

La Segunda Verdad Noble

Charla del 13 de noviembre. 2015

Cuando meditamos estamos creando una isla personal en la mitad de un río amplio y caudaloso. Esta isla es nuestro refugio. El Buda dice que cuando desarrollamos los fundamentos para la *sati* o mindfulness, estamos convirtiéndonos en nuestra propia isla; estamos haciendo que el Dharma sea nuestra isla. Esta isla es nuestra base para cruzar el río; nuestro refugio temporal mientras llegamos a la otra orilla.

Esta visualización se aplica tanto a la *sati* como a la concentración. El Buda no hace una clara distinción entre la práctica de *sati* y la de concentración. De hecho, los fundamentos de la *sati* son, en y por sí mismos, los temas de la ‘concentración correcta’. Por ejemplo, nosotros podemos estar con el cuerpo —en y por sí mismo— mientras fervorosamente estamos alertas y aplicamos la *sati*, poniendo a un lado toda codicia y toda aflicción con respecto al mundo. De esa manera, la mente va estando más y más absorta en el cuerpo, hasta el punto en el cual la *sati*, el fervor y la actitud alerta se van tornando en *jhana* o concentración correcta.

Para lograr esto, la respiración nos brinda una sensación de solidez que evita que las distracciones nos arrastren constantemente. Porque esta es la advertencia principal en la analogía del río, ya que el caudal puede arrastrarnos hacia el peligro, exponiéndonos a rápidos, remolinos y todo tipo de predadores. Es evidente que aquí el río representa el ansia, porque siempre está fluyendo hacia algo. Al igual que el ansia, el caudal del río nunca se detiene y siempre está en movimiento, arrastrándonos con él. Y si intentamos hallar seguridad en las cosas de la vida diaria, el Buda nos ofrece otra analogía: la del río que nos arrastra. Él dice que intentar hallar seguridad en las cosas de la vida diaria es como querer agarrarse de las ramas que están a la orilla del río, para evitar que el caudal nos arrastre; porque al agarrarnos, inevitablemente vamos a arrancarlas y el río nos va a arrastrar con ramas y todo. Además, las ramas nos van a herir, porque muchas de las especies que el Buda menciona en su analogía son ásperas o afiladas como dagas, y nos van a lastimar al intentar agarrarnos a ellas.

La vegetación en la orilla obviamente se nutre de las aguas del río y en esta analogía representa los cinco agregados o *khandhas*: ‘forma’ o *rūpa*, ‘sensación’ o *vedanā*, ‘percepción’ o *saññā*, ‘fabricaciones mentales’ o *saṅkhāra* y ‘consciencia en el punto de contacto con los sentidos’ o *viññāṇa*. Nosotros intentamos agarrarnos a estas cosas para salirnos del caudal que nos arrastra, para encontrar seguridad y para hallar dónde refugiarnos. Lo hacemos, porque, como dice el Buda, la mente solo puede hallar verdadera felicidad cuando existe una sensación de paz y reposo. Y, sin embargo, lo único que puede crecer en la orilla de este río de ansia, son ramas inestables que nos lastiman.

Hace poco estuve leyendo un artículo de una escritora que trata temas relacionados con la naturaleza y que usualmente escribe cosas que me gustan. Ella tiende a balancear la sensibilidad poética y el rigor científico. Sin embargo, en este artículo cuenta que un día estaba reflexionando acerca de diferentes maneras de apreciar un amanecer, cuando se topó con dos pequeños pájaros muertos. Ella reflexionó acerca de lo corta que habían sido sus vidas y que esto era algo realmente triste. Después dijo que este incidente la había hecho pensar acerca de

las aves en general y que había concluido que este proceso es como el de la piel, porque la piel vive creando nuevas capas. Las capas viejas se van descamando, pero al mismo tiempo aparecen nuevas capas. Ella concluyó su argumento diciendo que todo esto es posible gracias a la empatía y que el amor es lo que hace que valga la pena.

Me imagino que uno puede intentar convencer a los pobres pájaros de que valió la pena morir como parte de este proceso de descamado, pero dudo que muestren mucho entusiasmo frente a la idea. Porque una cosa es ser una célula de la piel que termina siendo descamada y otra muy distinta es ser un ser viviente y terminar siendo descamado, sin ton ni son, por la naturaleza. Así que el punto realmente es: ¿En verdad vale todo esto la pena? ¿En verdad es la empatía lo que hace que esto suceda?

Como dijo el Buda, el ansia es lo que hace que esto suceda y es algo que inevitablemente nos va a causar sufrimiento. En otras palabras, es algo que no vale la pena. Si consideramos que todo este proceso está al servicio de algún gran propósito, entonces vamos a tener que aguantarnos el sufrimiento que se requiere para lograr ese gran propósito. Sin embargo, el Buda dice que el universo no tiene un gran propósito. Que nosotros no tenemos por qué seguir retornando. Que no tenemos por qué seguir yendo detrás del ansia buscando algo de qué agarrarnos, con la esperanza de que sea un refugio de paz y reposo; sobre todo, cuando al final nos vamos a dar cuenta de que ese algo siempre nos decepciona. Nosotros tenemos la libertad de decir que queremos salirnos de este ciclo. El ansia no puede generar nada distinto a esas ramas inestables de la analogía del Buda, de las cuales escasamente podemos agarrarnos. Además, como al arrancarlas también nos lastiman, siempre habrá sufrimiento al final de todo esto.

Este es otro tema que la escritora aborda en su artículo. Ella dice que tenemos que aguantarnos el sufrimiento, porque de lo contrario no vamos a estar realmente involucrados en la gran aventura que es la vida. Pero, como dijo el Buda, sufrir en un universo que no tiene sentido es algo que realmente no vale la pena. No existe nobleza alguna en esto. La verdadera gran aventura es encontrar una salida de todo este sufrimiento. Es entender el ansia; es entender la causa del ansia; es aprender a superar el ansia para dejar de ser sus esclavos y así evitar que el caudal siga arrastrándonos constantemente.

Por eso es bueno reflexionar acerca de cómo el Buda define la causa del sufrimiento. Él dice que lo que nos conduce a más y más instancias de ‘llegar a ser’ es el ansia. Ahora bien, aquí ‘llegar a ser’ significa un sentido de identidad en un mundo particular de experiencia. Tanto esa identidad, como ese mundo, están basados en el deseo. Este comienza como un pequeño grano de deseo alrededor del cual creamos un sentido de quiénes somos y del mundo que es relevante para obtener ese deseo.

Supongamos que tenemos el deseo de comer chocolate. Existe un mundo en el cual ese deseo es relevante y mundos en los cuales no lo es. Muchos elementos externos no son realmente relevantes para obtener ese deseo y por lo tanto van a ser borrados de nuestro ‘mundo de chocolate’. Nuestro sentido de que somos la persona que va a disfrutar del chocolate, la persona que va a poder conseguirlo y la persona que va a comérselo —todos los aspectos relevantes a ese deseo— son cosas que hacen parte de esa instancia de ‘llegar a ser’ a partir del deseo por el chocolate.

Después, todo es cuestión de obtener lo que deseamos o no. Algunas veces, al obtener lo que deseamos, decidimos ir en busca de otra cosa. A veces, así no hayamos obtenido lo que deseamos, decidimos que puede existir algo todavía mejor o algo que tenemos más chance de obtener. Por lo tanto, dejamos de enfocarnos en el ‘llegar a ser’ a partir del deseo por el chocolate y creamos otro tipo de ‘llegar a ser’. También puede ocurrir que surjan deseos que están en conflicto y que nos van a conducir a estados simultáneos de ‘llegar a ser’ que también van a estar en conflicto. Por ejemplo, puede ocurrir que queramos comer chocolate, pero que al mismo tiempo queramos ir superando nuestra ansia por placeres sensoriales. Lo que es importante señalar, es que en todos estos casos la instancia de ‘llegar a ser’ siempre está basada en el ansia. El ansia nos atrae constantemente y si existen ansias en conflicto, nos pueden empujar en muchas direcciones. Esto puede ocurrir a nivel de la sensorialidad, de los deseos sensoriales o a nivel de lo que se denomina el ‘deseo por la forma’. Esto último se refiere al deseo de mantenerse con cierta forma, como cuando nos sentamos a meditar. Mientras estamos con la sensación de la respiración estamos habitando el cuerpo desde adentro. Esto se denomina forma. Otro nivel es el de lo informe y ocurre cuando logramos llevar la mente a etapas más profundas de concentración que se basan en la percepción del espacio infinito o de la consciencia infinita.

Estos tres niveles cuentan como estados de ‘llegar a ser’ y están basados en el ansia. Como sabemos, la traducción literal de ansia o *taṇhā*, es sed. El Buda agrega que estos estados de ‘llegar a ser’ provienen del ansia y que están acompañados por el deleite en la pasión —*nandiraga*— o lo que Ajaan Suwat llamaba, ‘las cosas que nos gustan’. Esto causa sufrimiento porque vamos detrás de estas cosas, “deleitándonos ahora aquí y después allá”, en palabras del Buda. Este ‘ahora aquí y después allá’, se refiere al aspecto del ansia que siempre está en movimiento, creando pequeños núcleos en torno a los cuales se desarrollan mundos a partir de los deseos que después vamos a habitar.

El Buda dice que hay tres tipos de ansia que conducen a ‘llegar a ser’. Primero está el ansia por la sensorialidad. Esta se refiere a nuestra fascinación por pensar acerca de placeres sensoriales. Es importante percatarse de que los objetos sensoriales no son realmente el problema; el problema es nuestra fascinación con pensar en el placer que queremos y en cómo es que lo queremos. Nosotros fantaseamos acerca de estos placeres y creamos todo tipo de historias en torno a ellos, mientras seguimos pensando en más y más posibles variaciones. Esta fascinación nos conduce al sufrimiento porque siempre va acompañada del hambre por conseguir más placeres sensoriales. Y los placeres sensoriales no aparecen de la nada. Nosotros tenemos que procurarlos, tenemos que buscarlos, y a veces implican entrar en conflicto con otras personas. Porque la naturaleza de los placeres sensoriales tiende a estar basada en objetos, insumos, personas o relaciones en las que, cuando una parte gana, la otra tiene que perder. Así que existe una lucha constante, un conflicto constante. Encima de todo, la mente se va debilitando si concluye que para vivir necesita de ciertos placeres. Entre más dependamos de que las cosas tengan que ser de cierta manera para sentirnos bien, más débiles y vulnerables vamos a ser. Todo esto es una carga para la mente.

El segundo tipo de ansia es por ‘llegar a ser’. A nosotros nos gusta asumir ciertas identidades. Existe una imagen de nosotros mismos que disfrutamos mucho, que es la de alguien que es un maestro en saber cómo alcanzar lo que quiere. Esto puede ser con respecto a

cosas finitas o infinitas. Sin embargo, estas identidades también nos conducen a la analogía del río, ya que son ramas de las cuales vamos a intentar agarrarnos mientras el caudal del ansia nos arrastra. Pero, como ya sabemos, estas ramas van a lastimarnos cuando inevitablemente las arranquemos, porque estas identidades no pueden durar por siempre.

Finalmente, el tercer tipo de ansia es por ‘no llegar a ser’. Esta ansia es paradójica. Uno pensaría que el ansia por ‘no llegar a ser’ es algo que logra ponerle fin al ciclo de ‘llegar a ser’. Sin embargo, esto no es así, porque para ponerle fin a ‘llegar a ser’ de una manera directa, tenemos que asumir la identidad del destructor. Al hacerlo, esta inevitablemente se convierte en nuestra nueva identidad, con su respectiva —y nueva— instancia de ‘llegar a ser’.

Podríamos concluir que todo esto nos deja atrapados y sin opciones, pero el Buda dice que hay una salida. En lugar de intentar acabar con las cosas o de seguir aferrándonos a ellas, Él dice que podemos aprender a observarlas a medida que surgen, para después dejarlas a un lado o, en palabras de Ajaan Lee, para dejar de seguir tejiendo cosas a partir de ellas.

Para lograr esto debemos llevar nuestra mente a un estado de concentración, como estamos haciendo ahora mientras meditamos. Esta es nuestra isla en medio del caudal del río. Porque, aunque meditar también es un estado de ‘llegar a ser’ y aunque estamos habitando nuestro cuerpo desde adentro y existe el deseo de lograr que la mente se establezca, la meditación es algo estratégico. Esto se debe a que, al desarrollar nuestra destreza en este tipo de ‘llegar a ser’ y al ver las etapas necesarias para llevar la mente a enfocarse en un objeto y permanecer con él, logramos un mayor entendimiento de los procesos involucrados en el mismo ‘llegar a ser’. Al hacerlo, podemos apreciar cómo nuestro sentido de quiénes somos como meditadores depende del cuerpo y de la mente.

Nosotros trabajamos con las energías del cuerpo y con los eventos dentro de la mente. Esto nos ayuda a ver el proceso de ‘llegar a ser’ con más y más claridad. A medida que aprendemos a salirnos de las distracciones que nos alejan de la concentración, también aprendemos a entender el proceso de ‘llegar a ser’. Poco a poco nos volvemos mejores en detectar las etapas del proceso mediante el cual una pequeña agitación surge en los límites entre lo físico y lo mental, y de esa manera podemos ponerle una etiqueta. Una vez lo hacemos, podemos preguntarnos qué tipo de ansia es la que está detrás de la etiqueta que le pusimos a esa agitación. Con el tiempo, este es un proceso que vamos a poder detectar con más y más prontitud.

De manera que, al intentar aquietar la mente y al lidiar con las distracciones mientras meditamos, ya estamos aprendiendo algo acerca del proceso de ‘llegar a ser’. Una vez la mente se ha establecido, podemos usar esa mente establecida para apreciar con más claridad cómo es que el proceso de ‘llegar a ser’ ocurre —cómo es que lo hacemos— y cómo es que podemos dejar de hacerlo. En otras palabras, vemos con más claridad que, cuando algo surge, no tenemos por qué alimentar esa narrativa y simplemente debemos dejar que pase. Porque a pesar de que la materia prima de estas cosas proviene de nuestro karma pasado, no tenemos por qué convertirla en karma presente; basta con apreciar los diferentes potenciales que han arribado del pasado y nada más. Nosotros no tenemos por qué involucrarnos en fabricar más instancias de ‘llegar a ser’. Cuando somos capaces de ver todo esto, surge una sensación de desapasionamiento; y como el deleite y la pasión que acompañan el ansia es lo que sostiene el proceso de fabricación, cuando dejamos de sentir el hambre y la necesidad de hacer estas cosas,

simplemente dejan de surgir por su cuenta; cesan sin tener que proyectarnos y el proceso simplemente se detiene. Esto quiere decir que como las causas cesan, los resultados desaparecen.

De manera que este es el análisis del Buda acerca de por qué sufrimos. Algunos de los conceptos son bastante abstractos. Sin embargo, una vez podemos entender el proceso de ‘llegar a ser’ y ver que el ansia es lo que lo alimenta y lo mantiene —y lo que sigue arrastrándonos en el caudal— podemos apreciar que es algo que no vale pena. También nos percatamos de que, a pesar de lo que piensa la escritora, ni el amor ni la ecuanimidad hacen que valga la pena pasar por todo esto —por todo este sufrimiento— una y otra vez. En ese momento es cuando finalmente empezamos a sacar la cabeza del agua, para evitar que el caudal del río nos siga arrastrando.

Al meditar estamos empezando a construir nuestra isla en medio del caudal. Aunque aún no hemos podido llegar a la otra orilla, al menos ya tenemos un lugar relativamente seguro; algo a lo cual podemos sujetarnos y que, a diferencia de las ramas del río, es más estable y no nos va a lastimar. Tenemos un lugar en donde podemos detenernos a respirar y a hacer un balance de las cosas, porque esta es una parte importante de la meditación. La meditación nos coloca en una posición desde la cual podemos tomar distancia de nuestras ansias, para apreciarlas de una manera más desinteresada y menos hambrienta; nos coloca en un lugar en donde la necesidad compulsiva de ir detrás de ellas es mucho menor. Con la meditación tenemos algo a lo cual sujetarnos que es más firme y seguro, y por lo tanto debemos sacarle el mayor provecho posible. Es importante que intentemos construir y desarrollar esta isla, porque es el único camino hacia la seguridad.

Título original: ‘The Second Noble Truth’

Disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2015/151113-the-second-noble-truth.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026