La Tercera Verdad Noble

Charla del 22 de febrero, 2015

De las cuatro verdades nobles, la tercera, la cesación del sufrimiento y el estrés, es de la que menos hablamos. Esto se debe a que esta verdad noble es el resultado de la práctica. Por eso pensamos que si nos enfocamos en las causas, los resultados vendrán por sí solos. Por lo tanto, nuestro énfasis es en el camino. Sin embargo, es bueno reflexionar hacia dónde se dirige el camino, porque la verdad es que la tercera verdad noble no se trata solo del nirvana. De hecho, como Ajaan Mun claramente enfatizaba, la tercera verdad noble y el nirvana son dos cosas distintas. La tercera verdad noble tiene un deber asociado a ella, mientras que el nirvana no conlleva deber alguno. El deber con respecto a la tercera verdad noble es realizar la cesación del sufrimiento y el estrés. Una vez realizamos este deber, alcanzamos el nirvana y no queda nada más por hacer.

Cuando comparamos esta tercera verdad con las otras, vemos que básicamente se trata del acto de llevar a cabo el deber con respecto a la segunda verdad noble, el cual es abandonar la causa del sufrimiento y el estrés. Por eso queremos abandonar el ansia por la sensorialidad, el ansia por 'llegar a ser' y el ansia por 'no llegar a ser'. Y en realidad la tercera verdad noble es justamente esto: es el acto de abandonar estas formas de ansia de una vez por todas. Sin embargo, en la tercera verdad existe el deber adicional de percatarnos del acto de abandonar el ansia mientras lo estamos haciendo, y de apreciar que esto realmente conduce al fin del estrés.

El enunciado de esta tercera verdad menciona seis aspectos diferentes relacionados con el acto de abandonar. La lista incluye seis palabras que a primera vista se ven muy parecidas, como si se tratara de una lista de sinónimos de la cual uno puede elegir a su antojo. La verdad es que el Buda a veces tiende a hacer esto. Él junta verbos o adjetivos que tienen un significado muy parecido, para asegurarse de que si no entendemos la primera palabra, sí vamos a poder entender la segunda o la tercera. Sin embargo, tres de estos seis aspectos del acto de abandonar también se usan para describir tres diferentes pasos en la práctica de la respiración sobre la meditación. Estos pasos son los últimos tres y son los siguientes: entrenarse a uno mismo para inhalar y exhalar siendo sensible al desapasionamiento; entrenarse a uno mismo para inhalar y exhalar siendo sensible a la cesación; y entrenarse a uno mismo para inhalar y exhalar siendo sensible al renunciamiento. Debido a que estos tres pasos no son iguales, existen diferencias prácticas entre ellos. Esto implica que existen diferencias sutiles entre los diferentes aspectos del acto de abandonar. Por lo tanto, esta lista debe ser tomada como una guía para entender y practicar de una manera que tiene en cuenta diferentes contextos y matices.

Los seis aspectos son: *virāga, nirodha, cāgo, patinissaggo, mutti* y *anālayo.* Empecemos con *virāga* o desapasionamiento. Los textos budistas hablan de dos maneras distintas de desarrollar el desapasionamiento por el ansia. En algunos casos simplemente podemos observar el ansia y la pasión por el ansia se va; en otros, es necesario esforzarnos para que la pasión se vaya. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el Buda dice que nosotros estamos apasionados por nuestra ansia. Puede que ansiemos ciertas cosas, pero nos gusta más nuestra ansia que lo que nos gustan esas cosas. Nosotros ansiamos placeres sensoriales, pero de lo que realmente nos alimentamos —lo que realmente consumimos— es el deseo sensorial.

Así que, si queremos abandonar el deseo sensorial, primero tenemos que aprender a cómo dejar de alimentarnos de él.

En muchos de los textos, *virāga* o desapasionamiento, viene justo después del desencanto y es esa sensación de que uno está cansado y hastiado de consumir las cosas que la mente produce. Para desarrollar desencanto, tenemos que practicar de una manera que nos ayude a ver que las cosas de las que nos hemos estado alimentando, en realidad no nos ofrecen mucha satisfacción; de una manera que nos ayude a ver que, ni su atractivo ni su encanto, valen la pena todo el esfuerzo que implica buscar, hallar y preparar ese tipo de sustento. Una de las maneras que el Buda recomienda para desarrollar desencanto, se trata de enfocarnos en la inconstancia de todas las cosas de las cuales nos hemos estado alimentando. Sin embargo, no basta con que pensemos que las cosas simplemente surgen y desaparecen, surgen y desaparecen, y surgen y desaparecen, o que pensemos que algo simplemente surge debido a ciertas causas y punto. El Buda no quiere que hagamos generalizaciones. Lo que Él quiere, es que verdaderamente examinemos las cosas a medida que llegan y se van. De esa manera, vamos a poder ver qué es lo que realmente hace que nos vayamos detrás de ellas cuando surgen y qué —al hacerlo— es lo que permite que desaparezcan.

Por esta razón, el énfasis de la tercera verdad noble —o la tarea con respecto a la tercera verdad noble— es percatarse del acto de abandonar el ansia mientras está sucediendo. Nosotros nos desprendemos de nuestras ansias durante el día de manera rutinaria. Sin embargo, esto usualmente se debe a que nos hemos interesado en algo distinto, ya que hemos perdido el interés por una cosa porque de repente apareció otra que nos gustó más. De esa manera soltamos un ansia para agarrarnos a otra, sin examinar este proceso detenidamente. Nosotros simplemente saltamos a una nueva ansia y así seguimos por la vida sin detenernos a pensar todo lo que estuvo involucrado en desprendernos del ansia anterior.

Básicamente, este proceso se puede resumir en el hecho que hemos encontrado algo más valioso, algo que merece más nuestro interés y que merece más nuestro esfuerzo; es decir, algo que *realmente parece* valer la pena todo el esfuerzo que le invertimos. El resultado es que hay un momento en el cual finalmente vemos que esa vieja ansia ya no es ni tan interesante ni tan gratificante y, por lo tanto, nos desprendemos de ella.

¿Cuáles son las etapas para percatarse de esto mientras está sucediendo? Primero vemos el ansia ir y venir. Esto es algo que queremos hacer de manera realmente concienzuda. Mientras la vemos llegar y después irse, queremos ver qué más es lo que simultáneamente llega y se va. Cuando podemos ver que al llegar el ansia hay estrés y sufrimiento, queremos ver esa conexión de manera clara y directa. Luego, cuando podemos ver que al irse el ansia se van el estrés y el sufrimiento, también queremos ver esa conexión de manera clara y directa. Después, al pensar acerca de los beneficios y las desventajas asociadas con este proceso, los comparamos y nos preguntamos: ¿vale la pena el esfuerzo que hay que hacer para obtener estos beneficios?

Ahora bien; algunas de estas cosas que van y vienen son factores del camino y como nosotros queremos desarrollarlo, debemos perseverar en estos factores, a pesar del esfuerzo que conllevan. Sin embargo, muchas de las otras cosas que ansiamos y que también van y vienen, no valen la pena el esfuerzo que conllevan. Desafortunadamente, esto es algo que casi nunca podemos apreciar, porque nuestra visión sesgada tiende a interponerse. Por lo tanto, debemos esforzarnos por ver a través de esos sesgos y así percatarnos de que realmente no valen la pena.

Esto es similar a lo que acontece con las vallas publicitarias en la autopista hacia Las Vegas. En ellas, los casinos alardean que las máquinas tragamonedas tienen una tasa de reembolso del 97%. Esto significa que nos están advirtiendo de antemano que si les damos un dólar, en promedio nos van a reembolsar 97 centavos. Así y todo, mucha gente sigue jugando con estas máquinas, porque sus sesgos no los dejan ver que en realidad están perdiendo dinero.

Esto no es algo que se limita a los apostadores. Nosotros constantemente efectuamos esta clase de transacciones en nuestra vida diaria. Por eso tenemos que ser honestos con nosotros mismos, para darnos cuenta de que la cantidad de esfuerzo que invertimos en nuestras ansias y el retorno a esa inversión que recibimos en placer, realmente no son equivalentes. Los beneficios son bastante escasos comparados con todo el sufrimiento que conllevan, tanto en el presente, como en el largo plazo. Cuando finalmente podamos percatarnos de esto, es cuando de verdad vamos a empezar a buscar la vía de escape, que es el desapasionamiento.

El desapasionamiento es algo que intentamos desarrollar al sopesar las cosas. Debemos ver qué es lo que verdaderamente vale la pena nuestro esfuerzo y qué no; qué es lo que es verdaderamente gratificante y qué es verdaderamente doloroso, además de estar plagado de desventajas y perjuicios. O en términos más sencillos, debemos poder ver claramente cuando el precio que estamos pagando por algo es demasiado alto para ese objeto o para el placer que nos está brindando. Todos nuestros placeres sensoriales tienen un precio. Este es un hecho que tendemos a ignorar descaradamente y por eso el Buda quiere que nos metamos de cabeza en este proceso, para que así podamos examinarlo con detenimiento y preguntarnos: ¿Cuál es el precio que pagamos por nuestros apetitos sexuales? ¿Cuál es el precio que pagamos por nuestra codicia? ¿Cuál es el precio que pagamos por irritarnos al no poder obtener algo, o cuando logramos obtenerlo, porque no nos satisface? Sopesando estas cosas cuidadosamente es como podemos desarrollar desencanto por ellas.

Virāga o desapasionamiento proviene del desencanto. Al lograrlo, comenzamos a ver que el ansia es algo que estamos confeccionando todo el tiempo; que mientras haya pasión por el ansia, vamos a seguir produciéndola. El ansia es como una fábrica cuya materia prima es la pasión y por eso, cuando la pasión se acaba, la fábrica ya no puede funcionar y tiene que cerrar. Nosotros tendemos a pensar que el objeto del ansia es algo que ya existe y de lo cual nos alimentamos; pero en realidad, primero tenemos que crear ese objeto para después poder alimentarnos de él. Cuando ya no existe pasión por él, ese objeto se acaba, porque hemos dejado de invertir el esfuerzo necesario para crearlo, para fabricarlo.

Por eso es que en los pasos de la práctica de la meditación sobre la respiración, la contemplación de la cesación viene después de la contemplación del desapasionamiento. Esto se debe a que cuando ya no tenemos pasión por estas cosas, dejamos de producirlas y simplemente se acaban. Ahora bien; puede que estas cosas aún tengan algo de ímpetu porque nuestra antigua pasión aún las está nutriendo; pero lo importante es que nuestra pasión en el momento presente ya no está nutriendo estas cosas. De esta manera, poco a poco se van a ir agotando y agotando. Esto es *nirodha o* cesación.

Los siguientes pasos son *cāgo* desprendimiento y *patinissaggo* o renunciamiento. En estos pasos nos damos cuenta de que nos hemos estado agarrando a cosas que, para comenzar, no eran verdaderamente nuestras. Por lo tanto, nos desprendemos de ellas y las devolvemos. A la larga, esto también incluye desprenderse del camino. Ajaan Lee tiene una buena

visualización para estas etapas. Él dice que en estas etapas escupimos las cosas; que cuando nos las llevamos a la boca, en lugar de tragárnoslas, pensamos que en realidad no las queremos y las escupimos.

El siguiente paso es *mutti*, es decir, que la liberamos. Este es uno de los aspectos más interesantes del acto de abandonar, porque le estamos dando la libertad al ansia. Nosotros hemos estado agarrándonos a ella y hemos estado ordeñándola para obtener lo que deseamos. Es como un animal que hemos atrapado y que mantenemos en cautiverio para poder ordeñarlo, hasta que de repente nos damos cuenta de que ya no necesitamos de su leche. Así que en este paso decidimos soltarlo y al momento de darle su libertad, es cuando también logramos la nuestra, porque nos liberamos de la carga de tener que cuidar de él.

Una imagen común en el Canon Pali es la del fuego. El fuego está atrapado por su propio combustible, pero la pregunta es: ¿por qué está atrapado por su combustible? Está atrapado porque se está agarrando del combustible, porque se está aferrando a él. No es que el combustible tenga atrapado al fuego; el fuego es el que vive alimentándose del combustible y como resultado de ese constante acto de alimentarse, queda atrapado. Así que cuando vemos que nosotros somos los que nos estamos alimentando; y cuando —como resultado— vemos que no queremos consumir más porque no necesitamos consumir más, es cuando nos desprendemos, es cuando nos soltamos. Así, ambas partes obtienen su libertad.

Los maestros tailandeses hablan con frecuencia acerca de esto. Ellos dicen que las cosas a las cuales nos hemos estado agarrando —las que nosotros mismos hemos convertido en corrupciones— súbitamente se liberan y las corrupciones dejan de afectarlas por completo. Ajaan Maha Boowa emplea la analogía de los bienes robados para describir este proceso. Él dice que cuando la policía captura a un ladrón en poder de bienes robados, estos bienes se decomisan porque se convierten en evidencia que va a ser usada en el juicio. Pero una vez ha habido un fallo y las autoridades han logrado determinar su procedencia, los bienes son liberados y regresan a donde pertenecen. La verdad es que nosotros somos los que de manera deludida hemos ido detrás de estas cosas y nos hemos agarrado a ellas; porque las cosas no son las que se agarran de nosotros. Ajaan Lee emplea la imagen del plato de arroz. Él dice que si no nos comemos el plato de arroz, el arroz no se va a poner a llorar. Los que vamos a llorar del hambre somos nosotros.

Pensemos en nuestro propio cuerpo. Muchos de nosotros asumimos inconscientemente que tenemos un pacto con nuestro cuerpo; que si lo cuidamos el cuerpo va a estar feliz y va a cuidar de nosotros. Pero el cuerpo no tiene ni idea de esto y no quiere absolutamente nada de nosotros. El cuerpo estaría perfectamente conforme con morirse —con hacer lo que sus elementos constituyentes quieren hacer— que es lo que está en su naturaleza, querámoslo o no. Nosotros somos los que le hemos impuesto toda clase de condiciones, decidiendo que tiene que ser de esta u otra manera. Es cierto que podemos hacer que nuestro cuerpo sea estas cosas o haga estas cosas, pero solo hasta cierto punto; porque después de un tiempo va a llegar a un límite y en ese momento, nos vamos a sentir traicionados. Y la verdad es que sí hemos sido traicionados, pero no por nuestro cuerpo, sino por nuestra propia ansia. Así que cuando nos desprendemos del ansia, cuando dejamos de producirla, ambas partes van a quedar libres.

Finalmente está el término *anālayo*, que como se emplea en Tailandia, significa que ya no sufrimos de nostalgia; que nos hemos desprendido del ansia y no la extrañamos. La nostalgia

es el problema más grande. Usualmente cuando nos desprendemos de una de nuestras ansias, una parte de nosotros todavía la extraña y está lista para retomarla a la primera oportunidad. Cuando las cosas salen bien, lo que debe acontecer es que logramos desprendernos del ansia porque hemos encontrado algo mejor. Pero a veces sucede que ese 'algo mejor' no funciona y entonces queremos volver a lo que teníamos antes. Esto significa que todavía sentimos nostalgia y que estamos listos para retomar esa relación.

Si nos damos cuenta de que después de habernos desprendido de algo —porque creíamos que *debíamo*s hacerlo— todavía sentimos nostalgia, tenemos que investigar ese sentimiento porque esa nostalgia es la semilla de un futuro episodio de ansia. Es solo cuando estamos totalmente libres de nostalgia por estas cosas; cuando estamos hartos de ellas; cuando nunca más queremos volver atrás y nos hemos desprendido hasta tal punto que existe una libertad que nos permite no volver atrás; es solo en ese momento, cuando realmente la pasión y el resto de estas cosas se han ido del todo, sin que quede remanente alguno. La palabra pali que se emplea para esto es *asesa*. Hasta entonces, siempre habrá algún *sesa*, algún remanente; es decir, un poco de nostalgia. Así que esto es precisamente de lo cual debemos estar muy atentos.

Nosotros podemos afirmar que nos hemos desprendido muchas veces de muchas cosas. Pero como dijo un estudiante de Ajaan Lee, nosotros nos desprendemos de algo, pero una mano todavía está sobre ese algo, lista a volver a agarrarse. Así que, si nos damos cuenta de que tenemos esa tendencia; es decir, si nos damos cuenta de que nos hemos desprendido y hemos escupido el ansia, pero algo en la mente aún quiere volver a alimentarse de lo que acabamos de escupir, tenemos que investigar con mucho detenimiento por qué es que esto está ocurriendo. Debemos examinar qué es lo que todavía no hemos podido entender acerca de las desventajas de esa ansia.

Estas son algunas de las lecciones que provienen de estudiar esta cadena de palabras, *virāga, nirodha, cāgo, patinissaggo, mutti* y *anālayo.* Estos términos nos brindan una idea de lo que en verdad significa abandonar las cosas. De los seis*, mutti* o liberación, es el aspecto en el que el Buda más se enfoca. Porque una vez estamos libres del ansia, nosotros también logramos estar libres. La libertad proviene de desprendernos; de devolverlo todo sin quedarnos con absolutamente nada.

Así que es importante que aprendamos a apreciar este tipo de libertad. Incluso en los pequeños atisbos que podamos tener al desprendernos de una pequeña ansia —así sea de una manera parcial— debemos apreciar que en ese hecho hay un poco de libertad. Debemos intentar extender esa libertad al ser implacables frente a cualquier tipo de nostalgia que podamos sentir por esa vieja ansia, porque así es como vamos a lograr deshacernos de esos últimos vestigios. Solo entonces seremos verdaderamente libres.

Título original: 'The Third Noble Truth'
Disponible en https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2015/150222-the-third-noble-truth.html
Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026