

Thanissaro Bhikkhu



LAS ENSEÑANZAS
DEL BUDDHA

Una Introducción



Thānissaro Bhikkhu (Than Ajaan Geoff DeGraff)

Las Enseñanzas del Buda: Una Introducción

Ṭhānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)



meditacionesbudistas.org (revisión de abril, 2026)

COPYRIGHT 2026 ṬHĀNISSARO BHIKKHU

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Atribución- No Comercial 3.0 No portada de Creative Commons. Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

PREGUNTAS ACERCA DEL CONTENIDO DE ESTE LIBRO

DEBEN SER DIRIGIDAS A:

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

RECURSOS ADICIONALES:

Charlas de Dharma, libros y meditaciones guiadas de Ṭhānissaro Bhikkhu traducidas al español disponibles en: <https://www.meditacionesbudistas.org/>

Título original: *The Buddha's Teachings: An Introduction*

**ESTA OBRA NO TIENE VALOR COMERCIAL Y ES
PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

Tabla de Contenido

Introducción	2
Mantener Presente la Respiración	7
Karma y Renacimiento	9
Las Cuatro Verdades Nobles	14
El Noble Camino Óctuple	22
Las Tres Características o Percepciones	26
El Desatamiento	29
La Integridad en la Práctica	33
La Triple Joya	40
Glosario	44

Introducción

¿Acaso existe una felicidad no-sujeta-a-la-muerte que pueda ponerle fin total al sufrimiento y al estrés?

Si existe, ¿puede esta felicidad encontrarse a través del esfuerzo humano?

Si es así, ¿puede encontrarse de una manera que sea inofensiva e intachable?

Estas preguntas son las mismas que hace 2,600 años condujeron a un joven del norte de la India a dejar a su familia, internarse en la espesura y buscar la respuesta en su interior. Él Despertó al hecho que la respuesta a las tres preguntas era que sí. Sí existe una felicidad no-sujeta-a-la-muerte que le pone fin total al sufrimiento. Sí se puede encontrar a través del esfuerzo humano. Y sí, este esfuerzo es inofensivo e intachable. Al Despertar a estos hechos, se convirtió en el Buda, el Despierto y dedicó el resto de su vida a enseñar a otros cómo encontrar esa misma felicidad por sí mismos. También estableció un sistema de aprendizaje, tanto de práctica como de pensamiento, del cual han surgido las múltiples ramas del budismo que conocemos en la actualidad.

La manera en que el joven Bodhisatta, o Buda en ciernes, buscó la respuesta a estas preguntas jugó un papel muy importante en moldear el camino de práctica que le enseñó a los demás. Así que para entender sus enseñanzas es bueno examinar cómo fue que, en su propia búsqueda, Él mismo llegó a descubrirlas. A continuación, presentamos un breve esbozo de su vida, el cual incluye las lecciones que luego Él obtuvo de su propia experiencia y enseñó a otros.

El Bodhisatta nació en el seno de una familia principesca, la rama Sakya del clan Gotama de la casta guerrera noble, y tuvo una crianza suntuosa llena de lujos. Su padre le construyó tres mansiones, una para cada estación, la de lluvias, la de invierno y la veraniega. Y si incluso la servidumbre se alimentaba de manjares, ni qué decir del propio Bodhisatta.

Sin embargo, llegó un momento en el que el Bodhisatta se percató de que todas las cosas en las que estaba buscando la felicidad se encontraban sujetas al envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Y aunque todavía estaba vivo y gozaba

de juventud y buena salud, Él tampoco iba a escaparse de envejecer, enfermarse y morir. Sopesando estos hechos, perdió la embriaguez por su vida, su juventud, y su salud. Vio al mundo como un charco que paulatinamente se va secando, repleto de peces que se pelean por el último sorbo de agua. Esto le produjo una gran sensación de consternación y espanto frente a la falta de sentido que tiene la vida como ordinariamente se vive. Decidió que el único propósito noble y honorable en la vida era la búsqueda de algo que estuviera libre del envejecimiento, la enfermedad y la muerte, la búsqueda de lo no-sujeto-a-la-muerte, es decir, de una felicidad que no tuviera fin, que no requiriera luchar contra otros; una felicidad que no le causara daño alguno a nadie. También se dio cuenta de que si permanecía enredado en las responsabilidades de una vida hogareña, la búsqueda de esta felicidad era imposible. Así que, siguiendo una tradición de profundas raíces en la cultura de la India, se afeitó su cabeza y barba, se puso los hábitos ocres de los mendicantes religiosos (aquellos que viven de las ofrendas de comida que proveen los demás), dejó su familia y se adentró en la espesura.

El Buda abordó el camino hacia lo no-sujeto-a-la-muerte como una habilidad sobre la cual tener dominio y maestría. Le tomó seis años y varias salidas en falso hallar esa habilidad y adquirir maestría sobre ella. Una de las claves de su éxito fue su capacidad para reconocer las salidas en falso como tales y corregir el rumbo repetidamente. En cada caso, esto implicaba evaluar los resultados que iba obteniendo de sus actos y ver que no estaban a la altura de su meta. En lugar de resignarse a la situación o de culpar factores externos, intentaba imaginar una nueva manera de actuar, la cual también ponía a prueba. Un segundo factor de su éxito fue que siempre se impuso un estándar elevado. Nunca se dejó desanimar y no se dio por satisfecho hasta encontrar una felicidad verdaderamente no-sujeta-a-la-muerte.

Después de estudiar con dos maestros que enseñaban estados meditativos refinados, la absorción en la nada y el estado de ni percepción ni no-percepción, se dio cuenta de que incluso estos depurados estados meditativos se encontraban sujetos a la muerte. Así que se fue solo y estuvo practicando tormentos autoinfligidos durante seis años, literalmente muriéndose de hambre, con la esperanza que el dolor intenso purificara su mente. Sus austeridades llegaron a tal punto, que si se frotaba el estómago podía sentir las vértebras de su columna y además se desmayaba al defecar u orinar. Nunca permitió que la debilidad o los dolores físicos doblegaran su mente, pero al final se percató de que este camino tampoco conducía a la meta noble que estaba persiguiendo.

Una vez, recordó un tiempo de su infancia en la que estando solo sentado bajo un árbol había entrado absorto en un agradable estado de concentración llamado *jhāna*, enfocado en su respiración. Se preguntó si este podría ser el camino a lo no-sujeto-a-la-muerte y decidió intentarlo. Abandonó la austeridad extrema de aguantar hambre, para poder recuperar la fortaleza corporal necesaria para lograr ese estado de concentración. También se dio cuenta de que tenía que entrenar su mente para desterrar pensamientos carentes de habilidad e inteligencia, es decir, aquellos que obstaculizan la práctica del *jhāna*, y para permitir solamente pensamientos conducentes a aquietar la mente. Después de dominar estas habilidades, descubrió que ellas constituían el corazón del camino hacia lo no-sujeto-a-la-muerte que Él estaba buscando.

Esta manera de abordar y encontrar el camino a lo no-sujeto-a-la-muerte le enseñó muchas lecciones sobre las habilidades del camino, sobre las cualidades de carácter que estas habilidades requieren y sobre lo que la mente puede lograr:

- La mente puede entrenarse a sí misma para abandonar cualidades mentales torpes (corrupciones como la codicia, la aversión, la delusión; la sensorialidad, la mala voluntad, y la nocividad) y para desarrollar en su lugar cualidades hábiles e inteligentes que están libres de estas corrupciones.
- Este entrenamiento exige que observemos cuidadosamente lo que hacemos, tanto en pensamiento, como en palabras y acción. Antes de obrar, debemos preguntarnos qué resultados esperamos obtener de esa acción. Si prevemos que habrá daño para nosotros o para otros, no llevamos la acción a cabo. Si no prevemos ningún daño seguimos adelante y ejecutamos la acción. Mientras lo hacemos, observamos y evaluamos si nuestra acción está causando algún resultado perjudicial inmediato. Si lo está, nos detenemos y si no lo está, continuamos. Después de haber actuado observamos cuáles son los resultados de largo plazo. Si vemos que, no obstante nuestras intenciones hemos causado algún daño, tomamos la determinación de no volver a cometer ese error. Y si no vemos ningún resultado perjudicial, nos alegramos de nuestro progreso y tomamos la determinación de continuar progresando aún más.
- La motivación primordial para adoptar este entrenamiento es la actitud vigilante (*heedfulness* en inglés), es decir, el darnos cuenta de que nuestros actos marcan la diferencia entre la felicidad y el sufrimiento, lo nocivo y lo inofensivo

y que tenemos que vigilar nuestras acciones cuidadosamente. A su vez, la vigilancia debe estar acompañada de una actitud de no satisfacernos fácilmente con los resultados que obtenemos de nuestras acciones. Si vemos que niveles más elevados de felicidad son posibles, incluso cuando requieren un mayor esfuerzo, debemos estar dispuestos a hacer ese esfuerzo hasta alcanzar el nivel de habilidad más alto posible.

- Para alcanzar el éxito en esta habilidad se necesitan dos cualidades adicionales: veracidad con respecto a nuestras acciones y sus resultados, y una sólida capacidad de observación. Si no somos veraces frente a los demás cuando les hablamos de nuestras acciones, muy probablemente tampoco seremos capaces de observarlas nosotros mismos con veracidad. Por lo tanto, estas dos cualidades forman una pareja indivisible y sin ellas no hay manera fiable de poner a prueba lo que el esfuerzo humano, es decir, nuestro esfuerzo, puede en realidad lograr.

En la noche de su Despertar, el Bodhisatta se sentó bajo un árbol, que luego se llegó a conocer como el árbol Bodhi (o del Despertar), y se enfocó en su respiración. Allí logró alcanzar no solo el nivel de *jhāna* que ya había experimentado en su niñez, sino también otros tres niveles más elevados de absorción meditativa. Al alcanzar el cuarto *jhāna*, en el cual su respiración estaba naturalmente quieta y su mente radiante y ecuánime, aplicó este nivel de concentración a la obtención de tres conocimientos:

- conocimiento de sus vidas anteriores,
- conocimiento sobre cómo los seres mueren y renacen de conformidad con su karma (palabra del sánscrito que significa “acción”)
- conocimiento sobre cómo ponerle fin a las cualidades mentales que Él denominaba *āsavas*, o efluentes, es decir tendencias que “brotan” en la mente y que conducen a renacimientos posteriores.

Cuando estos efluentes, que atan la mente tanto al renacimiento como al espacio y al tiempo, desaparecieron de su mente, el Bodhisatta, ahora el Buda, experimentó lo no-sujeto-a-la-muerte, que Él más tarde denominó nirvana (desatamiento). Este fue su Despertar.

Durante siete semanas el Buda permaneció en los alrededores del árbol Bodhi experimentando la dicha de la liberación. Sólo entonces tomó la decisión de enseñar. Como luego anotó, lo que había aprendido durante el transcurso de su liberación era como todas las hojas de un bosque, pero lo que enseñaba era tan solo un “puñado de hojas”. El Buda eligió enseñar solamente lo que era útil, para que otros lo pusieran en práctica y así encontraran lo no-sujeto-a-la-muerte por sí mismos.

Esto implicó dejar de lado preguntas que eran irrelevantes para el logro de lo no-sujeto-a-la-muerte; preguntas que si uno acepta sus términos acaban interponiéndose a este logro. Dentro de las preguntas que el Buda deliberadamente dejó de lado se encuentran las siguientes: El universo ¿es finito o infinito? ¿eterno o no? ¿Es todo unicidad o es una pluralidad de cosas? ¿Qué es una persona? ¿Tenemos un yo o no lo tenemos?

En lugar de estas preguntas, el Buda aconsejó enfocarse solamente en aquellas cuestiones que se ocupan del poder de los actos humanos y de cómo éstos pueden depurarse hasta alcanzar el nivel de habilidad necesario para el Despertar. Éstas fueron las lecciones de su Dharma: las enseñanzas que constituyeron su “puñado de hojas”. Muchas de estas lecciones fueron moldeadas por su enfoque final hacia el Despertar y por facetas del Despertar en sí mismo.

Mantener Presente la Respiración

Mantener presente la respiración fue la técnica de meditación que el Bodhisatta utilizó para alcanzar el *jhāna* la noche de su Despertar. Esta es también la técnica que enseñó más a menudo y de manera más detallada. Él dividió las instrucciones en cuatro conjuntos denominados tétradas ya que consisten en cuatro pasos. Cabe anotar que, aunque los diferentes aspectos de aquietar y establecer la mente sobre la respiración se encuentran íntimamente relacionados, cada tétrada considera un elemento en particular.

La **primera tétrada** se enfoca en la respiración como tal: (a) discerniendo la respiración larga, (b) discerniendo la respiración corta; (c) entrenándose a respirar siendo consciente de todo el cuerpo, y (d) calmando la inhalación y la exhalación hasta el punto en que, sin forzarlas, ellas mismas se quedan quietas.

La **segunda tétrada** se enfoca en los tonos sensitivos en el cuerpo y en la mente. Uno se entrena para (a) respirar con una sensación de éxtasis o placidez; (b) respirar con una sensación de placer o bienestar, (c) respirar mientras se es consciente de cómo las sensaciones y las percepciones (las etiquetas que la mente les pone a las cosas) tienen un efecto sobre la mente; y (d) enfocarse en desarrollar sensaciones y percepciones que calman estos efectos y que terminan calmándose a sí mismas.

La **tercera tétrada** se enfoca en los estados mentales. Uno se entrena (a) para respirar estando sensible al estado de la mente y luego, dependiendo de ese estado; (b) para respirar alegrando la mente cuando está restringida; (c) estabilizándola cuando está inestable o dispersa; y (d) liberándola cuando está agobiada o atrapada en un estado torpe o carente de habilidad e inteligencia.

La **cuarta tétrada** se enfoca en los pasos para liberar a la mente de sus problemas, ya sean distracciones de la concentración u otros problemas con la concentración en sí misma. Los pasos son éstos: (a) enfocarse en la inconstancia y lo poco de fiar que es aquello que está preocupando a la mente; (b) enfocarse en la resultante sensación de desapasionamiento que sentimos hacia eso; (c) enfocarse en observar cómo ese objeto de preocupación cesa debido al desapasionamiento; y (d) enfocarse

en el renunciamiento de todo el asunto, es decir, tanto del objeto de preocupación como del hecho que uno pudo superarlo.

Como lo observó el Buda, estos 16 pasos promueven cualidades mentales necesarias para alcanzar el *jhāna*, la tranquilidad (*samatha*) y el *insight* (*vipassanā*), y pueden conducir a la mente hasta el Despertar.

Karma y Renacimiento

En los tiempos del Buda, dos de los temas que los eruditos indios debatían más acaloradamente eran el karma (acción) y el renacimiento. ¿Tienen las personas libertad de elección en sus acciones? ¿Estas acciones de verdad influyen en su experiencia del dolor y del placer? ¿Renacemos después de la muerte?, y si esto es así, ¿dónde? ¿Nuestras acciones en esta vida tienen algún efecto sobre el lugar donde renacemos?

Los dos primeros conocimientos que alcanzó el Buda durante la noche de su Despertar le dieron respuesta a estas preguntas. Cuando estas respuestas se asociaron con los *insights* que obtuvo de su tercer conocimiento (el fin de los efluentes que puso fin al karma y al renacimiento) el Buda resultó enseñando el karma y el renacimiento de maneras muy diferentes a las que se habían enseñado en el pasado.

Primero, el **karma**: la esencia de una acción es la intención que la dirige. Las intenciones pueden ser torpes y conducir al dolor, o hábiles e inteligentes y conducir al placer. Como lo descubrió el Buda, las intenciones torpes o carentes de habilidad e inteligencia tienen sus raíces en la codicia, la aversión o la delusión, mientras que las intenciones hábiles surgen de estados mentales libres de codicia, aversión y delusión. Las intenciones hábiles son una clase especial de las buenas intenciones ya que buenas intenciones inspiradas en la delusión pueden conducir al dolor. Es decir, que no todas las buenas intenciones son hábiles, pero todas las intenciones hábiles sí son buenas. Una buena intención debe estar libre de delusión para ser verdaderamente hábil.

Los efectos de una acción se pueden experimentar, tanto ahora en el momento presente como en el futuro. Esto conduce a que la experiencia del momento presente esté compuesta de tres elementos: los resultados de intenciones pasadas que tuvieron efecto en el largo plazo; las intenciones presentes y los resultados inmediatos de esas intenciones presentes. Las intenciones pasadas proporcionan la materia prima con la cual las intenciones presentes moldean nuestra experiencia concreta del momento presente.

El funcionamiento del karma puede ser extremadamente complejo ya que siempre estamos actuando con base en intenciones y muchas acciones del pasado pueden estar activas produciendo la materia prima de cada momento presente. El Buda usa la imagen de un campo con muchas semillas. Algunas semillas están maduras y listas para germinar si reciben un poco de agua. Otras van a germinar, sin importar que tanta agua les echemos, pero solo lo harán pasado un tiempo. Y otras tantas serán extinguidas por otras semillas y van a morir sin nunca haber germinado. Las intenciones presentes son el agua que les permite a las semillas maduras, tanto buenas como malas, germinar.

De esta manera, el karma pasado impone ciertas limitaciones a lo que uno puede experimentar en el presente. Por ejemplo, si la semilla de un tipo particular de experiencia no está lista para germinar, no lo hará por más que se riegue. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de la libertad de elegir en el momento presente cuáles son las semillas que vamos a regar. Esto quiere decir que las acciones pasadas no moldean por complemento el presente. Si no tuviéramos cierta libertad de elección para moldear el presente, la idea de un camino de práctica no tendría ningún sentido ya que uno no sería libre de decidir si lo sigue o no.

De hecho, la elección que hacemos en el momento presente determina si vamos a sufrir o no a causa de las semillas del karma pasado que están germinando. Nuestras elecciones torpes en el presente nos pueden hacer sufrir, incluso de placeres que hemos obtenido gracias a nuestras acciones hábiles del pasado. De otro lado, nuestras elecciones hábiles actuales nos pueden proteger del sufrimiento, incluso de aquel que hicimos posible con acciones torpes del pasado.

En cuanto al **renacimiento**, cuando el Buda discutía el tema del renacimiento solía describirlo como una forma de “**llegar a ser**” (*bhava*), palabra que denomina el acto de adquirir una identidad en un mundo particular de experiencia. Pareciera ser que Él eligió esta palabra porque según su descripción, el “llegar a ser” es un proceso que se da a gran escala y a pequeña escala. A gran escala, cuando al morir el cuerpo, el proceso de conciencia se traslada a un mundo nuevo y a una identidad también nueva. A pequeña escala, cuando un mundo de pensamiento aparece en la mente, centrado en un deseo en particular, y uno habita ese mundo imaginariamente.

Los “llegar a ser” (que algunos traducen como devenir) a pequeña escala alimentan el proceso a ambas escalas. Comienzan a salir de nuestra imaginación y adentrarse en el mundo cuando nos sujetamos a un deseo hasta tal punto que actuamos con base en él. Digamos, por ejemplo, que tenemos deseo de un helado de chocolate. Esto conduce a que nuestro mundo se defina por ese deseo, es decir, que está constituido por todo aquello que se interpone o que nos ayuda a obtener el helado. Cualquier otra cosa o persona que sea irrelevante frente a ese deseo, en ese momento pasa a un segundo plano de nuestro mundo.

Nuestra identidad en este mundo tiene dos facetas, el “yo” consumidor y el “yo” productor. El “yo” consumidor es el que va a encontrar placer en degustar el helado mientras que el “yo” productor es el que tiene o no la capacidad de obtener el helado.

Cuando abandonamos el deseo de helado, bien sea porque ya lo hemos conseguido y consumido, o porque desistimos de nuestra intención de obtenerlo, o porque simplemente perdimos el interés, usualmente nos movemos a otro deseo diferente. Alrededor de este nuevo deseo desarrollamos un sentido diferente del mundo y un sentido diferente de quienes somos nosotros, es decir, un nuevo “llegar a ser”.

Pero como suele suceder, en un determinado momento podemos tener varios deseos contradictorios, lo que nos lleva a experimentar mundos interiores contradictorios y diversos sentidos también contradictorios de quienes somos. Por esta razón, a veces nos sentimos como si estuviéramos luchando contra nosotros mismos e inseguros de nuestro lugar en el mundo. Esta es una de las maneras más comunes en las que “llegar a ser” conduce al sufrimiento.

El proceso de reemplazar un “llegar a ser” por otro puede continuar indefinidamente y es así como los “llegar a ser” a ser a pequeña escala continúan pasando una y otra vez. Cuando actuamos con base en deseos que moldean los “llegar a ser” a pequeña escala, estamos moldeando los “llegar a ser” a gran escala en esta vida y extendiéndolos a vidas posteriores. Esta es la manera como los acontecimientos en la mente dirigen el proceso del renacimiento después de que el cuerpo muere.

A diferencia de los eruditos de su época, el Buda se enfocaba no en qué es lo que renace, sino en cómo sucede ese proceso. La razón de ser de esto es que las discusiones sobre qué es lo que renace no conducen a ninguna parte. Sin embargo, la capacidad de entender los pasos en el proceso puede ayudarnos a negociarlo de manera hábil e inteligente, ya sea para adoptar un nuevo “llegar a ser” en un buen mundo, o para trascender por completo el proceso de “llegar a ser”.

Este proceso depende del ansia o deseo. La conciencia, que también es un proceso, no necesita un cuerpo para seguir funcionando. Puede aferrarse al ansia y ésta la conducirá a un nuevo “llegar a ser”. Así es como la conciencia sobrevive a la muerte del cuerpo. Si el ansia es relativamente hábil e inteligente, nos conducirá a un buen mundo, pero si no lo es, nos conducirá a un mal lugar.

El primer conocimiento del Buda durante la noche de su Despertar le mostró que el cosmos contiene muchos mundos posibles en los cuales renacer. Estos mundos se clasifican en tres niveles principales. El primer nivel contiene los mundos sensoriales que cubren, en orden ascendente, infiernos de sufrimiento intenso, el mundo de los fantasmas, el mundo animal, el mundo humano y muchos mundos celestiales de intensos placeres sensoriales. El segundo nivel contiene mundos celestiales elevados, cuyos habitantes se alimentan de los placeres más refinados de "forma" pura, tales como el de habitar la sensación interior de un cuerpo placentero y refinado. El tercer nivel contiene incluso grados más elevados y puros de lo informe, en los cuales sus habitantes experimentan dimensiones tales como el espacio infinito, la conciencia infinita o la nada.

El Buda también vio que todos estos niveles son impermanentes e inestables. Por ejemplo, los habitantes del infierno en algún momento lo abandonarán y renacerán en otro lugar. Incluso los habitantes de los ámbitos celestes más elevados acabarán por caer a mundos inferiores. Estos niveles son impermanentes porque para poder quedarse en ellos, todos sus seres deben alimentarse. En algunos casos el alimento es enteramente físico, mientras que en otros puede ser el alimento emocional/físico de intentar satisfacerse mediante placeres, riquezas, poder, estatus o relaciones. En todo caso, sin importar el tipo de alimento de que se trate, ninguna fuente de alimento es eterna.

El primer conocimiento del Buda también le mostró que en el cosmos no hay garantía de ir ascendiendo vida tras vida. Los seres suben y bajan, y vuelven a subir

y a bajar, una y otra vez. Es por esto, que Él denominó el proceso de pasar de una vida a la otra *saṃsāra*, que significa deambular.

Su segundo conocimiento le mostró que mientras deambulan, el rumbo de los seres es moldeado por sus acciones. Como ya anotamos, el karma pasado nos proporciona la materia prima para el momento presente en esta vida, y así también nos da la materia prima para el siguiente “llegar a ser” después de la muerte. El karma hábil e inteligente hace que mundos buenos sean posibles, mientras que el karma carente de habilidad e inteligencia abre las puertas a malos lugares. Los seres que habitan buenos lugares pueden quedar tan fascinados por los placeres que disfrutan, que se vuelven autocomplacientes y negligentes, por lo que usualmente se olvidan de continuar creando más karma hábil e inteligente. Es por esta razón que estos seres descienden cuando los resultados de su karma hábil pasado se agotan.

La conciencia y el ansia pueden seguir alimentándose la una de la otra indefinidamente y por esta razón el proceso del incesante “llegar a ser” es infinito, a no ser que uno logre dominar las habilidades y las destrezas que lo puedan llevar a su fin. Dado que en este proceso de deambular constante simplemente ascendemos y descendemos una y otra vez, este proceso es inútil y carece de sentido. Además, como requiere constante alimentación, el proceso no solo es precario sino también estresante y doloroso, ya que es motivado por el hambre y por la incertidumbre de cuál va a ser la próxima fuente de alimento. Este proceso también le impone una carga a quienes nos proveen de alimento o a quienes desean reclamar como suyas las fuentes que nosotros también estamos reclamando.

Al darse cuenta de estos hechos, el Buda vio que la felicidad que buscaba no se podía encontrar en ningún lugar del cosmos del “llegar a ser”, ni siquiera en los niveles más elevados. Sin embargo, la falta de sentido del *saṃsāra* le dio la libertad de poder Él mismo darle sentido a su vida. Por estas dos razones, el Buda observó que la única manera de encontrar la felicidad y el sentido de la vida era descubrir la manera de ponerle fin al “llegar a ser”. Así que, en la noche de su Despertar, dirigió su mente hacia el tercer conocimiento, la manera de ponerle fin a los efluentes que “brotan” de la mente y la inundan de ansia y “llegar a ser”. Él vio que la solución al problema no estaba afuera en el cosmos, sino aquí en la mente.

Las Cuatro Verdades Nobles

El *insight* que le puso fin al ansia consistió en mirar la experiencia presente y dividirla en cuatro categorías: *dukkha* (sufrimiento, estrés), la causa del sufrimiento (el ansia), la cesación del sufrimiento y el camino hacia la cesación del sufrimiento. Cada una de estas categorías implica un deber. Es un deber en el sentido que el Buda vio que, si alguien deseaba ponerle fin al sufrimiento, esto era lo que debía hacer: comprender el sufrimiento, abandonar su causa, realizar la cesación del sufrimiento y desarrollar el camino que conduce a su cesación. Cuando el Buda completó estos cuatro deberes, experimentó el desatamiento. Este fue su Despertar.

Al comenzar a enseñar, el Buda denominó estas cuatro categorías las "cuatro verdades nobles". Son nobles en el sentido que ennoblecen la mente y que conducen a la meta noble que Él había estado buscando. Estas verdades abordan el tema del sufrimiento con un enfoque orientado a la resolución de problemas, que se asemeja al de un buen médico cuando trata y cura una enfermedad: identificar los síntomas, rastrear la causa de los síntomas, establecer que la enfermedad se puede curar eliminando la causa y prescribir un tratamiento que elimine la causa. Estas verdades constituyen el marco fundamental para todas las demás enseñanzas del Buda y por lo tanto resulta útil conocerlas en cierto detalle.

La primera verdad noble. Contrario a la creencia popular, el Buda no enseñaba que la vida es sufrimiento. Él señaló varias facetas de la vida que son obviamente dolorosas, tales como el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, y destacó que el sufrimiento en cada caso proviene de aferrarse a cinco actividades que denominó *khandhas*. La palabra *khandha* significa "montón" o "pila" en Pali, el idioma de los textos budistas más antiguos. Sin embargo, normalmente se traduce como agregado para ilustrar el hecho que estas actividades tienden a ser desorganizadas y aleatorias. A pesar de que intentamos imponerles un orden para así poder satisfacer nuestros deseos, en última instancia estas actividades se resisten a estar enteramente bajo nuestro control.

Cada una de estas actividades se asocia con el acto de alimentarse, tanto física como emocionalmente. Esto concuerda con el *insight* del Buda que alimentarnos, aunque pueda parecer algo placentero, en realidad produce estrés, y que la necesidad de seguir alimentándonos indefinidamente, conlleva sufrimiento. Estas actividades o agregados son:

- Un sentido de **forma**: tanto la forma del cuerpo que necesita alimentarse y que usaremos para buscar alimento, como los objetos físicos que utilizamos como alimento. Cabe anotar que el Buda veía la forma del cuerpo como un tipo de actividad, en el sentido que siempre está pasando por un proceso de transformación. De otro lado, cuando la alimentación tiene lugar en la mente, "forma" se aplica a cualquier forma que asumimos en nuestra imaginación como también a las formas imaginarias de las cuales obtenemos placer.
- **Sensación**: Incluye la dolorosa sensación de hambre o carencia que nos conduce a buscar alimento; la agradable sensación de satisfacción que llega cuando hemos encontrado algo de que alimentarnos; y el placer añadido cuando efectivamente lo comemos. Estas sensaciones también son actividades en el sentido que solo las podemos experimentar a través del acto de la atención.
- **Percepción**: la capacidad de identificar el tipo de hambre que sentimos y de identificar qué cosas en nuestro mundo de la experiencia van a satisfacer esta hambre. La percepción también juega un papel primordial en identificar lo que es y lo que no es sustento.
- **Fabricación**: éste es un término técnico que significa "elaborar" o "ensamblar" y se refiere principalmente a los intentos deliberados de moldear nuestra experiencia. En el contexto de alimentarnos denota la manera en que tenemos que considerar y evaluar estrategias para encontrar alimento, para tomar posesión de él cuando lo encontramos, y para prepararlo si no se puede consumir cuando está crudo.
- **Conciencia**: el acto de ser consciente de todas estas actividades.

Estas actividades por sí solas, no son necesariamente dolorosas, pero aferrarnos a ellas las convierte en sufrimiento. La palabra pali para el aferramiento, *upādāna*, también se refiere al acto de tomar sustento, como cuando un árbol toma sustento del suelo o un fuego de su combustible. Esto nos muestra que el sufrimiento proviene de un doble nivel de alimentación, al alimentarnos emocionalmente de las actividades que nos alivian el hambre física y emocional. Existen cuatro maneras de aferrarnos a estos **agregados**:

- Mediante la **sensorialidad**: nuestra fascinación con pensamientos sobre cómo vamos a obtener y disfrutar placeres sensoriales. En el contexto de la

alimentación, esto se refiere a nuestra obsesión con planear cómo vamos a alimentarnos, tanto si se trata de sustento físico, como de disfrutar otros placeres sensoriales. De hecho, nos aferramos más a nuestras fantasías sobre placeres sensoriales que a los placeres en sí mismos.

- Mediante **hábitos y prácticas**: nuestra insistencia en que las cosas tienen que hacerse de cierta manera, sin importar si esto resulta verdaderamente efectivo o no. En el contexto de la alimentación, se refiere a nuestra insistencia en encontrar sustento físico y emocional de maneras particulares. En contextos más extremos se refiere a la fijación en rituales de comportamiento, es decir, que todo depende de que un determinado ritual se lleve a cabo correctamente.
- Mediante **perspectivas**: nuestra insistencia en que ciertas perspectivas son correctas, sin importar los efectos de atenernos a ellas, o creer que el simple hecho de adoptar ciertas perspectivas nos hace más puros o mejores que otras personas. En el contexto de la alimentación, esto se refiere a nuestras perspectivas sobre qué es comestible y que no lo es, aunque también se puede referir a la manera en que nos alimentamos de perspectivas políticas, religiosas o filosóficas.
- Mediante **doctrinas del yo**: nuestras creencias sobre quiénes somos y en qué clase de persona nos convertimos al alimentarnos, física o emocionalmente, de una manera concreta. Esto también se aplica a las creencias sobre si existe o no un yo verdadero y, si existe, qué es ese yo.

Estas maneras de aferrarse inevitablemente conllevan sufrimiento y por lo tanto constituyen el principal problema que las enseñanzas del Buda buscan resolver.

La **segunda verdad noble**. Nos aferramos a causa de tres tipos de ansia que conducen a futuros “llegar a ser”, tanto a pequeña como a gran escala. Así como la palabra pali para el aferramiento *upādāna* está relacionada con la alimentación, la palabra para el ansia *taṇhā*, literalmente significa "sed". Nos alimentamos porque sentimos hambre y sed, y para ponerle fin a la necesidad de alimentarnos, tenemos que acabar con el hambre y con la sed. Los tres tipos de sed son:

- Ansia de sensorialidad

- Ansia de “llegar a ser”
- Ansia de no “llegar a ser”

El último tipo de ansia es el más contraintuitivo en el sentido que pareciera que el ansia de ponerle fin a un “llegar a ser” podría ser una motivación útil para ponerle fin al sufrimiento. Pero en realidad, cuando la mente adopta el deseo de terminar con un cierto tipo de “llegar a ser”, adquiere una nueva identidad como destructora, la cual se convierte en su siguiente “llegar a ser”. Esto sucede a gran escala, como en el deseo de terminar con una relación o de suicidarse; y a pequeña escala, por ejemplo, en el deseo de acabar con las fantasías frente a un deseo en particular.

Por lo tanto, el camino que pone fin al sufrimiento debe ser estratégico de dos maneras: Primero tiene que atacar los estados de “llegar a ser” indirectamente. En lugar de enfocarse en ellos de manera directa, tiene que enfocarse en desarrollar desapasionamiento por sus causas. Segundo, tiene que enfocar su motivación no en destruir el “llegar a ser”, sino en abandonar cualidades mentales torpes y en desarrollar cualidades hábiles e inteligentes que permitan que el “llegar a ser” se agote por sí mismo.

Dado que estos tres tipos de ansia causan el aferramiento que constituye el sufrimiento y que conducen al “llegar a ser”, ellos son el principal objetivo de ataque del camino hacia el fin del sufrimiento. Es por esto que el Buda dio una descripción muy detallada, no solo de los pasos mediante los cuales los tres tipos de ansia conducen al aferramiento, sino también de los pasos que conducen al ansia. La lista completa de los pasos se denomina co-surgimiento dependiente, o también originación dependiente (*paṭicca samuppāda*), y aunque es larga (*ver recuadro al final de esta sección*), tiene cuatro facetas sobresalientes:

- Aunque algunos tienen nombres que puedan parecer extraños, todos los pasos son cosas que experimentamos directamente en el cuerpo y en la mente. Así como el sufrimiento es algo que experimentamos directamente en una parte de la conciencia que no compartimos, ni podemos compartir con nadie, las causas del sufrimiento también son algo que hacemos a este mismo nivel de la experiencia.
- Muchos de los pasos, incluida la intención que cuenta como karma, aparecen antes del contacto a nivel de los seis sentidos. Esto quiere decir que, con nuestra

forma de pensar o incluso de respirar, nos podemos predisponer de manera inconsciente a sufrir aún de experiencias sensoriales placenteras.

- La lista contiene muchos ciclos de retroalimentación. Hay factores, como la sensación que aparecen en un paso de la lista y después aparecen en pasos posteriores. Esto significa que las relaciones entre los diferentes factores de la lista son muy complejas.
- Toda la secuencia depende de la ignorancia de las cuatro verdades nobles. Pero esto no se refiere simplemente a no conocer estas verdades. Lo que significa es que no vemos la experiencia en los términos de estas verdades, sino que la vemos en términos de “yo”, “es mío” o “no-yo”, “no es mío.”

Sin embargo, si se aplica el conocimiento de las cuatro verdades nobles a cualquiera de los pasos de la secuencia, esto hace que el paso que es causa del sufrimiento se convierta en una parte del camino hacia el fin del sufrimiento. Por ejemplo, si se aplica conocimiento a la inhalación y a la exhalación (bajo el paso de la fabricación), la respiración se convierte en parte del camino.

El Co-surgimiento Dependiente

Son doce pasos y en el octavo encontramos el ansia.

Los pasos que conducen del ansia al sufrimiento son:

- 8) Los tres tipos de **ansia** que condicionan a...
- 9) Los cuatro tipos de **aferramiento** que condicionan a...
- 10) Los tres niveles de **“llegar a ser”**. Llegar a ser provee la condición para el...
- 11) **Nacimiento** de una identidad dentro de un “llegar a ser”. Este nacimiento necesariamente conduce al...
- 11) Envejecimiento, enfermedad y muerte, además de penurias, dolor, desesperación y **sufrimiento...**

Remontándonos desde el ansia hasta sus causas, estos son los pasos:

- 8) El ansia está condicionada por...
- 7) Sensaciones de placer, de dolor o de ni placer ni dolor. Estas sensaciones dependen del...
- 6) Contacto a nivel de...
- 5) Los seis medios de los sentidos (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente). Estos seis sentidos están condicionados por...
- 4) La sensación interna del cuerpo (forma) y sus eventos mentales (nombre), tales como atención, intención, sensación y percepción. Estos a su vez están condicionados por...
- 3) conciencia al nivel de los seis sentidos, la cual está condicionada por...
- 2) tres tipos de fabricación: corporal (la inhalación y la exhalación), verbal (la conversación mental interior que piensa y evalúa), y mental (sensaciones y percepciones). Estas fabricaciones a su vez están condicionadas por...
- 1) ignorancia: No ver las cosas en términos de las cuatro verdades nobles.

El Co-surgimiento Dependiente (cont.)

Puede resultar un tanto extraño en los pasos 2 y 3 referirse a fabricaciones que suceden antes que la conciencia sensorial. Sin embargo, debemos recordar que el Buda estaba describiendo la experiencia como se ve desde la perspectiva de alguien que fue más allá de la conciencia sensorial y retornó a ella estando totalmente alerta. Así que Él pudo ver cómo estas fabricaciones influyen toda nuestra conciencia del cuerpo y de la mente.

Incluso para alguien que aún no ha tenido esta experiencia directa, resulta útil reflexionar sobre cómo la conciencia se ve afectada por estas actividades aún antes de conectarse totalmente con el cuerpo, con las actividades mentales y con las cosas que llegan desde los sentidos. De esta manera, podemos estar alerta a cómo estamos predisponiendo nuestra conciencia a que se dirija hacia el sufrimiento o a que se aleje de él.

Una de las razones por las cuales el Buda enseñó la *sati* (*mindfulness* en inglés) sobre la respiración es que esta enfoca la atención justo en el paso 2 (fabricación). La *sati* sobre la respiración brinda conocimiento a todos los tres tipos de fabricación, cuando usamos una etiqueta mental o percepción para dirigir nuestros pensamientos hacia la respiración y al mismo tiempo evaluamos la respiración, ajustándola para suscitar una sensación de placer. De esta manera, estos tipos de fabricación que eran causas de ansia y sufrimiento se convierten, gracias a la *sati*, en factores del camino que conduce a la cesación del sufrimiento.

De esta manera, uno puede entrenarse para no sufrir, incluso frente a cosas desagradables que le llegan a través de los sentidos. Cuando el conocimiento se consume (o es completo) hasta el punto en que desarrolla desapego total hacia cualquiera de los pasos, esto permite que el paso se disuelva y cese. El efecto de esta cesación reverbera a través de los muchos ciclos de retroalimentación, permitiendo que la secuencia entera también cese. El ansia se abandona y no hay más sufrimiento para la mente.

Es así como el conocimiento en términos de las cuatro verdades nobles, el primer paso del camino al fin del sufrimiento (la cuarta verdad noble), conduce al fin del sufrimiento (la tercera verdad noble). De la misma manera que el sufrimiento se causa desde el interior, también es desde el interior que le podemos poner fin.

La tercera verdad noble. El sufrimiento cesa cuando los tres tipos de ansia cesan. Esto sucede cuando al ponerle fin a la ignorancia, el último vestigio de la pasión por estos tipos de ansia desaparece de la mente.

La cuarta verdad noble. El camino hacia el fin del sufrimiento también se denomina el **camino intermedio** ya que elude dos extremos: (1) el deleite en los placeres de la sensorialidad y (2) la devoción por el dolor del tormento autoinfligido. Sin embargo, esto no quiere decir que el camino busque una trayectoria de placeres y dolores ordinarios. Por el contrario, el camino considera el placer de la concentración y el *insight* frente al dolor del aferramiento, no como fines en sí mismos sino como herramientas para alcanzar una meta más elevada: lo no-sujeto-a-la-muerte.

Sin embargo, el camino no causa lo no-sujeto-a-la-muerte. Después de todo, si lo no-sujeto-a-la-muerte tuviera una causa, no sería incondicionado. Pero el camino sí conduce a lo no-sujeto-a-la-muerte, de la misma manera que el camino hacia una montaña no causa la montaña, pero seguirlo sí nos puede llevar a ella. En la siguiente sección describimos brevemente el noble camino óctuple.

El Noble Camino Óctuple

El camino se compone de ocho factores y dado que estos factores logran el objetivo de la búsqueda noble, el camino en su conjunto se denomina el noble camino óctuple. Se dice que los factores son "correctos" en el sentido que son efectivos para alcanzar el Despertar como objetivo.

Al igual que el sufrimiento y sus causas, los factores del camino son cosas que uno puede experimentar directamente, aunque hace falta cierta formación en el Dharma para poder llevarlos a cabo. Estos son los ocho factores:

Perspectiva correcta: ver nuestra experiencia en términos de las cuatro verdades nobles.

Determinación correcta: estar resuelto a abandonar los pensamientos de sensorialidad, de mala voluntad y de causar daño.

Habla correcta: abstenerse de decir mentiras (no tergiversar la verdad intencionalmente), de sembrar cizaña (para romper o prevenir que se formen amistades entre otras personas) de hablar de manera brusca (con la intención de ofender los sentimientos del otro), y de la charla banal (hablar sin tener en mente una intención clara).

Acción correcta: Abstenerse de matar, robar, involucrarse en relaciones sexuales ilícitas y consumir alcohol o drogas.

Modo de sustento correcto: Abstenerse de derivar el sustento mediante ocupaciones deshonestas, perjudiciales o que explícitamente inciten a la pasión, la aversión o la delusión en uno mismo o en otras personas.

Esfuerzo correcto: generar el deseo y ejercer el esfuerzo para prevenir que estados torpes surjan en la mente; para abandonar los estados torpes que ya hayan surgido; para hacer que surjan estados hábiles en la mente y para llevar a su pleno desarrollo los estados hábiles que ya hayan surgido en la mente. Cabe anotar que un malentendido bastante común es creer que el Buda identificó todas las formas de deseo como causas del sufrimiento. Esto no es así, ya que los deseos de ponerle fin

al aferramiento motivan el esfuerzo correcto y, por lo tanto, estos deseos hacen parte del camino hacia el fin del sufrimiento.

Sati correcta: otro malentendido común es que la *sati* (*mindfulness* en inglés) significa una conciencia no reactiva ante cualquier cosa que aparezca en la mente. Pero en realidad, en pali la palabra *sati* significa mantener algo presente. En su acepción más general, la *sati* correcta significa mantener presente en la mente la necesidad de abandonar cualidades mentales torpes y de desarrollar cualidades hábiles e inteligentes. También incluye mantener en mente las maneras más efectivas de llevar a cabo el trabajo de abandonar y desarrollar estas cualidades.

Para que la *sati* se establezca, necesita un marco de referencia. Existen cuatro: 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. Aquí "en y por sí mismo" significa observar estas cosas en el momento presente sin hacer referencia a su significado en el contexto del mundo exterior. Por ejemplo, mantener el enfoque en la respiración, sin pensar en cuestiones ajenas a la respiración, es una manera de enfocarse en el cuerpo en y por sí mismo. Darse cuenta de las sensaciones que surgen al mantener el enfoque en la respiración, en el momento en que estas sensaciones suceden, es una manera de permanecer con las sensaciones en y por sí mismas, y así sucesivamente con los demás marcos de referencia.

La *sati* requiere la ayuda de otras dos cualidades mentales, la actitud vigilante y el fervor, para permanecer establecida en estos marcos de referencia: La actitud vigilante nos mantiene conscientes de lo que estamos haciendo en el momento presente y de los resultados que vamos obteniendo de lo que hacemos. La *sati* clasifica nuestras acciones como torpes o hábiles y recuerda cómo responder apropiadamente en cada caso. El fervor es esencialmente lo mismo que el esfuerzo correcto, es un esfuerzo de todo corazón para hacer lo que resulta más hábil según las instrucciones que nos da la *sati*.

Cuando la *sati* se encuentra bien establecida de esta manera, llega a constituir el tema del último factor del camino, la concentración correcta.

Concentración correcta: Este factor es idéntico a los cuatro niveles de *jhāna* que el Bodhisatta practicó en la noche de su Despertar.

El primer *jhāna* se compone de una sensación de placer y éxtasis que proviene de abandonar temporalmente la sensorialidad y otras cualidades torpes y de dirigir nuestros pensamientos hacia un solo objeto, por ejemplo, la respiración. Al mismo tiempo, evaluamos cómo ajustar la mente y el objeto para que encajen bien y sin dificultad. Luego permitimos que las sensaciones de placer y éxtasis que resultan de este proceso se extiendan a través de todo el cuerpo.

El segundo *jhāna* se compone de una sensación de placer y éxtasis más fuerte, la cual llega cuando la mente ya no necesita ni dirigir sus pensamientos al objeto ni evaluarlo, y puede simplemente entrar en un estado de unicidad con el objeto. También permitimos que el placer y éxtasis permeen y llenen todo el cuerpo.

El tercer *jhāna* se compone de una sensación de placer físico más refinada y de la ecuanimidad mental que llega cuando la mente ya no necesita alimentarse de la sensación de éxtasis. Una vez más, permitimos que el placer llene todo el cuerpo.

El cuarto *jhāna* se compone de una sensación de ecuanimidad y *sati* purificada que provienen de la capacidad de abandonar el placer y los niveles sutiles de estrés, que incluso ese placer refinado conlleva. La inhalación y exhalación se van aquietando a medida que las necesidades de oxígeno del cuerpo van disminuyendo y el cuerpo se encuentra lleno de una conciencia clara y diáfana.

Como lo anotamos anteriormente, la perspectiva correcta es la que realiza el trabajo que en verdad logra que el ansia cese y lo hace al desarrollar el desapasionamiento por los pasos que componen el ansia. Pero para hacer este trabajo, la perspectiva correcta necesita el fortalecimiento que le brindan los demás factores del camino, y particularmente la concentración correcta. En la analogía del Buda, el placer de la concentración correcta provee el sustento necesario que nutre a los demás factores para que puedan hacer su trabajo.

Los ocho factores del noble camino óctuple se agrupan bajo tres categorías: discernimiento, virtud y concentración. Los primeros dos factores, perspectiva correcta y determinación correcta, se encuentran bajo el discernimiento; habla correcta, acción correcta y modo de sustento correcto se incluyen en la virtud; y los últimos tres factores, esfuerzo correcto, *sati* correcta y concentración correcta están cubiertos por la concentración. Por esta razón, a veces el camino también se conoce

como el **Triple Entrenamiento**: en virtud elevada, mente elevada (concentración) y discernimiento elevado.

Las Tres Características o Percepciones

Como ya lo anotamos, cada una de las verdades nobles conlleva un deber: el sufrimiento debe comprenderse, su causa debe abandonarse, su cesación debe realizarse y el camino hacia su cesación debe desarrollarse.

El Buda proporcionó muchas herramientas para ayudarnos a llevar a cabo estos deberes. Entre las más importantes está un conjunto de tres percepciones, que a menudo se denominan "las tres características", aunque percepciones es el término realmente acertado.

Estas percepciones son la **inconstancia** (*anicca*), el **estrés** (*dukkha*), y el **no-yo** (*anattā*). La percepción de la inconstancia resalta cómo las cosas cambian de manera tal que no podemos confiar en ellas como fuentes de felicidad estable. La percepción del estrés llama la atención sobre el hecho que fuentes de felicidad poco confiables hacen que nuestra felicidad también se vuelva estresante. La percepción del no-yo destaca que no vale la pena reclamar como "yo" o como "mío" aquello que sea inconstante o estresante. Nos va mejor desprendiéndonos de eso.

Las tres percepciones juegan un papel en el cumplimiento de los deberes de cada una de las verdades nobles. En el caso de la primera verdad noble, el Buda recomienda aplicar cada una de estas percepciones a cada uno de los cinco agregados. Por ejemplo, percibir que las sensaciones son inconstantes significa que nos enfocamos en que las sensaciones siempre están cambiando. Esto hace que le prestemos atención al hecho que ninguna sensación podrá jamás darnos una fuente segura de felicidad y bienestar. Además, como toda sensación es inconstante e inestable, también es estresante. Como es estresante, no está totalmente bajo nuestro control y por lo tanto tampoco merece que la reclamemos como algo que nos pertenece. Por ende, también es "no-yo", lo cual quiere decir que no vale la pena aferrarse a ella.

Algunos han malinterpretado la enseñanza del no-yo arguyendo que su significado es que el yo no existe. Sin embargo, el Buda identificó como erróneas, tanto la perspectiva de "tengo un yo" como la perspectiva de "no tengo un yo". En realidad, el "no-yo" es simplemente un juicio de valor que simplemente nos dice que el objeto que percibimos como "no-yo" es algo que no vale la pena reclamar como "mío", "mi yo" o "lo que soy", ya que el hecho de reclamarlo automáticamente

conlleva sufrimiento. La percepción del "no-yo" nos ayuda a socavar cualquier deseo que tengamos de sujetarnos a alguno de los agregados a través de los cuatro tipos de aferramiento, y en particular del cuarto, el aferramiento mediante las doctrinas del yo.

En la segunda verdad noble, las tres percepciones se pueden aplicar de manera similar, tanto a los tres tipos de ansia como a los procesos que conducen a ellos. Así le ponemos atención al hecho que ni el ansia ni los procesos conducentes a ella son algo de lo que valga la pena aferrarse.

En cuanto a la tercera verdad noble, las percepciones de inconstancia y estrés no se aplican a la cesación del sufrimiento, ya que esta "toca" lo no-sujeto-a-la-muerte, lo cual no cambia y se encuentra libre de todo estrés. Sin embargo, es posible, que al tocar lo no-sujeto-a-la-muerte, uno sienta pasión por la percepción de lo no-sujeto-a-la-muerte y desarrolle un sentido sutil de identificación y de "llegar a ser" a su alrededor. Esto se interpondría en el camino hacia la liberación total. Por lo tanto, al llegar a esta etapa de la práctica la percepción del no-yo es usualmente necesaria para remontar el ansia y así lograr la realización total de la cesación.

En lo que respecta a la cuarta verdad noble, las tres percepciones juegan dos papeles distintos en la práctica de la *sati* y la concentración. Al comenzar la práctica, se pueden aplicar a cualquier pensamiento u objeto que interfiera con la concentración, para enfatizar que no vale la pena interesarse en ellos. En el último nivel de la práctica, una vez todos los aferramientos a cosas ajenas al camino han sido eliminados de raíz, estas percepciones se aplican a los factores mismos del camino.

Por ejemplo, empezamos a reconocer que incluso el *jhāna* se compone de agregados: la forma de la respiración en el cuerpo, las sensaciones de placer y éxtasis, la percepción de la respiración que mantiene a la mente en su lugar, las fabricaciones del pensamiento dirigido y la evaluación, y la conciencia que es consciente de todas estas cosas. También reconocemos que incluso el discernimiento realiza su trabajo a través de las fabricaciones de pensamiento y percepción. Cuando la mente alcanza el punto en el cual estos factores han realizado su trabajo puede aplicarles las tres percepciones a ellos. Esto suscita una sensación de desapasionamiento, incluso con

respecto al camino, el cual entonces cesa. Así la mente puede renunciar incluso a las tres percepciones y obtener la liberación total.

De esta manera, los deberes de las cuatro verdades nobles se completan de conformidad con los pasos de la téttrada final de la meditación sobre la respiración, anteriormente mencionada: contemplación de la inconstancia (junto con el estrés y el no-yo), desapasionamiento, cesación y renunciamiento.

El Desatamiento

El Buda tenía muchos nombres para referirse a la liberación total y así ilustrar cómo ésta resuelve los muchos problemas que conlleva el *samsara*, pero el nombre que usaba más frecuentemente era *nibbāna* (nirvana), que literalmente significa "desatamiento". En su uso cotidiano, la palabra pali *nibbāna* describía el apagarse de un fuego. En la época del Buda se creía que el fuego era causado por la agitación de la propiedad-fuego, un potencial que existía de forma latente en cualquier lugar del mundo físico. Cuando se agitaba, la propiedad-fuego se encendía y se aferraba a su combustible, y así era como un fuego ardiendo se sostenía. El fuego se apagaba cuando se desprendía del combustible y la propiedad-fuego así liberada regresaba a su estado inicial carente de agitación.

El Buda utilizó la analogía entre el fuego emancipado y la mente liberada para dejar en claro varios puntos sobre la liberación total:

Primero, es un estado fresco de paz y calma.

Segundo, surge de desprenderse del ansia. Al igual que un fuego ardiendo está atrapado, no por su combustible sino por su propio aferramiento al combustible, la mente está atrapada, no por los agregados de la experiencia sino por su aferrarse a ellos. Por esta razón, cuando la mente se desprende, los agregados no pueden evitar que obtenga la liberación.

Tercero, cuando un fuego se apaga no puede decirse que se ha ido al este, al oeste, al norte o al sur; de la misma manera, de una persona totalmente liberada no puede decirse que exista, que no exista, que ambas cosas o que ninguna. Esto se refiere a que, en el contexto del "llegar a ser", uno se define a sí mismo por los deseos a los que se aferra debido al ansia. Como la mente liberada está libre de ansia, no se puede definir y por lo tanto no se puede describir. Dado que el mundo de cualquier "llegar a ser" también se define por los deseos a los que uno se aferra, una mente liberada no puede ser localizada en ningún mundo ya que está libre de toda ansia.

Sin embargo, la analogía entre el fuego liberado y la mente liberada no es perfecta. A diferencia del fuego, una mente liberada no regresa a un estado latente

previo y nunca más puede ser provocada a salir de su estado liberado. El nirvana existe totalmente separado del *samsara*, está fuera del espacio y del tiempo, del proceso de “llegar a ser” y de los mundos de los seis sentidos. No tiene causa, ni actúa como causa de nada. Esta es la razón por la cual el nirvana le da fin a todo sufrimiento.

Muchos de los términos utilizados por el Buda para describir el nirvana se refieren a lo que no es, para así ilustrar que no se parece a nada que exista en el mundo de los seis sentidos. Por ejemplo, lo llama una dimensión sin hambre, sin apegos, sin efluentes y sin aflicción. No obstante, Él también se refiere a tres facetas positivas de lo que el nirvana sí es:

- Es **libertad total**.
- Es la **felicidad suprema**. Sin embargo, esta felicidad no es el tipo de sensación agradable que encontramos en los agregados. Es un placer totalmente incondicionado que no depende de los seis sentidos.
- Es **un tipo de conciencia**. Pero tampoco se encuentra bajo el agregado de la conciencia, ni depende de los sentidos. El término del Buda para esta conciencia es “conciencia sin superficie”. La imagen es la de un rayo de luz que no hace contacto con nada y que, aunque brilla en y por sí mismo, no aparece en localización alguna.

Una persona que ha alcanzado el nirvana en esta vida todavía experimenta el placer y el dolor a nivel de los sentidos, pero su mente está, de una vez por todas, libre de pasión, aversión y delusión. Al morir esa persona, la experiencia de los mundos de los seis sentidos se “enfría” y el nirvana es total. Aquí también los textos ofrecen una imagen: Durante esta vida, el nirvana es como un fuego que ya se ha apagado, pero cuyas brasas aún están tibias. Después de morir es como un fuego tan totalmente apagado, que sus brasas se han enfriado.

El Buda se dio cuenta de que para aquellos que aún están adictos a alimentarse, el nirvana puede sonar desagradable o incluso miedoso. Por lo tanto, le aseguró a quienes le escuchaban que la conciencia y la felicidad del desatamiento son en realidad la más elevada felicidad posible y la más elevada seguridad contra el hambre; además, no contienen ni el más mínimo rastro de arrepentimiento o nostalgia por lo que se ha dejado atrás.

Las etapas del despertar

El Despertar al nirvana sucede en etapas, aunque dependiendo del discernimiento de cada meditador, el tiempo que transcurre entre dichas etapas puede contarse en tan solo momentos o en vidas enteras. Estas son las cuatro etapas o niveles:

El primer nivel es la **entrada en la corriente**, que es cuando la mente obtiene su primera experiencia de lo no-sujeto-a-la-muerte. Se denomina entrada en la corriente por analogía, ya que cuando uno obtiene este nivel de Despertar, inevitablemente alcanzará el total desatamiento (como máximo en siete vidas más), al igual que el agua de un río que desemboca en el mar, inevitablemente acabará por alcanzar el océano. Mientras tanto, aunque el Despertar no llegue en esta vida, uno ya nunca volverá a caer en ámbitos inferiores al de los seres humanos.

El segundo nivel es el **retorno único**, el cual garantiza que uno solamente volverá a nacer una vez más en el mundo humano y que luego alcanzará el Despertar total.

El tercer nivel es el **no-retorno**, el cual garantiza que uno nunca más tendrá que volver a nacer en este mundo; que renacerá en un ámbito muy elevado de los mundos celestiales, en un grupo de mundos de los brahmās llamados Las Moradas Puras, y allí alcanzará el Despertar total.

Estos tres niveles no alcanzan el Despertar total porque la mente, al experimentar lo no-sujeto-a-la-muerte, desarrolla cierta pasión hacia esto, y esa pasión causa un nivel sutil de “llegar a ser”. Por lo tanto, el Buda recomienda aplicar la percepción del no-yo, no solamente a cosas condicionadas como los agregados, sino también a lo no-sujeto-a-la-muerte, y así prevenir que la mente desarrolle pasión hacia esto. Cuando se corta esta pasión, se puede renunciar a la percepción del no-yo y la mente alcanza el cuarto nivel del Despertar, **el Despertar total, o Arahamtería** (*arahantship* en inglés), que libera la mente por completo del nacimiento, la muerte y los procesos de “llegar a ser”.

Los diferentes niveles del Despertar tienen diferentes resultados porque cada uno corta de raíz diferentes niveles de corrupción mental denominados “grilletes”, “cadenas” o “ataduras”, los cuales encadenan la mente a los procesos del nacimiento, la muerte y el samsara.

La entrada en la corriente acaba con las ataduras de perspectivas de autoidentificación, las dudas y el apego a los hábitos y prácticas. El retorno único debilita la pasión, la aversión y la delusión, pero no las corta de raíz. El no-retorno acaba con las ataduras de la pasión sensorial y la irritación. El Despertar total corta de raíz las ataduras de la pasión por la forma, la pasión por los estados informes (la pasión por los diferentes niveles de *jhāna*), el desasosiego, la presunción y la ignorancia. Cuando estas ataduras desaparecen, la mente ha culminado sus deberes con respecto a las cuatro verdades nobles y obtiene la liberación total del constante deambular de nuevos “llegar a ser”.

Después de su Despertar, el Buda pasó los siguientes 45 años de su vida enseñando a otros a alcanzar los varios niveles de Despertar por sí mismos. Les enseñó a seres humanos y de mundos celestiales; a hombres, mujeres e incluso niños; a gente de toda clase y condición. Entre sus estudiantes más tempranos hubo varios miembros de su propia familia, muchos de los cuales pudieron alcanzar el Despertar después de haber escuchado sus enseñanzas.

Sin embargo, muchas otras de las personas a las que Él les enseñó no alcanzaron el Despertar, o bien porque no estaban listos para hacerlo o porque eran laicos y sus deberes cotidianos les dejaban poco tiempo para dedicarse totalmente a la práctica. El Buda les impartió a ellos instrucciones sobre cómo encontrar una felicidad duradera y de beneficio en su vida diaria. Por ejemplo, les recomendó que fueran diligentes en su trabajo, que cuidaran bien de sus pertenencias, que se relacionaran con amigos admirables y que vivieran de acuerdo con sus posibilidades económicas. En particular, les advirtió no contraer deudas.

La Integridad en la Práctica

El Buda también enseñó un camino de práctica para fomentar un nivel de integridad que, aunque no conduce al Despertar total, sí nos puede llevar a renacimientos confortables en el ciclo de nacer y morir, y nos puede brindar condiciones propicias para alcanzar el Despertar en vidas futuras.

Una cualidad que resulta fundamental para la integridad es el **respeto** hacia las personas que merecen respeto, es decir, aquellos que además de tener convicción en el principio del karma, son generosos, virtuosos y sabios. Cuando les mostramos respeto a este tipo de personas, es más probable que ellos nos enseñen las sutilezas de cómo desarrollar estas buenas cualidades en nosotros mismos, y también es más probable que asimilemos no solamente sus palabras sino también el ejemplo de su conducta.

Otra cualidad fundamental para la integridad es la **convicción** en el Despertar del Buda y en las enseñanzas sobre el karma y el renacimiento. El Buda sabía que no podía ofrecer prueba de su Despertar a otros. Tal vez ellos se sintieran asombrados de los resultados externos de su Despertar, tales como su sabiduría, compasión y firmeza frente a las dificultades, pero ninguna de estas cualidades ofrecía prueba real de su Despertar. Sólo al seguir por sí mismos el noble camino óctuple y experimentar también por sí mismos el primer nivel del Despertar, llegarían ellos a saber que el Despertar del Buda sí era verdadero.

En cuanto a los principios del karma y el renacimiento, el Buda tampoco podía darles prueba a otros que ellos sí tienen libre albedrío, o que los resultados de sus elecciones persistirán en vidas venideras. Sólo al alcanzar la entrada en la corriente, cuando la mente sale del espacio, del tiempo y del mecanismo de las intenciones, puede uno en realidad saber que estos principios son ciertos.

Sin embargo, seguir un camino de acción requiere que asumamos el principio según el cual tenemos libertad de elección. Hacer sacrificios ahora que conduzcan a una felicidad futura requiere asumir el principio que los resultados de nuestras acciones no terminan con la muerte. Después de todo, basta mirar a nuestro alrededor para ver mucha gente que hace el mal y que sin embargo, parece que escapan de los resultados de sus malas acciones en esta vida. De otro lado, para

poner la mira en alcanzar el Despertar, tenemos que asumir que el Despertar es posible mediante el esfuerzo humano.

Todas estas suposiciones son cuestión de convicción. Pero debemos tomar nota de que esta convicción no es un tema de fe ciega en cosas incognoscibles. Esta convicción funciona como una hipótesis de trabajo que se va confirmando más y más, a medida que actuamos con base en ella.

Una tercera cualidad esencial para la integridad es la **gratitud**, en particular la gratitud hacia nuestros padres. Incluso si no fueron los mejores, al menos nos dieron la oportunidad de convertirnos en seres humanos. Si no apreciamos las dificultades que esto les acarreó, es poco probable que podamos aguantar las dificultades que requieren algunas formas de bondad.

Los niveles subsiguientes en el desarrollo de la integridad conllevan actos de *puñña*, que se traduce comúnmente como "mérito", aunque una mejor traducción es "bondad". Esta bondad tiene tres elementos principales: la generosidad, la virtud y el desarrollo de la buena voluntad universal.

Generosidad

La generosidad consiste en dar un regalo voluntariamente. Esto incluye no solamente los regalos materiales, sino también regalar nuestro tiempo, energía, conocimiento o perdón. Cuando le preguntaron al Buda dónde debería hacerse un regalo, él contestó simplemente, "Dondequiera que sea que el corazón se sienta inspirado". En otras palabras, la generosidad debe ser un acto de compartir libre y voluntario, sin ningún tipo de condiciones externas. Hacer este tipo de regalo es una lección simple y directa sobre uno de los principios más importantes del karma, que podemos ejercitar nuestra libertad de elección en el momento presente y no ser esclavos de nuestra tacañería.

El Buda no puso condiciones en cuanto a dónde debe hacerse un regalo, pero sí fue más específico en sus consejos cuando le preguntaron cómo y dónde hacer un regalo para obtener los mejores resultados. Entre sus recomendaciones encontramos:

- Hacer un regalo de manera que no perjudique a nadie. Es decir, que no le cause daño a quien lo recibe, ni nos perjudique al hacerlo.

- Elegir el regalo y quien lo recibe de manera que sintamos alegría y satisfacción, antes, durante y después de hacer el regalo.
- Mostrar respeto y empatía por quien recibe el regalo y alimentar la convicción que el acto de dar es algo de valor.
- Darle a alguien que esté libre de pasión, aversión y delusión, o a alguien que esté practicando para abandonarlas.

El Buda decía que la bondad que proviene de este tipo de regalos no se puede medir. Pero aun así, la bondad de este tipo de generosidad es poca cuando se compara con la bondad que proviene de la virtud.

Virtud

La virtud es la intención voluntaria de comportarse de manera inofensiva. El entrenamiento en virtud comienza tomando y siguiendo los cinco preceptos. Esto significa que uno toma la determinación de intencionalmente no llevar a cabo ninguna de estas acciones:

- Matar un ser humano cualquiera, o un animal que sea lo suficientemente grande para verlo a simple vista;
- Robar, es decir, tomar posesión de algo que pertenece a alguien sin el permiso de esa persona;
- Tener sexo ilícito, es decir, con menores, o con adultos que ya están en otra relación, o estando uno en otra relación;
- Mentir o contar falsedades, es decir, tergiversar a sabiendas la verdad; e
- Ingerir sustancias embriagantes o psicoactivas.

Como dijo el Buda, cuando observamos estos preceptos en todos los casos y situaciones, les damos seguridad, al menos de nuestro lado, a todos los seres vivientes y nosotros mismos somos partícipes de esa seguridad universal. De hecho, Él afirma que somos los principales beneficiarios de nuestra propia virtud. Además, una de las mejores maneras de beneficiar a otros es lograr que ellos observen los preceptos. Al decir esto, el Buda nos dice que, en nuestro trato con los otros, no los vemos

como simples objetos de nuestras acciones, sino que les damos la dignidad de ser los agentes de sus propias vidas.

Al mismo tiempo, la práctica de observar los preceptos desarrolla la *sati* y la capacidad de estar alerta, cualidades necesarias para la meditación. También desarrolla el discernimiento a medida que uno se va ingeniando maneras de mantener los preceptos en situaciones difíciles sin crear desventajas para uno o para otros. Un ejemplo sería habernos ingeniado cómo no dar información, sin mentir, a gente que podría usarla para causar daño.

Sin embargo, al igual que la bondad de la generosidad no se compara a la bondad de la virtud, ésta no se compara a la bondad que proviene de desarrollar una actitud de buena voluntad universal.

Buena Voluntad

La buena voluntad (*mettā*) es un deseo de felicidad verdadera. Como ejercicio meditativo, consiste en extender pensamientos de buena voluntad hacia uno mismo y hacia todos los seres vivientes en todas las direcciones, en todos los niveles del cosmos. El Buda recomendaba esta manera de expresar el deseo de buena voluntad universal: "Que todos estos seres sean libres de animosidad, libres de opresión, libres de problemas y que puedan cuidar de sí mismos con facilidad".

Para que la buena voluntad sea realmente fuerte, debe ser universal. En otras palabras, debemos extenderla incluso a personas que no nos caen bien o que han actuado de maneras dañinas. Debemos recordar que, de acuerdo con los principios del karma, la felicidad de las otras personas y demás seres vivientes se fundamenta en sus propias acciones. Ellos no van simplemente a encontrar la felicidad debido a nuestros buenos deseos. Esto quiere decir que cuando les extendemos el deseo de buena voluntad a aquellos que actúan de maneras dañinas, estamos expresando el deseo que ellos comprendan las causas de la felicidad verdadera y que actúen de conformidad con ellas. Pensar de esta manera hace más fácil expresar la buena voluntad hacia todos los seres sin ningún rastro de hipocresía.

Sin embargo, el desarrollo de la buena voluntad no es simplemente un ejercicio meditativo. También tiene como objetivo informar lo que elegimos pensar, decir o hacer en todos los casos y situaciones. El Buda denominaba esta práctica un tipo de restricción y control ya que impone restricciones a nuestros gustos y aversiones, a

nuestros amores y odios, para que así estas emociones no nos vuelvan parciales o injustos en nuestro trato con los demás. Lo que queremos es actuar de maneras que promuevan el bienestar de todos los seres, sin importar qué tanto nos caen bien o no ciertas personas dentro de ese grupo de “todos los seres”. De esta manera, la buena voluntad nos vuelve personas más confiables en nuestro trato con los demás. También podemos confiar más en nosotros mismos; confiar que cuando las situaciones se ponen difíciles, es más probable que actuemos de maneras inofensivas frente a todo el mundo.

La **buena voluntad ilimitada** es la primera de cuatro actitudes conocidas como *brahmavihāras*, o **actitudes sublimes**. Se denominan así porque son actitudes que pueden transformar a las personas en *brahmās*, habitantes de los mundos celestiales más elevados, tanto de forma como informes. También nos vuelven como *brahmās* en esta vida. Las otras tres actitudes sublimes son:

La **compasión ilimitada**: Desear que todos aquellos que sufren sean aliviados de su sufrimiento y que todos aquellos que actúan de maneras que causan sufrimiento dejen de hacerlo. Es un antídoto contra el regocijo de ver sufrir a otros;

La **alegría empática ilimitada**: Desear que todos aquellos que son felices puedan continuar siéndolo, y que todos aquellos que actúan de maneras que conducen a la felicidad continúen con sus acciones. Es un antídoto contra la envidia y el resentimiento;

La **ecuanimidad ilimitada**: Darnos cuenta de que a veces los deseos de buena voluntad, compasión y alegría empática no pueden ser realizados y por lo tanto enfocamos nuestra atención en áreas en las cuales podemos ser de ayuda. Es un antídoto contra la pasión.

Aunque estas cuatro actitudes nos pueden volver más confiables en lo que respecta a nuestras acciones, no nos vuelven completamente confiables. La mente humana es muy cambiante; las corrupciones de la codicia, la aversión y la delusión nos pueden fácilmente hacer renunciar a la convicción en los principios del karma y la integridad. Luego, esta falta de convicción interfiere con que hagamos el bien e incluso interfiere con que recibamos los buenos resultados de nuestras acciones hábiles e inteligentes. Esto nos conduce a un, incluso menor, grado de convicción y así sucesivamente en una espiral descendente. Sólo cuando nuestra convicción en el

Despertar del Buda se confirma con nuestra primera experiencia de lo no-sujeto-a-la-muerte, nos volvemos una persona verdaderamente de fiar. Es por esta razón que el Buda afirmó que la forma más elevada de bondad es el logro de la entrada en la corriente. Fue también por esta razón que animaba a su audiencia a que tuvieran el Despertar como su meta.

Dado que muchas personas al oír sus enseñanzas o al ver su ejemplo, querían entrar en la vida de monje mendicante al igual que ÉL, instituyó dos comunidades monásticas o *Saṅghas*, una para hombres y otra para mujeres.

Así pues, los seguidores del Buda se dividen en cuatro grupos, lo cual se denomina la cuádruple *parisā* de los monjes (*bhikkhus*), monjas (*bhikkhūṇīs*), hombres laicos (*upāsakas*), y mujeres laicas (*upāsikās*).

La vida en la *Saṅgha* (orden monástica) fue diseñada como un aprendizaje de oficio que requiere que los estudiantes vivan con monjes sénior durante varios años. De esta manera, ellos podrán asimilar no solo las palabras del Dharma, sino también los ejemplos de vida de cómo el Dharma se aplica en cada faceta de la existencia.

Los miembros de las órdenes monásticas viven de las donaciones que hacen los laicos, lo cual les da la libertad de dedicar la totalidad de sus vidas a aprender en detalle las enseñanzas del Buda y a ponerlas todas en práctica. El Buda animaba a sus monjes a que vivieran en la naturaleza, como Él mismo lo hizo, para que así entrenaran sus poderes de temple y sacaran provecho de la soledad. Esto les permitía enfocarse directamente en entrenar sus mentes con un mínimo de distracción. Sin embargo, incluso durante la época del Buda, ambas *Saṅghas* recibieron muy rápidamente donaciones de tierras que terminaron convirtiéndose en monasterios. Así, los monjes y las monjas tuvieron la oportunidad de dividir su tiempo entre dos modos de vida, la vida establecida en comunidades y las épocas de vida errante, a veces solos, en la espesura.

Durante la vida del Buda, a medida que las *Saṅghas* iban creciendo, muchas personas que no estaban realmente interesadas en la práctica empezaron también a ordenarse. Esto obligó al Buda a establecer un código de disciplina que impusiera estándares de comportamiento a sus monjes y monjas. La recopilación completa de las reglas disciplinarias se denomina el *Vinaya* y un elemento fundamental del

Vinaya de cada orden es un código de reglas muy importantes denominado el *Pāṭimokkha*, que los miembros de cada *Saṅgha* deben escuchar cada quince días.

El Buda estableció las normas del *Vinaya* para que sirvieran tres propósitos:

- Mantener la buena fe de los laicos,
- Promover la armonía dentro de las *Saṅghas*, y
- Ayudar a monjes y monjas a volverse más sensibles frente a los efluentes de sus mentes para que así pudieran erradicarlos.

Un tema recurrente en las reglas del *Vinaya* es que tanto los monjes como las monjas deben comportarse de un modo digno de las donaciones que les hacen los laicos. Esto proporciona un entorno ideal para que los laicos puedan genuinamente disfrutar de la práctica de su generosidad. Para recompensar el apoyo de la comunidad laica, los monjes y monjas deben practicar el Dharma sinceramente y compartir su conocimiento del Dharma de manera gratuita. Ésta es una de las razones por las que los monjes de la *Saṅgha*, a pesar de que se les anima a buscar la soledad, no viven en claustros aislados de la comunidad laica. Como mínimo, e incluso cuando están en la espesura, los monjes deben mantener un contacto diario con los laicos cuando van en búsqueda de ofrendas de comida. Así pueden extender el ejemplo de su modo de vida más allá de los confines de la orden monástica, hacia la sociedad en general.

La Triple Joya

El Buda utilizaba el término "*Saṅgha*" para definir no solamente a las comunidades monásticas en general, sino también a la comunidad de todos aquellos que han alcanzado la entrada en la corriente, tanto laicos como monjes. Así pues, la palabra "*Saṅgha*" tiene dos significados: la *Saṅgha* convencional, que es la comunidad monástica, y la *Saṅgha* noble, es decir, la comunidad de aquellos que han alcanzado por lo menos su primera experiencia de lo no-sujeto-a-la-muerte.

La *Saṅgha* convencional, aunque imperfecta, representa el vehículo principal de transmisión del Dharma, las enseñanzas del Buda sobre cómo encontrar la felicidad verdadera. La *Saṅgha* noble da vida a las enseñanzas, proporcionando ejemplos concretos de vida de cómo obtener el máximo provecho del Dharma. Por esta razón, la *Saṅgha* en ambos sentidos del término ocupa un lugar, junto al Buda y al Dharma, como ejemplo y fuente principal de conocimientos sobre cómo encontrar una felicidad confiable e inofensiva. Son un tesoro de valor incalculable para todo el mundo y por esta razón, el Buda, el Dharma y la *Saṅgha* reciben el nombre de La Triple Joya. También se denominan los Tres Refugios dado que el ejemplo que ofrecen es altamente seguro.

Después de enseñar durante 45 años, el Buda vio que había establecido el Dharma y el Vinaya, el nombre que Él mismo les dio a sus enseñanzas, sobre una base sólida. Cada uno de los cuatro grupos de su *parisā* contenía individuos que habían alcanzado por lo menos alguno de los niveles del Despertar, así que podían evidenciar el Dharma y el Vinaya, tanto en sus palabras como en sus acciones. Él entonces decidió renunciar a continuar viviendo. Esa tarde, congregó a los monjes y les informó de su decisión. Les dijo que su desatamiento total tendría lugar en tres meses. Luego, procedió a resumir las enseñanzas que impartió durante toda su vida en siete conjuntos de principios que se conocieron como las **Alas para el Despertar** (*bodhi-pakkhiya-dhamma*).

Hemos analizado tres de estos conjuntos: el noble camino óctuple, los **cuatro esfuerzos correctos** (esfuerzo correcto) y los **cuatro establecimientos de la *sati*** (*sati* correcta). Los otros cuatro conjuntos son:

Las **cuatro bases del éxito**: concentración basada en el deseo, la persistencia, la dedicación y la cautela;

las **cinco fortalezas**: convicción en el Despertar del Buda, persistencia, *sati*, concentración y discernimiento;

las **cinco facultades** (versiones más fuertes de las cinco fortalezas); y

los **siete factores** para el despertar: *sati*, análisis de cualidades mentales, persistencia, éxtasis, calma, concentración y ecuanimidad.

El Buda comentó que el Dharma perduraría mientras no hubiera discordancia en cómo los monjes interpretaban estos principios y los pusieran en práctica.

En la mañana del día de su desatamiento total, el Buda sufrió un episodio de disentería, pero continuó caminando el resto del día hasta que llegó a un par de árboles florecidos fuera de estación que se encontraban en un parque cerca de un pequeño pueblo. Allí se recostó e impartió sus instrucciones finales. Le enseñó a un último discípulo y les dijo a los monjes que le informaran al hombre que le había servido la comida que le causó la disentería, que no se arrepintiera por ese regalo, ya que ese había sido uno de los regalos de comida más meritorios que alguien pudiera hacer.

En lugar de designar a un sucesor, el Buda les dijo a los monjes que debían considerar al Dharma que había enseñado y al Vinaya que había formulado, como su maestro en reemplazo de Él. Les dio luego la oportunidad que le hicieran las últimas preguntas sobre cualquier duda que pudieran tener con respecto al Buda, el Dhamma o la *Saṅgha*, o sobre el camino de la práctica. Nadie hizo preguntas, entonces Él pronunció sus últimas palabras: "Alcancen la culminación mediante la actitud vigilante."

Como instrucción final para aquellos que podían leerle la mente, pasó a través de todo el rango de sus logros meditativos en orden ascendente y descendente. Luego después de regresar al cuarto *jhāna* e inmediatamente abandonarlo, el Buda fue totalmente desatado.

La tradición establecida por el Buda ya no es una sola religión, o en sus propias palabras, un Dharma y Vinaya único. El budismo actual es una familia de religiones, ramificada de una manera parecida a las varias formas del monoteísmo occidental. Y aunque centran sus enseñanzas en el Buda, el Dhamma y la *Saṅgha*, las diversas

religiones budistas les dan diferentes significados a estos tres refugios y a los textos que los explican.

Esta breve introducción se fundamenta en el Canon Pali, el registro más antiguo de las enseñanzas del Buda que tenemos y el texto fundamental del Budismo *Theravāda*, también conocido como las Enseñanzas de los Ancianos. Ésta es la religión budista prevalente en Tailandia, Myanmar, Sri Lanka, Camboya y Laos. No sobra decir que el hecho que el Canon Pali sea el registro más antiguo no es garantía de su exactitud. Sin embargo, como lo afirma el propio Canon, la verdadera prueba de una enseñanza no reside en lo que declara la tradición, sino en los resultados que da cuando se pone en práctica. Cuatro elementos determinan que esta prueba sea justa y razonable:

- Relacionarse con personas de integridad;
- Escuchar el verdadero Dharma;
- Aplicar atención apropiada; por ejemplo, interrogar el Dharma de conformidad con las cuatro verdades nobles para ver cómo su explicación del sufrimiento y de la cesación del sufrimiento se pueden aplicar en nuestras vidas;
- Practicar el Dharma de conformidad con el Dharma, es decir, practicarlo para dar lugar al desapasionamiento por el sufrimiento y su causa;

El Canon también enumera ocho cualidades para juzgar si una enseñanza es verdadero Dharma o si no lo es: Si ponerla en práctica da lugar al desapasionamiento, a estar desencadenado o libre de ataduras, a abandonar la presunción, a desarrollar la modestia, a contentarse con poco, a estar sin enredos, a ser persistente y a no ser una carga, entonces esa enseñanza es verdadero Dharma. Pero si conduce a cualidades opuestas, no lo es.

Cada persona, según su parecer, es libre de realizar esta prueba o no; pero la realidad del sufrimiento hace de esta prueba algo realmente urgente.

Esto es aún más urgente cuando consideramos que las enseñanzas del Dharma no van a estar por siempre disponibles. Dado que la formación de la Saṅgha requiere un aprendizaje vivencial, el Buda no dejó previsto en el Vinaya ningún mecanismo para revivirlo en caso de que desapareciera. La Saṅgha de monjas

Theravāda se extinguió en el siglo XIII, y por lo tanto no se puede revivir. Algún día la Saṅgha de monjes también se extinguirá y el Dharma será olvidado, hasta que pasados varios milenios llegue la época del próximo Buda.

Pero por ahora, las enseñanzas del Buda están disponibles y ofrecen tanto un refugio, un lugar de seguridad, como un desafío.

El refugio que ofrecen es la posibilidad de una felicidad verdadera y confiable, una felicidad que no le causa daño a nadie. Si las seguimos, las enseñanzas nos protegen de los resultados de las acciones torpes que de otro modo habríamos llevado a cabo. Al seguirlas, nuestros actos alcanzan un nivel de habilidad que conduce a una felicidad en la que podemos confiar. La seguridad de esta felicidad, tanto para nosotros como para los demás, es nuestro refugio.

En lo que respecta al desafío que presentan las enseñanzas, el Buda dijo que Él simplemente indicaba el camino hacia la felicidad verdadera. Uno mismo es el que debe seguir el camino. Los resultados que alcanzamos van a depender del esfuerzo que invirtamos en dominar las habilidades y destrezas del Buda. Cuanto más hábiles e inteligentes sean nuestras acciones, más confiable e inofensiva será la felicidad que nos brindan; hasta llegar a una felicidad totalmente libre de condiciones, más allá de las dimensiones del cosmos, una felicidad que le pone fin de manera total al sufrimiento.

Cada uno de nosotros debe decidir si su felicidad es lo suficientemente importante como para poner a prueba estas afirmaciones, y si uno está dispuesto a entrenarse a sí mismo en las habilidades requeridas para convertirse en un juez fidedigno de los resultados.

Glosario

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 'asaava'*): 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.

Bhava (*pronunciado 'baua'*): '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.

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.

Brahmā: Un habitante de los altos ámbitos celestiales de las formas (*rūpa*) o de lo informe (*arūpa*).

Brahmavihāras: Actitudes mentales, también llamadas 'perfecciones' 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*).

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.

Dukkhā: Estrés, sufrimiento.

Gotama: El nombre del clan del Buda.

Insight (*del inglés, pronunciado 'insait'*): Se define como (1) 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. Es un juicio de valor que consiste en enseñarnos lo que vale la pena que hagamos en aras de una meta verdaderamente elevada, como lo es la de poner fin al sufrimiento. A veces traducido al español como 'perspicacia', pero esta palabra no captura plenamente estos significados.

Jhāna (*pronunciado 'lana'*): 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. Pāli: kamma.

Khanda (agregado): Se refiere 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.

'Llegar a ser': Corresponde al término en inglés *becoming* que Thanissaro Bhikkhu emplea para traducir el término pāli, bhava, el cual se refiere al incesante proceso de asumir una identidad dentro de un mundo particular de experiencia. Algunos traductores lo han traducido como 'devenir', pero en nuestras traducciones 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 y distante de la realidad cotidiana.

Māra: Demonio; personificación de la tentación y de todas las fuerzas —internas y externas— que crean obstáculos para la liberación del saṃsāra.

Mettā: Buena voluntad (ver Brahmavihāras).

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.

(lo) '**No-sujeto-a-la-muerte**': En inglés, Ṭhānissaro Bhikkhu usa la palabra *deathless* como uno de los términos que el Buda usa para describir el desatamiento o nirvana, que sugiere la total ausencia de fabricación, alteración o cambio. Otros han traducido *deathless* como 'lo inmortal'. Sin embargo, en nuestras traducciones hemos decidido usar lo 'no-sujeto-a-la-muerte' por dos razones: (a) en inglés existe la palabra *immortal* que Ṭhānissaro Bhikkhu usa en otros contextos, pero no para referirse a esta 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.

Pāli: La lengua en que se escribió el más antiguo canon de las enseñanzas del Buda.

Pasāda: Confianza y claridad en el camino del Buda, en que sí existe una salida y en que nuestras buenas acciones no son en vano (contrapeso de saṃvega).

Puñña: Mérito o bondad. Incluye acciones que se pueden clasificar como generosidad, virtud y buena voluntad.

Samatha: Tranquilidad.

Saṃsāra: Transmigración. El proceso de repetidamente deambular a través de estados de "llegar a ser" y nacimiento, tanto a pequeña escala —en los mundos mentales— como a mayor escala —de una vida a otra.

Saṃvega (*pronunciado 'sanuega'*): 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 (*sammati*), 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.

Saṅkhāra: Fabricación. Cualquier fuerza o factor que fabrica cosas; el proceso de fabricación y cualquier cosa fabricada que resulte del proceso. Cualquier cosa condicionada, compuesta o formada por la naturaleza, tanto a nivel mental como físico. En algunos contextos esta palabra se usa como término genérico para denotar los cinco agregados (*khandhas*). Empleada como cuarto agregado, se refiere específicamente a la fabricación intencional de impulsos, pensamientos y demás, dentro de la mente.

Sati (“*mindfulness*” en inglés): La habilidad de mantener algo presente en la mente; poderes de referencia y retención. Ṭhānissaro 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. A veces traducida como 'presencia mental'.

Theravāda: Una de las escuelas tempranas del budismo que considera al Canon Pāli como el texto autorizado.

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'.