

suvaco c'assa mudu anatimānī,

Ser capaz, íntegro y franco, fácil de instruir, gentil
y nada engreído,

Santussako ca subhara ca

appakicco ca sallahuka-vutti,

satisfecho y fácil de mantener, con pocas obligaciones,
viviendo frugalmente,

Santindriyo ca nipako ca

appagabbho kulesu ananugiddho.

con aptitud apacible, maestría, modestia y sin ambición de tener seguidores.

Na ca khuddaṃ samācare kiñci

yena viññū pare upavadeyyuṃ.

No hacer ni la más mínima cosa que los sabios luego puedan censurar.

Sukhino vā khemino hontu

sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Pensar: feliz y seguro, que todo ser pueda ser feliz de corazón.

Ye keci pāṇa-bhūtatti

tasā vā thāvarā vā anavasesā,

Cualesquier ser, débil o fuerte, sin excepción,

Dīghā vā ye mahantā vā

majjhimā rassakā aṇuka-thulā,

largo, grande, mediano, corto, sutil, ostensible,

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā

ye ca dūre vasanti avidūre,

visible e invisible, cercano y lejano,

Bhūtā vā sambhavesī vā

sabbe sattā bhavantu sukhittā.

nacido y buscando nacer: Que todo ser pueda ser feliz de corazón.

Na paro paraṃ nikubbetha

nātimaññetha katthaci naṃ kiñci,

Que nadie pueda engañar a otro o menospreciar a alguien en ningún lugar,

Byārosanā paṭiṅga-saññā

nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.

o por rabia o irritación desear que otro sufra.

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ

āyusā eka-puttam-anurakkhe,

Así como una madre arriesgaría su vida
para proteger a su hijo, su único hijo,

Evam-pi sabba-bhūtesu

māna-sambhāvaye aparimāṇaṃ.

así debe uno cultivar el corazón, sin límites,
en lo que atañe a otros seres.

Mettañ-ca sabba-lokasmim

māna-sambhāvaye aparimāṇaṃ:

Con buena voluntad hacia la totalidad del cosmos,
cultivar el corazón sin límites:

Uddhaṃ adho ca tiriyañ-ca

asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

arriba, abajo y alrededor, libre de obstrucciones,
sin animosidad ni odio.

Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā

sayāno vā yāvatassa vigata-middho,

Tanto de pie como caminando, sentado
o recostado, mientras no haya somnolencia,

Etaṃ satim adhiṭṭheyya

brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu.

uno debe estar resuelto a esta *sati*.
Esto se llama una morada sublime.

Diṭṭhiñ-ca anupagamma

sīlavā dassanena sampanno,

No cautivado por perspectivas, sino virtuoso
y consumado en la visión,

Kāmesu vineyya gedhaṃ,

Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punaretīti.

habiendo doblegado el deseo por los placeres sensoriales,
nunca más yacerá uno en un vientre. —Sn 1:8

Contemplación del Cuerpo

Ayaṃ kho me kāyo,

Este cuerpo mío,

Uddhaṃ pādatalā,

de la planta de los pies hacia arriba,

Adho kesa-matthakā,

de la corona de la cabeza hacia abajo,

Taca-pariyanto,

rodeado de piel,

Pūro nānappakārassa asucino,

lleno de toda clase de cosas inmundas.

Atthi imasmiṃ kāye:

En este cuerpo hay:

Kesā, Cabello,

Lomā, Vello corporal,

Nakhā, Uñas,

Dantā, Dientes,

Taco, Piel,

Maṃsaṃ, Carne,

Nhārū, Tendones,

Aṭṭhī, Huesos,

Aṭṭhimiñjaṃ, Médula ósea,

Vakkam, Bazo,

Hadayaṃ, Corazón,

Yakanaṃ, Hígado,

Kilomakaṃ, Membranas,

Pihakaṃ, Riñones,

Papphāsaṃ, Pulmones,

Antaṃ, Intestino grueso,

Antaguṇaṃ, Intestino delgado,

Udariyaṃ, Garganta,

Karīsaṃ, Heces,
Matthake matthaluṅgaṃ, Cerebro,
Pittaṃ, Bilis,
Semhaṃ, Flema,
Pubbo, Linfa,
Lohitaṃ, Sangre,
Sedo, Sudor,
Medo, Grasa,
Assu, Lágrimas,
Vasā, Sebo,
Kheḷo, Saliva,
Sīṅghāṇikā, Mucosidades,
Lasikā, Fluidos en las coyunturas,
Muttaṃ, Orines.

Evam-ayaṃ me kāyo:

Así es este cuerpo mío:

Uddhaṃ pādatalā,

de la planta de los pies hacia arriba,

Adho kesa-matthakā,

de la corona de la cabeza hacia abajo,

Taca-pariyanto,

rodeado de piel,

Pūro nānappakārassa asucino.

lleno de toda clase de cosas inmundas. —DN 22

Cinco Temas para Recordar con Frecuencia

Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto.

Yo estoy sujeto al envejecimiento.

El envejecimiento es inevitable.

Byādhī-dhammomhi byādhim anatīto.

Yo estoy sujeto a la enfermedad.

Las enfermedades son inevitables.

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto.

Yo estoy sujeto a la muerte. La muerte es inevitable.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

Me convertiré en alguien diferente, separado
de todo lo que me resulta querido y atractivo.

*Kammassakomhi kamma-dāyādo kamma-yoni kamma-bandhu
kamma-paṭisaraṇo.*

Yo soy el dueño de mis acciones,
heredero de mis acciones, nacido
de mis acciones, estoy relacionado a través de mis acciones y
vivo en dependencia de mis acciones.

*Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo
bhavissāmi.*

Haga lo que haga, para bien o para mal, de eso seré heredero.

Evam amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Debemos, frecuentemente, reflexionar sobre esto.

—AN 5:57

Los Cuatro Sumarios de Dharma

1. *Upanīyati loko.*

El mundo está arrasado.

Addhuvo.

El mundo no perdura.

2. *Atāṇo loko.*

El mundo no brinda amparo.

Anabhissaro.

No hay nadie a cargo.

3. *Assako loko.*

El mundo no tiene nada que le sea propio.

Sabbaṃ pahāya gamanīyaṃ.

Uno tiene que partir, dejando todo atrás.

4. *Ūno loko,*

El mundo es insuficiente,

Atitto,

insaciable,

Taṇhā dāso.

un esclavo del ansia —MN 82

Pabbatopama Gāthā - El Símil de la Montaña

Yathāpi selā vipulā

Nabhaṃ āhacca pabbatā

Samantā anupariyeyyūṃ

Nippothentā catuddisā,

Como inmensos peñascos, montañas presionando
contra el cielo

avanzan desde todos los costados,
aplastando las cuatro direcciones,

Evam jāra ca maccu ca

Adhivattanti paṇṇino

Khattiye brāhmaṇe vesse

Sudde caṇḍālā-pukkuse.

Así mismo, la vejez y la muerte van
aplanando a todo ser viviente:
nobles guerreros, brahmanes, mercaderes,
jornaleros, parias & chatarreros.

Na kiñci parivajjeti

Sabbam-evābhimaddati.

Na tattha hatthīnaṃ bhūmi.

Na rathānaṃ na pattiyā.

Na cāpi manta-yuddhena.

Sakkā jetum dhanena vā.

Nada se salva. Lo pisotean todo.

Aquí los elefantes no pueden aguantar,

ni los carruajes o la infantería,

y una batalla de riqueza o conjuros tampoco puede ganar.

Tasmā hi paṇḍito poso

Sampassaṃ attham-attano

Buddhe Dhamme ca Saṅghe ca.

Dhīro saddhaṃ nivesaye.

Así que una persona sabia, previendo su propio beneficio,

iluminada, asegura su convicción

en el Buda, el Dharma y la Saṅgha.

Yo dhammacārī kāyena

Vācāya uda cetasā

Idh'eva naṃ pasaṃsan ti.

Pecca sagge pamodati.

Aquel que practica el Dharma en pensamiento,

palabra y obra,

es enaltecido aquí y, después de la muerte,

se regocija en el cielo. —SN 3:25

Ariyadhana Gāthā - Noble Riqueza

Yassa saddhā Tathāgate

Acalā supatiṭṭhitā

Sīlañ-ca yassa kalyāṇaṃ

Ariya-kantaṃ pasaṃsitam,

Aquel cuya convicción en el Tathāgata

es imperturbable, bien establecida,

cuya virtud es admirable,

enaltecida, apreciada por los Nobles,
Saṅghe pasādo yassatthi
Ujubhūtañ-ca dassanaṃ
Adaliddoti taṃ āhu
Amoghan-tassa jīvitaṃ.

que tiene fe en la Saṅgha, franqueza, visión:

“No es pobre”, dicen de él. No es su vida en vano.

Tasmā saddhañ-ca sīlañ-ca
Pasādaṃ dhamma-dassanaṃ
Anuyuñjetha medhāvī
Saraṃ buddhāna-sāsananti.

Así que la convicción y la virtud, la fe y la visión de Dharma
deben ser cultivadas por aquellos inteligentes,
recordando las enseñanzas del Buda. — *SN 11:14*

Bhadd’eka-ratta Gāthā - Un Día Auspicioso

Atītaṃ nānvāgameyya
Nappaṭṭikaṃkhe anāgataṃ
Yad’atītaṃ-pahīnantaṃ
Appattañ-ca anāgataṃ.

No debes perseguir el pasado
o tener expectativas del futuro.

Lo pasado se deja atrás. El futuro aún no se alcanza.

Paccuppannañ-ca yo dhammaṃ
Tattha tattha vipassati
Asaṃhiraṃ asaṅkappaṃ

Taṃ viddhā manubrūhaye,

Cualquier cualidad que esté presente
claramente la ves justo ahí, justo ahí.

Sin caer en engaño, imperturbable, es así como
desarrollas el corazón,

Ajjeva kiccam-ātappaṃ

Ko jaññā maraṇaṃ suve

Na hi no saṅgarantena

Mahāsenena maccunā.

Fervientemente haciendo lo que hoy debe hacerse,
ya que — ¿quién sabe? — mañana, la muerte.

No hay regateo con la mortalidad y su poderosa horda.

Evam vīhārim-ātāpiṃ

Aho-rattam-atanditaṃ

Taṃ ve bhaddeka-ratto'ti

Santo ācikkhate muniṭi.

Quien vive así fervientemente, sin tregua de día y de noche
verdaderamente ha tenido un día auspicioso:

Así dice, el Apacible Sabio. —MN 131

Dhamma-niyāma Sutta - El Orden del Dharma

*Evam-me sutam, Ekaṃ samayaṃ Bhagavā, Sāvattiyam viharati,
Jetavane Anāthapiṇḍikassa, ārāme.*

Escuché que en una ocasión el que es Bendito se estaba
hospedando cerca de Sāvattihī, en el bosque de Jeta del
parque de Anāthapiṇḍika.

Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi “Bhikkhavo ti.”

Allí se dirigió a los monjes, diciendo, “Monjes”.

“Bhadante ti” te bhikkhū Bhagavato paccassosum.

“Sí, Señor”, le respondieron los monjes.

Bhagavā etad-avoca, El que es Bendito dijo,

*“Uppādā vā bhikkhave Tathāgatānaṃ anuppādā vā
Tathāgatānaṃ, t̥hitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhamma-
niyāmatā:*

‘Sabbe saṅkhārā aniccāti.’

“Exista o no el surgimiento de los Tathāgatas,

esta propiedad se mantiene

—esta firmeza del Dharma, esta ordenación del Dharma:

“Todas las fabricaciones son inconstantes”.

Taṃ Tathāgato abhiṣambujjhati abhiṣameti. Abhiṣambujjhitvā abhiṣamtvā ācikkhati deseti, paññapeti paṭṭhappeti, vivarati vibhajati uttānī-karoti:

‘Sabbe saṅkhārā aniccāti.’

“El Tathāgata directamente Despierta a esto,
se abre paso a esto.

Directamente Despertando y abriéndose paso a esto,

Él lo declara, lo

enseña, lo describe, lo expone. Él lo revela, lo explica,
lo hace claro y sencillo:

“Todas las fabricaciones son inconstantes”.

Uppādā vā bhikkhave Tathāgatānaṃ anuppādā vā Tathāgatānaṃ, ṭhitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhamma-niyāmatā:

‘Sabbe saṅkhārā dukkhāti.’

“Exista o no el surgimiento de los Tathāgatas,
esta propiedad se mantiene

—esta firmeza del Dharma, esta ordenación del Dharma:

“Todas las fabricaciones son estresantes”.

Taṃ Tathāgato abhiṣambujjhati abhiṣameti. Abhiṣambujjhitvā abhiṣamtvā ācikkhati deseti, paññapeti paṭṭhappeti, vivarati vibhajati uttānī-karoti:

‘Sabbe saṅkhārā dukkhāti.’

“El Tathāgata directamente Despierta a esto,
se abre paso a esto.

Directamente Despertando y abriéndose paso a esto,

Él lo declara,

lo enseña, lo describe, lo expone. Él lo revela, lo explica,
lo hace claro y sencillo:

“Todas las fabricaciones son estresantes”.

*Uppādā vā bhikkhave Tathāgatānaṃ anuppādā vā Tathāgatānaṃ,
ṭhitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhamma-niyāmatā:*

‘Sabbe dhammā anattāti.’

“Exista o no el surgimiento de los Tathāgatas,
esta propiedad se mantiene

—esta firmeza del Dharma, esta ordenación del Dharma:

“Todo fenómeno es ‘no-yo’”.

*Taṃ Tathāgato abhisambujjhati abhisameti. Abhisambujjhitvā
abhisamervā ācikkhati deseti, paññapeti paṭṭhappeti, vivarati
vibhajati uttānī-karoti:*

‘Sabbe dhammā anattāti.’”

“El Tathāgata directamente Despierta a esto,
se abre paso a esto.

Directamente Despertando y abriéndose paso a esto,

Él lo declara,

lo enseña, lo describe, lo expone. Él lo revela, lo explica,

lo hace claro y sencillo:

“Todo fenómeno es ‘no-yo’”.

Idam-avoca Bhagavā.

Attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ, abhinanduntī.

Esto es lo que el que es Bendito dijo.

Complacidos, los monjes se

deleitaban en sus palabras. —AN 3:137

El Aquietamiento de las Fabricaciones

Aniccā vata saṅkhārā

Uppāda-vaya-dhammino.

Uppajjitvā nirujjhanti

Tesaṃ vūpasamo sukho.

Sabbe sattā maranti ca

Marĩsu ca marissare.
Tath'evāhaṃ marissāmi
N'atthi me ettha saṅsayo.
¡Cuán inconstantes son las fabricaciones!
Su naturaleza: surgir y desaparecer.
Al surgir se dispersan. Su total aquietamiento
es pura dicha. —DN 16

El Sutta de Girimānanda: Para Girimānanda

[Evam-me sutam.] Ekaṃ samayaṃ Bhagavā, Sāvattiyaṃ viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme. Tena kho pana samayena āyasmā Girimānando, ābādhiko hoti dukkhito bālha-gilāno.

En cierta ocasión el que es Bendito se estaba hospedando cerca de Sāvatti, en el bosque de Jeta del monasterio de Anāthapiṇḍika. Y en aquella ocasión, el Venerable Girimānanda estaba indispuerto, adolorido, gravemente enfermo.

Atha kho āyasmā Ānando yena Bhagavā tenupasaṅkami. Upasaṅkamitvā Bhagavantaṃ abhivādetvā ekam-antaṃ nīdi. Ekam-antaṃ nīsinno kho āyasmā Ānando Bhagavantaṃ etad-avoca, “Āyasmā bhante Girimānando, ābādhiko hoti dukkhito bālha-gilāno. Sādhū bhante Bhagavā yen'āyasmā Girimānando ten'upasaṅkamatū, anukampaṃ upādāyāti.”

Entonces el Venerable Ānanda fue donde el que es Bendito y, al llegar, después de haber hecho sus reverencias, se sentó a un costado. Mientras allí se encontraba sentado, le dijo al que es Bendito, “Señor, el Venerable Girimānanda se encuentra indispuerto, adolorido, gravemente enfermo. Sería bueno que el que es Bendito visitara al Venerable Girimānanda, como una manifestación de simpatía hacia él”.

“*Sace kho tvaṃ Ānanda, Girimānandassa bhikkhuno upasaṅkamitvā, dasa saṅṇā bhāseyyāsi, tṭhānaṃ kho paṇ’etaṃ vijjati, yaṃ Girimānandassa bhikkhuno dasa saṅṇā sutvā, so ābādho tṭhānaso paṭipassambheyya. Katamā dasa?*”

“Ānanda, si vas donde el monje Girimānanda y le enuncias las diez percepciones, es posible que cuando escuche las diez percepciones su enfermedad desaparezca. ¿Cuáles diez?”

Anicca-saṅṇā anatta-saṅṇā, asubha-saṅṇā ādīnava-saṅṇā, pahāna-saṅṇā virāga-saṅṇā, nirodha-saṅṇā sabba-loke anabhirata-saṅṇā, sabba-saṅkhāresu anicchā-saṅṇā ānāpāna-sati.

“La percepción de la inconstancia, la percepción del ‘no-yo’, la percepción de lo repulsivo, la percepción de las desventajas, la percepción de abandonar, la percepción del desapasionamiento, la percepción de la cesación, la percepción del desagrado por cualquier mundo, la percepción de lo indeseable de todas las fabricaciones, la *sati* de la inhalación y la exhalación”.

[1] Katamā c’Ānanda anicca-saṅṇā? Idh’Ānanda bhikkhu araṇṇa-gato vā rukkha-mūla-gato vā suṇṇāgāra-gato vā, iti paṭisaṅcikkhati: ‘Rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saṅṇā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccanti.’ Iti imesu pañcasu upādānakkhandhesu, aniccānupassī viharati. Ayaṃ vuccat’Ānanda anicca-saṅṇā.

“¿Y qué es la percepción de la inconstancia? Se da el caso en que un monje —habiéndose ido al monte, a la sombra de un árbol o a una edificación desocupada— así reflexiona: ‘Las formas son inconstantes, las sensaciones son inconstantes, las percepciones son inconstantes, las fabricaciones son inconstantes, la consciencia es inconstante’. Así, permanece él enfocado en la

inconstancia con respecto a los cinco agregados. Esto, Ānanda, se denomina la percepción de la inconstancia”.

[2] *Katamā c’Ānanda anatta-saññā? Idh’Ānanda bhikkhu araṇṇa-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, iti paṭisaṅkikkhati: ‘Cakkhum anattā rūpaṃ anattā. Sotaṃ anattā saddā anattā. Ghānaṃ anattā gandhā anattā. Jivhā anattā rasā anattā. Kāyo anattā phoṭṭhabbā anattā. Mano anattā dhammā anattāti.’ Iti imesu chasu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu, anattānupassī viharati. Ayaṃ vuccat’Ānanda anatta-saññā.*

“¿Y qué es la percepción del ‘no-yo’? Se da el caso en que un monje —habiéndose ido al monte, a la sombra de un árbol o a una edificación desocupada— así reflexiona: ‘Los ojos son ‘no-yo’; las formas son ‘no-yo’. Los oídos son ‘no-yo’; los sonidos son ‘no-yo’. La nariz es ‘no-yo’; los olores son ‘no-yo’. La lengua es ‘no-yo’; los sabores son ‘no-yo’. El cuerpo es ‘no-yo’; las sensaciones táctiles son ‘no-yo’. El intelecto es ‘no-yo’; las ideas son ‘no-yo’. Así, permanece él enfocado en el ‘no-yo’ con respecto a los seis sentidos internos y externos. Esto se denomina la percepción del ‘no-yo’”.

[3] *Katamā c’Ānanda asubha-saññā? Idh’Ānanda bhikkhu imam-eva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā, adho kesa-matthakā, taca-pariyantaṃ, pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: ‘Atthi imasmim kāye, kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsaṃ nhārū aṭṭhī aṭṭhi-minjaṃ, vakkam hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphāsaṃ, antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ, pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttanti.’ Iti imasmim kāye, asubhānupassī viharati. Ayaṃ vuccat’Ānanda asubha-saññā.*

“¿Y qué es la percepción de lo repulsivo? Se da el caso en que un monje reflexiona sobre este mismísimo cuerpo, de la planta de los pies hacia arriba, de la corona de la cabeza hacia abajo, rodeado de piel, lleno de toda clase de cosas inmundas: ‘En este cuerpo hay: cabello, vello corporal, uñas, dientes, piel, músculos, tendones, huesos, médula ósea, bazo, corazón, hígado, membranas, riñones, pulmones, intestino grueso, intestino delgado, garganta, heces, bilis, flema, linfa, sangre, sudor, grasa, lágrimas, sebo, saliva, mucosidades, fluidos en las coyunturas y orines’. Así, permanece él enfocado en lo repulsivo con respecto a este mismísimo cuerpo. Esto se denomina la percepción de lo repulsivo.

[4] *Katamā c’Ānanda ādīnava-saññā? Idh’Ānanda bhikkhu arañña-gato vā rukkhā-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, iti paṭisañcikkhati: ‘Bahu-dukkho kho ayaṃ kāyo bahu-ādīnavo. Iti imasmim kāye, vividhā ābādhā uppajjanti, seyyathīdam: cakkhurogo, sota-rogo, ghāna-rogo, jīvā-rogo, kāya-rogo, sīsa-rogo, kaṇṇa-rogo, mukha-rogo, danta-rogo, kāsō sāso pināso, ḍaḥo jaro kucchi-rogo, mucchā pakkhandikā sulā visūcikā, kuṭṭham gaṇḍo kilāso, soso apamāro, dandu kaṇḍu kacchu, rakhasā vitacchikā, lohitaṃ pittaṃ madhumeḥho, aṃsā piḷakā bhagandalā, pitta-samuṭṭhānā ābādhā, semha-samuṭṭhānā ābādhā, vāta-samuṭṭhānā ābādhā, san nīpātikā ābādhā, utuparīṇāmajā ābādhā, visama-parīhārajā ābādhā, opakkamikā ābādhā, kamma-vipākajā ābādhā, sītaṃ uṇham, jighacchā pipāsā, uccāro passāvoti.’ Iti imasmim kāye, ādīnavānupassī viharati. Ayaṃ vuccat’Ānanda ādīnava-saññā.*

“¿Y qué es la percepción de las desventajas? Se da el caso en que un monje —habiéndose ido al monte, a la sombra de un árbol o a una edificación desocupada— así reflexiona: ‘Este cuerpo tiene muchos dolores, muchas desventajas. En este cuerpo

surgen muchas enfermedades, tales como: enfermedades de la vista, enfermedades del oído, enfermedades de la nariz, enfermedades de la lengua, enfermedades del cuerpo, enfermedades de la cabeza, enfermedades de la oreja, enfermedades de la boca, enfermedades de los dientes, toz, asma, catarro, fiebre, envejecimiento, dolores de estómago, desmayos, disentería, influenza, cólera, lepra, forúnculos, tiña, tuberculosis, epilepsia, enfermedades de la piel, comezón, costras, psoriasis, sarna, ictericia, diabetes, hemorroides, fístulas, úlceras; enfermedades que surgen de la bilis, de la flema, del elemento aire, de combinaciones de los humores corporales, de cambios en el clima, del mal cuidado del cuerpo, de ataques, del resultado del karma; frío, calor, hambre, sed, defecación y orines'. Así, permanece él enfocado en las desventajas con respecto a este mismísimo cuerpo. Esto se denomina la percepción de las desventajas".

[5] Katamā c'Ānanda pahāna-saññā? Idh'Ānanda bhikkhu uppannaṃ kāma-vitakkaṃ nādhivāseti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṃ gameti. Uppannaṃ byāpāda-vitakkaṃ nādhivāseti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṃ gameti. Uppannaṃ vīhimsā-vitakkaṃ nādhivāseti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṃ gameti. Uppannaṃ uppanne pāpake akusale dhamme nādhivāseti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṃ gameti. Ayaṃ vuccat'Ānanda pahāna-saññā.

“¿Y qué es la percepción de abandonar? Se da el caso en que un monje no acepta un pensamiento de sensualidad que ha surgido. Él lo abandona, lo destruye, lo disipa y borra su existencia totalmente. Él no acepta un pensamiento de mala voluntad que ha surgido. Él lo abandona, lo destruye, lo disipa y borra su existencia totalmente. Él no acepta un pensamiento de nocividad que ha surgido. Él lo abandona, lo destruye, lo disipa y

borra su existencia totalmente. Él no acepta ninguna cualidad malvada, ni carente de habilidad e inteligencia que ha surgido. Él la abandona, la destruye, la disipa y borra su existencia totalmente. Esto se denomina la percepción de abandonar”.

[6] *Katamā c’Ānanda virāga-saññā? Idh’Ānanda bhikkhu araṇṇa-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, iti paṭisaṇcikkhati: ‘Etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ, yad’idaṃ sabba-saṅkhāra-samatho, sabbūpadhi-paṭinissaggo, taṇhakkhayo virāgo nibbānanti.’ Ayam vuccat’Ānanda virāga-saññā.*

“¿Y qué es la percepción del desapasionamiento? Se da el caso en que un monje —habiéndose al monte, a la sombra de un árbol ido o a una edificación desocupada— así reflexiona: ‘Esto es paz, esto es exquisito —el aquietamiento de toda fabricación, la renuncia a toda adquisición, el fin del ansia, el desapasionamiento, el desatamiento’. Esto se denomina la percepción del desapasionamiento”.

[7] *Katamā c’Ānanda nirodha-saññā? Idh’Ānanda bhikkhu araṇṇa-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, iti paṭisaṇcikkhati: ‘Etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ, yad’idaṃ sabba-saṅkhāra-samatho, sabbūpadhi-paṭinissaggo, taṇhakkhayo nirodho nibbānanti.’ Ayam vuccat’Ānanda nirodha-saññā.*

“¿Y qué es la percepción de la cesación? Se da el caso en que un monje —habiéndose ido al monte, a la sombra de un árbol o a una edificación desocupada— así reflexiona: ‘Esto es paz, esto es exquisito — el aquietamiento de toda fabricación, la renuncia a toda adquisición, el fin del ansia, la cesación, el desatamiento’. Esto se denomina la percepción del desapasionamiento”.

[8] *Katamā c'Ānanda sabba-loke anabhirata-saññā?*
Idh'Ānanda bhikkhu, ye loke upāyupādānā,
cetaso adhiṭṭhānābhinivesānusayā, te pajahanto viramati na
upādiyanto. Ayaṃ vuccat'Ānanda sabba-loke anabhirata-saññā.

“¿Y qué es la percepción del desagrado por cualquier mundo? Se da el caso en que un monje abandonando todo apego, aferramiento, fijación de la consciencia, sesgo u obsesión con respecto a cualquier mundo, se abstiene de ellos y no se involucra. Esto se denomina la percepción del desagrado por cualquier mundo”.

[9] *Katamā c'Ānanda sabba-saṅkhāresu anicchā-saññā?*
Idh'Ānanda bhikkhu sabba-saṅkhārehi aṭṭiyati harāyati
jigucchati. Ayaṃ vuccat'Ānanda sabba-saṅkhāresu anicchā-saññā.

“¿Y qué es la percepción de lo indeseable de todas las fabricaciones? Se da el caso en que un monje se siente horrorizado, humillado y asqueado frente a todas las fabricaciones. Esto se denomina la percepción de lo indeseable de todas las fabricaciones”.

[10] *Katamā c'Ānanda ānāpāna-sati? Idh'Ānanda bhikkhu*
arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, nīḍati
pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satim
upaṭṭhapetvā, so sato'va assasati sato passasati.

“¿Y qué es la *sati* de la inhalación y la exhalación? Se da el caso en que un monje —habiéndose ido al monte, a la sombra de un árbol o a una edificación desocupada— se sienta con sus piernas dobladas en cruz, con su cuerpo erecto y estableciendo la *sati* en primer plano. Siempre con *sati*, conscientemente él inhala y conscientemente él exhala”.

Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmīti’ pajānāti; dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmīti’ pajānāti. Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmīti’ pajānāti; rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti’ pajānāti. ‘Sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmīti’ sikkhati; ‘sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmīti’ sikkhati. ‘Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmīti’ sikkhati; ‘passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmīti’ sikkhati.

“Inhalando largo, él discierne, ‘estoy inhalando largo’; o exhalando largo, él discierne, ‘estoy exhalando largo’. O inhalando corto, él discierne, ‘estoy inhalando corto’; o exhalando corto, él discierne, ‘estoy exhalando corto’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré siendo sensible a todo el cuerpo’; Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré siendo sensible a todo el cuerpo’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré calmando las fabricaciones corporales’; Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré calmando las fabricaciones corporales’”.

Pīti-paṭisaṃvedī assasissāmīti’ sikkhati; ‘pīti-paṭisaṃvedī passasissāmīti’ sikkhati. ‘Sukha-paṭisaṃvedī assasissāmīti’ sikkhati; ‘sukha-paṭisaṃvedī passasissāmīti’ sikkhati. ‘Citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī assasissāmīti’ sikkhati; ‘citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī passasissāmīti’ sikkhati. ‘Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmīti’ sikkhati; ‘passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmīti’ sikkhati.

“Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré siendo sensible al éxtasis’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré siendo sensible al éxtasis’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré siendo sensible al placer’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré siendo sensible al placer’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré siendo sensible a las fabricaciones mentales’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré siendo sensible a las fabricaciones mentales’. Él se entrena a sí mismo,

‘inhalaré calmando las fabricaciones mentales’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré calmando las fabricaciones mentales’”.

‘Citta-paṭisaṃ vedī assasissāmīti’ sikkhati; ‘citta-paṭisaṃ vedī passasissāmīti’ sikkhati. ‘Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti’ sikkhati; ‘abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti’ sikkhati. ‘Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti’ sikkhati; ‘samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti’ sikkhati. ‘Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti’ sikkhati; ‘vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti’ sikkhati.

“Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré siendo sensible a la mente’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré siendo sensible a la mente’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré satisfaciendo a la mente’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré satisfaciendo a la mente’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré estabilizando a la mente’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré estabilizando a la mente’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré liberando a la mente’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré liberando a la mente’”.

‘Aniccānupassī assasissāmīti’ sikkhati; ‘aniccānupassī passasissāmīti’ sikkhati. ‘Virāgānupassī assasissāmīti’ sikkhati; ‘virāgānupassī passasissāmīti’ sikkhati. ‘Nirodhānupassī assasissāmīti’ sikkhati; ‘nirodhānupassī passasissāmīti’ sikkhati. ‘Paṭinissaggānupassī assasissāmīti’ sikkhati; ‘paṭinissaggānupassī passasissāmīti’ sikkhati. Ayaṃ vuccat’Ānanda ānāpāna-sati.

“Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré enfocándome en la inconstancia’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré enfocándome en la inconstancia’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré enfocándome en el desapasionamiento’ (literalmente desvanecimiento). Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré enfocándome en el desapasionamiento’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré enfocándome en la cesación’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré

enfocándome en la cesación’. Él se entrena a sí mismo, ‘inhalaré enfocándome en el renunciamiento’. Él se entrena a sí mismo, ‘exhalaré enfocándome en el renunciamiento. Esto, Ānanda, se denomina la sati de la inhalación y la exhalación”.

Sace kho tvam Ānanda, Girimānandassa bhikkhuno upasaṅkamitvā imā dasa saṅṇā bhāseyyāsi, ṭhānaṃ kho pan’etaṃ vijjati, yaṃ Girimānandassa bhikkhuno imā dasa saṅṇā sutvā, so ābādhō ṭhānaso paṭipassambheyyāti.”

“Ahora bien, Ānanda, si vas donde el monje Girimānanda y le enuncias estas diez percepciones, es posible que cuando escuche estas diez percepciones, su enfermedad desaparezca”.

Atha kho āyasmā Ānando, Bhagavato santike imā dasa saṅṇā uggahetvā, yen’āyasmā Girimānando ten’upasaṅkami. Upasaṅkamitvā āyasmato Girimānandassa imā dasa saṅṇā abhāsi.

Entonces, el Venerable Ānanda, habiendo aprendido estas diez percepciones en presencia del que es Bendito, fue a donde el Venerable Girimānanda y se las enunció.

Atha kho āyasmato Girimānandassa imā dasa saṅṇā sutvā, so ābādhō ṭhānaso paṭipassambhi. Vuṭṭhahi c’āyasmā Girimānando tamhā ābādhā. Tathā pahīno ca pan’āyasmato Girimānandassa, so ābādhō ahoṣīti.

Cuando el Venerable Girimānanda escuchó estas diez percepciones, su enfermedad inmediatamente desapareció. Y el Venerable Girimānanda se recuperó de su enfermedad. Fue así fue como la enfermedad del Venerable Girimānanda fue abandonada. —AN 10:60

GLOSARIO

Agregados: Se refiera a los fenómenos físicos y mentales tal y como se experimentan de forma directa; la materia prima para construir un sentido o noción de ser: *rūpa*— forma física; *vedanā*— sensaciones de placer, dolor o neutras (ni placer, ni dolor); *saññā*— percepciones y etiquetas mentales; *saṅkhāra*— fabricaciones, intenciones, construcciones del pensamiento; y *viññāṇa*— conciencia sensorial, el acto de tomar nota de los datos sensoriales e ideas a medida que van ocurriendo. Del sánscrito: skandhas, *pāli*: *khandha*.

Ajaan: (pronunciado ‘allán’) Maestro, mentor. Es un término tailandés derivado del *pāli*, *ācariya*.

Arahant: (pronunciado ‘araján’) Aquel que es ‘digno’ o ‘puro’. Una persona cuyo corazón está libre de pasión, aversión y delusión y que por lo tanto no está destinada a renacer nunca más. Un epíteto para el Buda y sus discípulos nobles del más alto nivel.

Āsava: (pronunciado ‘asagua’) Efluente; fermentación. Se refiere a cuatro cualidades —sensorialidad, perspectivas, ‘llegar a ser’ e ignorancia— que ‘fluyen’ de la mente y crean el torrente del ciclo de la muerte y el renacimiento.

Asura: Un miembro de una raza de seres que, al igual que los Titanes de la mitología griega, lucharon contra los *devas* por la supremacía en los cielos y fueron derrotados.

Bhava: (pronunciado ‘bagua’) ‘Llegar a ser’ (en inglés, *becoming*). Un sentido de identidad dentro de un mundo

particular de experiencia. Los tres niveles de ‘llegar a ser’ son a nivel de la sensorialidad, la forma y lo informe (ver notas).

Bodhisatta: “Un ser (esforzándose) por el Despertar”, es un término usado para describir al Buda antes de que Él realmente se volviera el Buda, desde su primera aspiración a ‘Budeidad’ (inglés: *Buddhahood*) hasta el momento de su total Despertar. Del sánscrito: *Bodhisattva*.

Brahman: Un miembro, por nacimiento, de la casta sacerdotal que aduce ser la más elevada en India. En un contexto específicamente budista, ‘brahman’ puede también significar arahant enfatizando que la excelencia se basa, no en la cuna o la raza, sino en las cualidades que la mente ha logrado.

Brahmā: Un habitante de los altos ámbitos celestiales de las formas (*rūpa*) o de lo informe (*arūpa*).

Brahmavihāras: Actitudes mentales que, cuando son desarrolladas a un nivel en el que pueden extenderse sin límites hacia todos los seres, son conducentes al renacimiento en uno de los mundos brahmánicos. En total, son cuatro: buena voluntad ilimitada (*pāli: mettā*), compasión ilimitada (*pāli: karuṇā*), alegría empática ilimitada (*pāli: muditā*) y ecuanimidad ilimitada (*pāli: upekkhā*).

Deva (devatā): Literalmente, ‘uno resplandeciente’. Un ser en los niveles sutiles de la sensorialidad, la forma o lo informe, que vive en ámbitos terrestres o celestiales.

Dharma: (1) Doctrina, enseñanza del Buda; (2) evento o acción; (3) un fenómeno en y por sí mismo; (4) cualidad mental; (5) nirvana, aunque cabe anotar que varios pasajes del Canon Pāli describen nirvana como el abandono de todos los Dharmas. Del sánscrito: *Dharma*.

Gotama: El nombre del clan del Buda.

Jhāna: (pronunciado ‘llana’) Absorción meditativa en un solo objeto mental o sensación. Si el objeto es físico, como la respiración, la absorción mental se denomina *rūpa jhāna*. Si se está absorto en un objeto no físico, como el espacio o la consciencia, la absorción se denomina *arūpa jhāna*.

Karma: (1) Acción intencional y (2) los resultados de las acciones intencionales. Del sánscrito: Karma.

Khanda: Ver ‘agregados’.

Mettā: Buena voluntad (ver Brahmavihāra).

Nirvana: Literalmente significa ‘desatamiento’, es decir, desatar a la mente de la pasión, la aversión y la delusión; desatarla por completo del ciclo de la muerte y del renacimiento. Como este término también denota la extinción de un fuego, tiene connotaciones de calmar, refrescar y también de paz. Del sánscrito: *Nirvāṇa*.

Pālī: La lengua en que se escribió el más antiguo canon de las enseñanzas del Buda.

Pīti: Éxtasis, frescura.

Samatha: Tranquilidad.

Saṃsāra: Transmigración. El proceso de repetidamente deambular a través de estados de ‘llegar y ser’ y nacimiento, tanto a pequeña escala —en los mundos mentales— como a mayor escala —de una vida a otra.

Saṃvega: (pronunciado ‘sangüega’) Una sensación de consternación y espanto frente a la futilidad de la vida, tal como es ordinariamente vivida, combinada con una fuerte sensación de urgencia por buscar una salida.

***Saṅgha*:** (1) A nivel convencional (*sammatī*), denota las comunidades de monjes y monjas budistas; (2) a nivel ideal/noble (*ariya*), denota los seguidores del Buda, laicos o en la orden, que han alcanzado por lo menos la entrada a la corriente, la primera etapa del Despertar.

Sati (*‘mindfulness’ en inglés*): La habilidad de mantener algo presente en la mente; poderes de referencia y retención. Thānissaro Bhikkhu ha sido contundente en que la definición popular de ‘mindfulness’ como ‘atención plena’ al momento presente, sin intención de juzgar y con plena apertura y aceptación, es errónea (ver ‘Notas de la Traducción’).

***Satipaṭṭhāna*:** El establecimiento de la *sati*.

***Sutta*:** Discursos del Canon Pāli.

***Tathāgata*:** Literalmente aquel que se “volvió auténtico (*tatha-āgata*)” o aquel “que se ha ido de verdad (*tathā-gata*)”: Un epíteto usado en la India antigua para una persona que ha alcanzado la más elevada meta religiosa. En budismo, generalmente se refiere específicamente al Buda, aunque algunas veces también hace referencia a cualquiera de sus discípulos que ha alcanzado la meta budista, es decir, los arahants.

***Vinaya*:** Disciplina monástica cuyas reglas y tradiciones comprenden seis volúmenes de texto impreso. El término empleado por el Buda para la religión que Él enseñaba, era “Este Dharma-Vinaya”.

***Vipassanā*:** *Insight* que ve con claridad al interior de los procesos de fabricación en la mente, con el propósito de desarrollar desapasionamiento por esos procesos (ver nota).

ABREVIACIONES

AN	Āṅguttara Nikāya
Dhp	Dhammapada
DN	Dīgha Nikāya
Iti	Itivuttaka
Khp	Khuddakapāṭha
MN	Majjhima Nikāya
Mv	Mahāvagga
SN	Saṃyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
Thag	Theragāthā
Thig	Therīgāthā
Ud	Udāna

Referencias al DN, Iti, Khp, y al MN son a los discursos (suttas) y referencias al Dhp son a los versos. Referencias a Mv son a capítulo, sección y sub-sección. Referencias a otros textos son a secciones (saṃyutta, nipāta, o vagga) y discursos.

Todas las traducciones al español de los textos del Canon Pāli son basadas en las traducciones al inglés de Ṭhānissaro Bhikkhu, las cuales usan la edición real tailandesa del Canon Pāli (Bangkok: Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982).

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a las personas que leyeron las primeras versiones de este libro e hicieron muchas sugerencias valiosas para mejorarlo. Entro ellas se encuentran Vijjākaro Bhikkhu, Ñāṇaggo Bhikkhu, Andrea Kessler, Virginia Lawrence, Barbara Matthews, Addie Onsanit, Lee Robbins, Dale Schultz y Joel Stegall.

Cualquier error es, desde luego, mi responsabilidad.

Ṭhānissaro Bhikkhu/*Monje Ṭhānissaro*
(Geoffrey DeGraff)

MONASTERIO ‘METTA FOREST’
AGOSTO, 2022

NOTAS DE LA TRADUCCIÓN

Hemos considerado importante aclarar en las siguientes notas el significado de algunos términos claves en español acudiendo a la Real Academia Española (RAE) y a otros textos, traducciones o charlas de Dharma de Ṭhānissaro Bhikkhu (TB), la mayoría de los cuales están disponibles en www.dhammatalks.org. Para evitar cualquier confusión también hemos indicado los casos en los cuales nuestra escogencia de términos difiere sustancialmente de los usados en previas traducciones al español de los textos de TB.

¹ **Ansia:** El Cambridge Dictionary define el vocablo inglés *craving* como ‘una fuerte sensación de querer o anhelar algo’. Varios traductores de TB lo han traducido como *ansia*, definida por la RAE como ‘angustia o aflicción del ánimo’ y también como ‘anhelo, deseo, apetencia o afán’. Dada su cercanía a la definición del término en inglés, hemos decidido seguir empleando la palabra *ansia* para traducir el concepto de *craving*.

El *ansia* es un término de gran importancia en las enseñanzas del Buda. En su libro ‘Cuatro Verdades Nobles’ (*Four Noble Truths*, 2023, en proceso de traducción al español y disponible en <https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0001.html>), TB discute la segunda verdad noble que es la verdad sobre el origen del sufrimiento. El Buda identifica el origen del sufrimiento como cualquier *ansia*, acompañada por pasión y deleite —deleitándose en el aquí y en el ahora— que conduzca a la continuación del proceso de ‘llegar a ser’ o *bhava* en *pāli*. Existen tres clases de *ansia*: *ansia* por la sensorialidad, *ansia* por ‘llegar a

ser'; y ansia por 'no llegar a ser'. La palabra *pāli* para ansia, *tanhā*, también significa 'sed'. TB comenta que, así como el sufrimiento es una forma de alimentación mental, la causa del sufrimiento es una forma de 'sed' mental.

² (Lo) '**no-sujeto-a-la-muerte**': En inglés, TB usa la palabra *deathless* como uno de los términos que el Buda usa para describir el desatamiento o nirvana y que sugiere la ausencia de toda alteración o cambio. Otros términos similares son lo 'que no envejece' y lo 'que no decae' (*unaging* y *undecaying* en inglés). Otros han traducido *deathless* como lo inmortal. Sin embargo, hemos decidido usar el término compuesto, lo 'no-sujeto-a-la-muerte' por dos razones: (a) en inglés existe la palabra *immortal* que TB usa en otros contextos, pero no para referirse a esa dimensión no fabricada; y (b) nos parece importante evitar toda connotación de algo eterno o que dura tiempo indefinido, pues lo 'no-sujeto-a-la-muerte' se refiere a una dimensión fuera del espacio-tiempo.

³ **Habilidad e inteligencia**: TB traduce al inglés la palabra *pāli kusala*, como *skill* o *skillful*. El Merriam-Webster Dictionary define *skill* como 'la habilidad y destreza de usar el conocimiento personal de una manera efectiva y diligente al ejecutar algo o al desempeñar una función'. También lo define como 'el poder o la capacidad aprendida de hacer algo de manera competente'.

Al emplear este término TB quiere enfatizar que la práctica consiste en dominar con habilidad y destreza —pero también con inteligencia— las cualidades que pueden conducir al final del sufrimiento. Dado el papel que desempeña la inteligencia, y para enfatizar la importancia del discernimiento en este proceso, hemos decidido traducir *skill* como 'habilidad e inteligencia' y no

simplemente como ‘habilidad’ o ‘destreza,’ que tienen connotaciones más mecánicas. TB afirma que las cualidades mentales son hábiles e inteligentes cuando están libres de pasión, aversión o delusión. Las intenciones hábiles e inteligentes conducen al placer mientras que las intenciones que no lo son, conducen al dolor. TB también aclara que todas las intenciones que son hábiles e inteligentes son buenas, pero que algunas intenciones que son buenas pueden no ser hábiles e inteligentes y conducir al sufrimiento. Una buena intención debe estar libre de delusión o engaño para que realmente pueda ser hábil e inteligente (*Skillful in Everything —Dhamma Talk from 17 January, 2006 & Las Enseñanzas del Buddha, 2017 —disponible en español— & https://www.dhammatalks.org/Archive/esp%C3%B1ol/Ense%C3%B1anzasDelBuddha_170327.pdf*).

⁴ **‘Llegar a ser’:** Corresponde al término en inglés *becoming* que TB emplea para traducir el término *pālī, bhava*, el cual se refiere al incesante proceso de asumir una identidad dentro de un mundo particular de experiencia, como él bien lo explica en la ‘Introducción’. Algunos traductores lo han traducido como ‘devenir’ pero nosotros hemos decidido emplear una expresión más directa, ‘llegar a ser’, ya que el término ‘devenir’ se refiere a un concepto ontológico usado en la filosofía occidental que puede parecer desconectado de la realidad cotidiana.

⁵ **Sati** (Ver Glosario de términos): Para evitar cualquier confusión con el uso indebido e indiscriminado del concepto de *mindfulness*, hemos decidido usar el término original en *pālī, sati*, para referirnos a *mindfulness* (por ejemplo, el establecimiento de la *sati*). De este modo evitamos el uso de cualquiera de los términos

erróneos que comúnmente se emplean en español para referirse a este concepto.

⁶ **Compunción:** La definición de la palabra *compunction* en inglés es similar a la definición de su equivalente en español y por eso hemos decidido emplearla. TB la usa para referirse a la actitud de ser conscientes de las consecuencias adversas de nuestras acciones inhábiles y de no querer infligir daño al llevarlas a cabo. En una charla reciente TB explica que el término *pāli* original, *ottappa*, es un término complejo y difícil de traducir. *Ottappa* describe, tanto el tener conciencia de los peligros que resultan de las acciones inhábiles, como el sentimiento de no querer causar daño y el empeño por no incurrir en ese tipo de comportamientos. (*‘Compunction’ — Dhamma Talk from 18 May, 2020*).

⁷ **Insight:** El Merriam-Webster Dictionary define la palabra en inglés *insight* como ‘el poder o acto de examinar una situación de manera penetrante’, y como ‘el acto o resultado de capturar la naturaleza interna de las cosas o de verlas de manera intuitiva’. En el contexto del Dharma TB la define como (1) una cualidad mental que ve de forma acertada el acto de fabricación y evalúa su verdadero valor y (2), la visión aguda y penetrante que resulta de ver acertadamente las fabricaciones y evaluar su verdadero valor. En cuanto a este último significado, TB nos aclara en varias de sus charlas que el *insight* es un juicio de valor que consiste en enseñarnos lo que vale la pena que hagamos en aras de una meta verdaderamente elevada, como es la de poner fin al sufrimiento.

En español no existe un término equivalente a *insight* y ‘perspicacia’, la palabra más cercana, no captura plenamente estos significados en su uso cotidiano. Por lo tanto, hemos decidido

mantener el uso del vocablo inglés *insight* en esta traducción. Es importante anotar que, para evitar confusión, tampoco hemos empleado la palabra original en *pāli* para *insight*, que es *vipassana*. En muchos círculos budistas contemporáneos *vipassana* se asocia con una técnica de meditación usualmente independiente de *samatha* (tranquilidad). Sin embargo, en su ensayo, ‘*The Mirror of Insight*’ (El espejo del Insight), TB nos aclara que *insight* (*vipassana*) no es una técnica, sino una cualidad mental que trabaja a la par con la tranquilidad (*samatha*).

⁸ **Originación:** TB emplea el término en inglés *origination* en sus discusiones sobre las cuatro verdades nobles y el concepto de ‘co-surgimiento dependiente’. En el libro ‘Las Cuatro Verdades Nobles’ (actualmente bajo traducción), TB aclara que el término ‘originación’ o *samudaya* en *pāli* significa ‘causa’ y específicamente un tipo de causa que proviene de los eventos en la mente (<https://www.dhammadata.org/books/FourNobleTruths/Section0009.html>).

Según el Cambridge Dictionary, esta palabra se refiere a ‘el proceso de iniciar o desarrollar algo o de hacerlo suceder’ y aunque la RAE aún no acepta oficialmente esta variación del sustantivo ‘origen’, diversas organizaciones aceptan su uso jergal en ámbitos específicos y especializados (<https://www.elcastellano.org/>). Teniendo esto en cuenta y debido a la claridad del concepto, hemos decidido emplearlo en el contexto específico del Dharma.

⁹ **Atadura(s):** Del inglés *fetter*. TB lo emplea para traducir el término *pāli*, *sanyojana*, el cual describe las diez ataduras que amarran o atan a la mente al ciclo de la muerte y el renacimiento. Las diez ataduras son: las perspectivas de auto-identidad; la incertidumbre; agarrarse de hábitos y prácticas; la pasión por la

sensorialidad; la mala voluntad; la pasión por las formas; la pasión por lo informe; la presunción; el desasosiego; y la ignorancia.

Al alcanzar el Despertar y lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ se dice que se logra el ‘desatamiento’, ya que la mente se ha liberado de aquello que la amarraba —las diez ataduras— al ciclo de muerte y renacimiento (*"Sanyojana Sutta: Fetters" AN 10.13*, https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_13.html)

¹⁰ **Delusión:** TB emplea la palabra *delusion* en inglés para traducir el término *pāli*, *moha*. Según Oxford Languages Dictionary, *delusion* significa ‘una creencia o un juicio erróneo sobre la realidad, que persiste pese a la existencia de evidencia incontrovertible de lo contrario’. La delusión es una de las tres corrupciones que conducen a la mente a acciones que no son hábiles e inteligentes. Las otras dos son pasión y aversión.

Tanto en la definición en inglés como en la raíz latina, *dēlūsiō*, existe un elemento de engaño y por eso hemos conservado el término equivalente en español. Sin embargo, según la RAE, ‘ilusión’ y ‘espejismo’ son sinónimos de delusión, lo cual le puede atribuir a este término connotaciones accidentales y circunstanciales desprovistas de la intención de engañar. De manera que es importante recordar que, en términos de Dharma, la delusión no es simple ignorancia o fantasía, sino que es una corrupción que incluye la capacidad de engañarse activamente a sí mismo (<https://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/CrossIndexed/Uncollected/MiscEssays/OnDenyingDefilement.pdf>).

¹¹ **El Ojo del Dharma:** Esta expresión se refiere al primero de los cuatro logros nobles de la práctica budista y es conocido

también como la ‘entrada en la corriente’. El Canon Pāli se refiere a este evento como de ‘una dicha inmediata’ que confirma la verdad del Dharma y ofrece el primer atisbo de desatamiento y de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ (MN 48). Cuando una persona ‘entra en la corriente’, se libera de tres de las ataduras que la ligan a los ciclos de muerte y renacimiento. Como resultado, esa persona tiene garantizado que obtendrá el Despertar, que ya no experimentará más de siete vidas y que nunca renacerá en un ámbito inferior al humano. Así como un río inevitablemente fluye hacia el mar, esa persona inevitablemente fluye ahora hacia el Despertar y por eso se dice que ha ‘**entrado en la corriente**’ (<https://www.dhammatalks.org/books/uncollected/DhammaEye.html>).

¹² **Desatado/desatamiento:** TB aborda este tema en profundidad en el libro ‘La Mente Como Fuego Desatado’, 2019, el cual ha sido traducido al español y está disponible en: <https://www.dhammatalks.org/books/Sp/MenteComoFuego/Section0001.html>.

¹³ **Actitud vigilante:** TB emplea la palabra *heedfulness* para traducir al inglés el término *pāli*, *appamadena*. Esta palabra es un sustantivo derivado del adjetivo *heedful* que, según el Cambridge Dictionary, significa ‘poner cuidadosa atención a algo o a alguien’. Por lo tanto, *heedfulness* se refiere a una actitud en la que se es consciente de estar poniendo cuidadosa atención.

TB comenta que *appamadena* ha sido traducida como ‘ser vigilante’, ‘no ser tolerante’ o como ‘cautela’ (‘*Trust in Headfulness*’, May 25, 2004). *Appamadena* es un término de suma importancia ya que las últimas palabras del Buda fueron

instruyéndonos a tener siempre esta actitud. El Buda nunca la definió en el Canon, pero sí habló sobre lo que implica. Él describió una actitud en la que se es constantemente vigilante, atento, cauteloso, alerta y desconfiado frente a la capacidad de la mente de mentirse y engañarse a sí misma. Teniendo esto en cuenta hemos decidido usar la expresión ‘actitud vigilante’, ya que la palabra ‘actitud’ implica un comportamiento sostenido y persistente, que es lo que el Buda requiere de nosotros.

¹⁴ **Autocontrol paciente:** El Cambridge Dictionary define la palabra en inglés *forbearance* como ‘la cualidad de ser paciente y de ser capaz de perdonar a alguien o de controlarse a sí mismo frente a una situación difícil’. En español no existe un término equivalente y ninguna de las palabras más aproximadas —como tolerancia, paciencia o indulgencia— captura plenamente estos significados en su uso cotidiano. Por lo tanto, hemos decidido emplear la expresión ‘autocontrol paciente’ para enfatizar las características esenciales que TB resalta en su discusión sobre la segunda fuente de cualidades para que la mente pueda ser ‘bella’.

¹⁵ **Temple:** La palabra en inglés, *endurance*, empleada para el término *pāli, khanti*, usualmente es traducida al español como ‘resistencia’. La RAE define esta palabra como ‘tolerar’ y ‘aguantar’. Sin embargo, esta definición implica otros significados que resultan inadecuados para este contexto, tales como ‘oponerse con fuerza a algo’.

De manera que, para evitar confusión y debido al uso común de esta palabra hemos decidido prescindir de ‘resistencia’. En su lugar hemos decidido emplear la palabra ‘temple’ y, solo cuando el contexto lo requiera, la palabra ‘aguante’. Temple es definido por

la RAE como ‘fortaleza energética y valentía serena para afrontar las dificultades y los riesgos’. Esta definición refleja las cualidades mentales de *endurance* y *khanti* y es de menor uso en el lenguaje cotidiano.

¹⁶ **Retiro de Lluvias:** Se refiere al retiro anual de tres meses entre julio y octubre, periodo durante el cual un monje debe permanecer en el mismo lugar. TB nos recuerda que fue establecido por el Buda, en parte para prevenir que durante el monzón los monjes arruinaran las cosechas de los aldeanos al salir por ofrendas de comida. (*Four Determinations/DhammaTalk*, 21/07/24, [https:// www.dhammatalks.org/](https://www.dhammatalks.org/)).

¹⁷ **Entrada a la corriente:** Ver nota sobre ‘el Ojo del Dharma’.

