



LAS ENSEÑANZAS  
DEL BUDDHA

# *Las Enseñanzas del Buddha*

*Una Introducción*

Ṭhānissaro Bhikkhu

COPYRIGHT 2017 ṬHĀNISSARO BHIKKHU

Esta obra está licenciada bajo la [Licencia Atribución-NoComercial 3.0 de Creative Commons Unported](#). Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

#### PREGUNTAS

Las preguntas concernientes a este libro se pueden dirigir a: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, E.E.U.U.

#### RECURSOS ADICIONALES

Se pueden encontrar más recursos de Dhamma en varios formatos, y algunos en español, en [dhammatalks.org](#) y [accesstoinsight.org](#)

## Prefacio del traductor

Esta edición española la ha realizado Alex Baraibar con la ayuda de Gunaddho Bhikkhu y Jānako Bhikkhu. Alex Baraibar es budista laico y Gunaddho Bhikkhu y Jānako Bhikkhu son discípulos monásticos de Thanissaro Bhikkhu. Estos últimos, con acceso libre a consultarle las dificultades que el traductor iba encontrando durante la traducción, han ido incorporando las especificaciones necesarias para la correcta traducción de conceptos y términos claves del Dhamma y del Canon Pali.

Quisiera dedicar cualquier mérito que pudiera tener esta traducción en primer lugar a Thanissaro Bhikkhu, con el mayor de los respetos. También a Gunaddho Bhikkhu por su paciencia y sabios consejos. A Cristina y Sandra, con todo mi cariño, y finalmente a la memoria de mis padres, Angelina y Josep. Puedan todos ellos encontrar la verdadera felicidad.

Pedimos perdón de antemano por los posibles errores en la traducción al español e invitamos al lector a notificarnos en [dhammatalks.feedback@gmail.com](mailto:dhammatalks.feedback@gmail.com) acerca de cuantos encuentre en esta primera edición.

*Alex Baraibar*

¿Acaso existe una felicidad inmortal que pueda terminar completamente con el sufrimiento y la tensión?

¿Si existe, se puede encontrar mediante el esfuerzo humano?

¿Si es así, se puede encontrar de una forma inocua e inocente?

Estas preguntas son las mismas que, hace 2600 años, condujeron a un joven del norte de la India a dejar a su familia e internarse en la espesura de la selva para buscar la respuesta dentro de sí mismo. Con el tiempo despertó al hecho de que la respuesta a las tres preguntas era "Sí". Sí existe una felicidad inmortal que termina completamente con el sufrimiento. Sí se puede encontrar mediante el esfuerzo humano. Y sí, dicho esfuerzo es inocuo e inocente. Al despertar a estos hechos, se convirtió en el Buddha: el Despierto. Dedicó el resto de su vida a enseñar a otros cómo encontrar la misma felicidad por ellos mismos, y estableció un aprendizaje de práctica y pensamiento que se ha ramificado en las múltiples formas del Budismo que conocemos hoy.

La forma en que el joven *bodhisatta*, o Buddha en ciernes se dedicó a buscar la respuesta a estas preguntas jugó un papel importantísimo a la hora de dar forma al camino de práctica que enseñó a los demás. Así pues, para comprender sus enseñanzas es útil ver cómo él mismo llegó a descubrirlas en su propia búsqueda. Lo que sigue es un breve resumen de su vida, con esbozos de las lecciones que más tarde extraería de su propia experiencia y enseñaría a otros.

Nacido en el seno de una familia principesca —la rama Sakya del clan Gotama de la noble casta guerrera— el bodhisatta fue criado entre grandes lujos. Su padre le construyó tres mansiones —una para cada estación: la estación de las lluvias, la estación fría y la estación cálida— e incluso a los trabajadores de estas mansiones se les alimentaba con las mejores comidas, por no hablar del propio bodhisatta.

Sin embargo llegó un momento en que el bodhisatta se dio cuenta de que todas las cosas en las que buscaba la felicidad estaban sujetas al envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Aunque él todavía era joven y estaba sano, vio que no podría escapar del envejecimiento, y que un día él también enfermaría y moriría. Considerando estos hechos, se le pasó la embriaguez en la que había vivido con respecto a la juventud, la salud y la vida. De pronto el mundo le pareció un charco secándose, lleno de peces peleándose unos contra otros por un poco de agua. Esto le causó una gran sensación de *samvega*, o consternación ante la falta de sentido que tiene una vida vivida a la manera ordinaria. Decidió que lo único noble y honorable que uno podía proponerse en la vida era la búsqueda de algo

que estuviera libre del envejecimiento, la enfermedad y la muerte: lo inmortal — en otras palabras, una felicidad que no tuviera que terminar, que no implicara competir con los demás y que no causara mal alguno a nadie. También se dio cuenta de que la búsqueda de esta felicidad le sería imposible si permanecía inmerso en las responsabilidades de la vida del cabeza de familia. Así que — honrando una tradición largamente enraizada en la cultura Hindú— se afeitó la cabeza y la barba, se puso los ropajes color ocre del monje mendicante (aquel que vive de alimentos ofrecidos por los demás), dejó su familia y se adentró en la espesura de la selva.

Su aproximación al camino hacia lo inmortal fue considerarlo como una habilidad a dominar. Sus esfuerzos para encontrar y dominar dicha habilidad le llevaron seis años, durante los cuales encontró varios caminos falsos. Una de las claves de su éxito fue su capacidad para reconocer un camino falso y para corregir el rumbo repetidamente. Esto implicaba ser capaz de valorar los resultados que iba obteniendo de sus actos, ver si daban la talla y en caso contrario —en lugar de resignarse o culpar por ello a factores externos— tratar de imaginar un nuevo rumbo y ponerlo a prueba de nuevo.

Otra de las claves de su éxito fue mantener las expectativas elevadas: nunca se dejaba desanimar y nunca se dio por satisfecho hasta que encontró una felicidad verdaderamente inmortal.

Tras estudiar con dos maestros que le enseñaron a dominar estados meditativos refinados —la absorción en la nada y en un estado de ni percepción ni no-percepción— se dio cuenta de que incluso aquellos estados tan refinados no eran lo inmortal. Así que se fue por su cuenta y practicó tormentos auto-infligidos durante seis años —prácticamente muriéndose de hambre— con la esperanza de que el dolor intenso le purificaría la mente. Llegó a un punto en el que si se frotaba el estómago casi podía sentirse la columna vertebral; cuando hacía sus necesidades se desmayaba y se caía. Pero nunca permitió que sus dolores físicos o sus debilidades conquistaran su mente. A pesar de todo, al final tuvo que reconocer que aquella vía no conducía al noble fin que perseguía.

Entonces recordó una época de su infancia en la que, sentado bajo un árbol, había quedado absorto en un agradable estado de concentración llamado *jhāna*, causado por tener presente la respiración. Se preguntó si aquello podría ser el camino a lo inmortal y decidió darle una oportunidad. Entonces abandonó la práctica de austeridades extremas para fortalecerse, con el objetivo de practicar aquella clase de concentración. También se dio cuenta de que tendría que entrenar su mente para desterrar pensamientos inhábiles —aquellos que obstaculizarían la práctica de *jhāna*— y dejar pasar solamente a aquellos que favorecieran la quietud de la mente. Tras dominar estas habilidades, descubrió que formaban el corazón del camino de práctica hacia lo inmortal que había estado buscando.

Esta manera de encarar y encontrar el camino a lo inmortal le enseñó muchas lecciones, no solamente sobre las habilidades del camino sino también sobre las cualidades de carácter que requieren dichas habilidades. Y también le enseñó muchas lecciones sobre lo que la mente puede lograr.

- La mente puede auto entrenarse para abandonar cualidades mentales inhábiles —corrupciones como la codicia, la aversión y la delusión; la sensualidad, la mala voluntad, y la nocividad— para desarrollar en su lugar cualidades hábiles, libres de tales corrupciones.

- Este entrenamiento te exige que consideres cuidadosamente lo que vas a hacer, tanto en pensamiento como en palabra y acto. Antes de hacer algo, debes preguntarte qué resultados esperas obtener del acto. Si esperas daños para ti mismo u otros, no debes realizar el acto. Si no esperas daños, puedes realizar el acto. Mientras realizas el acto, debes comprobar sobre la marcha que no esté teniendo consecuencias dañinas inesperadas. Si las está teniendo, tienes que parar; si no, puedes continuar. Cuando el acto ha finalizado, tienes que comprobar sus consecuencias a largo plazo. Si ves que el acto ha tenido consecuencias dañinas a pesar de que tus intenciones eran buenas, debes centrarte en no repetir el error. Pero si no han habido malas consecuencias, puedes estar contento de haber progresado y seguir decidido a continuar.

- La motivación esencial de entrenarse de esta manera es la **cautela**: la noción de que nuestros actos marcarán la diferencia entre sufrir y ser feliz, dañar y no dañar, y de que deben ser atenta y escrupulosamente vigilados. Esta cautela debe ir emparejada con una actitud que **no se contenta fácilmente** con los resultados obtenidos de los actos. Si ves que es posible alcanzar niveles superiores de felicidad, aunque puedan requerir más esfuerzo, tienes que esforzarte para alcanzarlos.

- Para tener éxito en esta habilidad hacen falta dos cualidades más: la **honestidad** sobre los propios actos y sus resultados, y una **gran capacidad para la observación**. Si no eres sincero con los demás al hablarles de tus actos, seguramente tampoco serás capaz de observarlos sinceramente para tu propio beneficio. Así que estas dos cualidades forman una pareja indivisible. Sin ellas no hay manera fiable de poner a prueba el esfuerzo humano —tu esfuerzo humano— y lo que puede conseguir.

Durante la noche de su despertar, el bodhisatta se sentó bajo un árbol —que más adelante se conoció como el árbol *Bodhi* (o del despertar)— y se concentró en su respiración. Fue capaz de alcanzar no solamente el nivel de jhāna que había experimentado de pequeño, sino otros tres niveles de absorción meditativa. Al alcanzar el cuarto jhāna, durante el cual su respiración se aquietó de forma natural y su mente quedó radiante y ecuánime, aplicó aquel nivel de

concentración a la comprensión de tres conocimientos:

- conocimiento de sus propias vidas anteriores,
- conocimiento sobre cómo los seres mueren y renacen de acuerdo con su *kamma* (una palabra que significa “acción”, más conocida en su forma Sánscrita, *karma*); y
- conocimiento sobre cómo acabar con las cualidades mentales que él denominaba *āsavas*, o fermentaciones: tendencias que “fermentan” en la mente y que conducen a renacimientos subsiguientes.

Cuando estas fermentaciones que vinculan la mente no solamente al renacimiento, sino también al espacio y al tiempo, fueron expulsadas de su mente, el bodhisatta —entonces ya el Buddha— experimentó lo inmortal, que más tarde denominó *nibbāna* (más conocido en su forma Sánscrita, *nirvāṇa*): la desvinculación. Esto fue su despertar.

Durante siete semanas permaneció cerca del árbol Bodhi experimentando el éxtasis de la liberación, y después decidió enseñarla. Como dijo más tarde, todo lo que había aprendido durante el transcurso de su liberación era como las hojas de todo un bosque; pero la parte que enseñaba no era más que un puñado de hojas. Eligió enseñar solamente aquello que sería útil a otros para que pudieran encontrar lo inmortal por ellos mismos.

Esto implicó dejar de lado preguntas irrelevantes para la consecución de lo inmortal, cuestiones que —si uno se dejaba atrapar por sus términos— acababan por cerrar el paso. Entre las preguntas que el Buddha deliberadamente dejó de lado estaban preguntas tales como: El universo, ¿es finito o infinito? ¿Es eterno o no? ¿Es todo Uno? ¿O es una pluralidad de cosas? ¿Qué es una persona? ¿Tenemos un yo o no lo tenemos?

En lugar de estas preguntas, el Buddha aconsejó enfocar solamente aquellas cuestiones que tuvieran que ver con el poder de los actos humanos y cómo éstos pueden depurarse hasta alcanzar el nivel necesario para el despertar. Éstas fueron las lecciones de su **Dhamma**: las enseñanzas que formaron su puñado de hojas.

Muchas de estas lecciones se formaron a partir de su aproximación final al despertar y debido a aspectos del despertar en sí mismo.

### **Mantener presente la respiración**

La técnica de meditación que el bodhisatta utilizó para entrar en *jhāna* durante la noche de su despertar, el mantener presente la respiración, fue la técnica que enseñó más a menudo y con más detalle. Dividió las instrucciones en cuatro conjuntos denominados *tétradas*, porque consisten en cuatro pasos cada una. Cada *tétrada* tiene que ver con un aspecto diferente de asentar la



mente en la respiración, aunque cada aspecto está íntimamente relacionado con los demás.

1) La primera tétrada mantiene el enfoque en la respiración en sí: (a) se distingue la respiración larga y (b) se distingue la corta; (c) te entrenas para respirar consciente de todo el cuerpo, y para (d) calmar la respiración que entra y sale hasta el punto en que, sin forzar nada, ésta queda inmóvil por sí sola.

2) La segunda tétrada enfoca el tono de las sensaciones del cuerpo y la mente. Te entrenas para (a) respirar con una sensación de plenitud, (b) respirar con una sensación de placer o alivio, (c) respirar y al mismo tiempo ser consciente de cómo las percepciones y las sensaciones —las etiquetas que la mente les pone a las cosas— tienen un efecto sobre la mente, y (d) enfocar y desarrollar sensaciones y percepciones que sirven para calmar esos efectos y eventualmente se calman a sí mismas.

3) La tercera tétrada enfoca los estados mentales. Te entrenas para (a) respirar siendo consciente del estado de la mente y luego, dependiendo del estado, (b) respirar aflojando la mente si está constreñida, (c) reafirmando si está inestable o dispersa, y (d) liberándola si está sobrecargada o atrapada en un estado inhábil.

4) La cuarta tétrada enfoca los pasos a dar para liberar a la mente de sus problemas, ya sean distracciones de la concentración u otros problemas con la concentración en sí. Los pasos son éstos: (a) enfocar lo inconstante y poco fiable de aquello que esté preocupando a la mente, (b) enfocar el sentido resultante de desapasionamiento que se genera hacia ello, (c) enfocar cómo aquello cesa debido al desapasionamiento y (d) enfocar cómo dejar de lado todo el asunto.

Como dijo el Buddha, estos 16 pasos promueven cualidades mentales necesarias para entrar en jhāna —tranquilidad (*samatha*) y perspicacia (*vipassanā*)— y pueden conducir a la mente todo el camino hasta el despertar.

## **Kamma y renacimiento**

Dos de los tópicos más encarnizadamente debatidos entre los pensadores Hindúes de la época del Buddha eran el kamma (acción) y el renacimiento. ¿Tiene la gente libertad de elección en sus actos? ¿Estos actos influyen de verdad en su experiencia del dolor y del placer? ¿Renecemos después de la muerte? Si es así, ¿Dónde? ¿Es que acaso nuestros actos de esta vida tienen efecto en el sitio o forma del renacimiento?

Los dos primeros conocimientos que alcanzó el Buddha durante la noche de su despertar le dieron respuesta a estas preguntas. Y cuando estas respuestas se combinaron con las perspicacias que tuvo sobre su tercer conocimiento —el fin de las fermentaciones, que ponía fin al kamma y al renacimiento— terminó enseñando el kamma y el renacimiento de maneras en las que nunca antes se

había enseñado.

Primero, el **kamma**: la esencia del acto es la intención que lo forma. Las intenciones pueden ser inhábiles —y conducir al dolor— o hábiles —y conducir al placer. Como descubrió el Buddha, las intenciones inhábiles nacen de las raíces de 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 buenas intenciones, pues existen buenas intenciones que a pesar de todo conducen igualmente al dolor. Es decir, que no todas las buenas intenciones son hábiles, aunque todas las intenciones hábiles sí son buenas. Una buena intención debe estar libre de delusión para ser realmente hábil.

Los efectos de un acto pueden experimentarse tanto ahora en el presente inmediato como en el futuro. Esto hace que la experiencia presente se componga de tres cosas: los resultados de intenciones pasadas que tuvieron efecto a largo plazo, las intenciones presentes, y los resultados inmediatos de las intenciones presentes. Las intenciones pasadas proporcionan la materia prima con la que tus intenciones presentes dan forma a tu experiencia de la realidad.

Como uno siempre está actuando en base a intenciones, y como es posible que muchos actos pasados estén produciendo la materia prima de cada momento presente, el funcionamiento del kamma puede ser muy complejo. La imagen que daba el Buddha es la de un campo en el que se han sembrado muchas semillas diferentes. Algunas de ellas ya están listas para germinar en el momento en que haya un mínimo de humedad. Otras tardarán en hacerlo, por más que uno las riegue continuamente. Y otras se verán ahogadas por especies diferentes de semilla que les impedirán nacer. Las intenciones presentes son el agua que permite madurar y germinar a las semillas, ya sean buenas o malas.

De esta manera, el kamma pasado ejerce ciertas limitaciones con respecto a lo que uno puede experimentar en el presente —si la semilla de un tipo particular de experiencia no está lista para germinar, no germinará por más agua con que se riegue—, pero siempre existe la posibilidad del libre albedrío en el momento presente, que nos permite regar las semillas que queramos. Esto quiere decir que los actos pasados no forman el presente por completo. Sin cierta medida de libertad para formar el presente, la idea de un camino de práctica para la liberación no tendría ningún sentido, porque uno no sería libre para elegir si seguirlo o no seguirlo.

De hecho, las elecciones que uno hace en el presente determinan si uno sufrirá a causa de las semillas que germinan provenientes del kamma pasado. Las elecciones inhábiles en el presente te pueden hacer sufrir incluso de los placeres que hiciste posible con tus pasados actos hábiles. Y las elecciones hábiles te pueden proteger del sufrimiento que provocaste con tus pasados actos inhábiles.

Ahora el **renacimiento**: el Buddha, cuando hablaba del tópico del renacimiento, solía describirlo como una forma de **devenir** (bhava), una palabra que se refiere al acto de adquirir una identidad en un mundo particular de experiencia. Aparentemente eligió esta palabra porque según su descripción, el devenir es un proceso que se da tanto a gran escala —cuando el proceso de la conciencia se traslada a un nuevo mundo y adquiere una nueva identidad al morir el cuerpo— como a pequeña escala, cuando un mundo de pensamiento aparece en la mente, centrado en un deseo particular, y uno entra a vivir en ese mundo imaginariamente.

El devenir a pequeña escala supone el combustible para el proceso a ambas escalas. El devenir a pequeña escala sale de la imaginación hacia el mundo cuando te apegas al deseo que lo provocó hasta el punto de actuar sobre él. Si, por ejemplo, nos apetece un helado, en ese momento nuestro mundo queda definido por ese deseo: o bien consiste en aquello que nos ayuda a conseguir el helado o se interpone en nuestro camino. Todo lo demás es irrelevante al deseo y se queda en el fondo del escenario de nuestro mundo en ese momento.

Por lo que respecta a nuestra identidad en este mundo imaginario, tiene dos caras: el “yo” que encuentra placentero disfrutar del helado —éste es el “yo” como *consumidor*— y el “yo” que tiene la capacidad de obtener el helado o no —éste es el “yo” como *productor*.

Cuando abandonamos el deseo de helado —bien porque ya lo hemos conseguido y comido o bien porque hemos dejado de intentar obtenerlo, o simplemente porque se nos han pasado las ganas— normalmente nos encontramos pasando a otro deseo diferente, alrededor del cual desarrollamos un sentido diferente del mundo y de quienes somos, iniciando así un nuevo devenir.

Si resulta que, como suele suceder, tenemos varios deseos compitiendo unos con otros al mismo tiempo, nos veremos experimentando mundos internos en competición, con sus correspondientes sentidos de quienes somos en cada uno de ellos. Por esta razón solemos sentirnos divididos e inseguros sobre nuestro lugar en el mundo. Ésta es una de las maneras más típicas en las que el devenir produce sufrimiento.

El proceso de reemplazar un devenir con otro puede continuar sin fin, por lo cual el devenir a pequeña escala prosigue repetidamente.

Cuando actuamos sobre deseos que dan forma a devenires a pequeña escala, también estamos dando forma a devenires a gran escala, tanto en esta vida como en vidas posteriores. Así es como el proceso del renacimiento tras la muerte del cuerpo lo dirigen los acontecimientos de la mente.

A diferencia de los pensadores de su época, el Buddha se centraba no en *qué* renace sino en *cómo* tiene lugar el proceso. Esto es porque las argumentaciones

sobre aquello que nace no conducen a nada, mientras que la capacidad de comprender los pasos del proceso te puede ayudar a reconducirlo hábilmente, tanto para obtener una nueva identidad en un buen mundo como para trascender completamente el proceso del devenir.

Este proceso se sustenta del deseo o ansia. La conciencia, que también es un proceso, no necesita un cuerpo para seguir funcionando. Puede apegarse al ansia y ésta la conducirá hacia un nuevo devenir. Así es como la conciencia sobrevive a la muerte del cuerpo. Si el deseo es relativamente hábil, podrá conducir a un buen destino; si no, conducirá a uno malo.

El primer conocimiento del Buddha durante la noche del despertar le mostró que el cosmos contiene muchos mundos posibles en los que renacer. Estos mundos se dividen en tres niveles principales. El primer nivel contiene los mundos de los sentidos, que suben desde los infiernos del sufrimiento más intenso, pasan por el mundo de los fantasmas, el mundo animal, el mundo humano y siguen por varios mundos paradisíacos de intensos placeres sensoriales. El segundo nivel contiene paraísos más elevados, cuyos habitantes se alimentan de placeres más refinados de pura "forma", como la sensación de habitar el interior de un cuerpo placentero y refinado. El tercer nivel contiene paraísos más elevados en los que la forma no existe y sus habitantes experimentan dimensiones tales como el espacio infinito, la conciencia infinita o la nada.

El Buddha también vio que todos estos niveles son impermanentes e inestables. Por ejemplo, los habitantes del infierno finalmente lo abandonarán y podrán renacer en otra parte; pero incluso los habitantes de los más altos cielos acabarán por caer a mundos inferiores. Estos niveles son impermanentes porque, para permanecer en ellos, sus seres deben alimentarse. En algunos casos el alimento es puramente físico, mientras que en otros puede ser el alimento emocional y físico de intentar satisfacerse mediante placeres, riquezas, poder, estatus o relaciones. Pero da igual el tipo de alimento, ninguna fuente de comida dura para siempre.

El primer conocimiento del Buddha también le mostró que no hay garantías de ir mejorando de vida en vida a través del cosmos. Los seres se alzan y caen una y otra vez. Por eso él denominó el proceso de pasar de una vida a otra **saṃsāra**: el ciclo errante.

Su segundo conocimiento le mostró que el rumbo de los seres errantes se va definiendo a través de sus actos. Igual que el kamma pasado proporciona la materia prima para el momento presente de esta vida, también proporciona la materia prima para el siguiente devenir después de la muerte. El kamma hábil posibilita ir a un buen destino, mientras que el kamma inhábil abre la puerta a los malos destinos. Y como los seres que habitan en un buen destino pueden

quedar fascinados por los placeres que disfrutaban y volverse complacientes y descuidados, probablemente olvidarán crear más kamma hábil. Por esta razón podrán caer cuando los resultados de su kamma hábil se acaben agotando.

Como la conciencia y el ansia pueden seguir alimentándose el uno del otro indefinidamente, el proceso del devenir repetido es infinito, a no ser que uno logre dominar la habilidad de ponerle fin. Como este proceso de ir errando entre vidas simplemente surge y se desvanece una y otra vez, no tiene objetivo ni sentido. Como requiere una constante fuente de alimentación, no sólo es precario sino que además provoca dolor y tensión, porque lo dirige el hambre y la incertidumbre acerca de cuál será la próxima fuente de alimento. Además también sobrecarga a aquellos que te proporcionan este alimento, tanto como a aquellos que tratan de sustentarse de las mismas fuentes que tú.

Viendo estos hechos, el Buddha se dio cuenta de que la felicidad que buscaba no se podía encontrar en ninguna parte del cosmos del devenir, ni siquiera en los niveles más elevados. Sin embargo la falta de sentido del saṃsāra le dio la libertad para dar su propio sentido a su vida. Por estas dos razones vio que la única manera de encontrar la felicidad y el sentido de las cosas consistía en descubrir la manera de ponerle fin al devenir. Por eso durante la tarde de su despertar, dirigió la mente hacia el tercer conocimiento: el cese de las fermentaciones que “fluyen” de la mente y la inundan de ansia y devenir. Vio que la solución al problema no estaba *ahí fuera* en el cosmos, sino *aquí dentro* en la mente.

### **Las cuatro verdades nobles**

La perspicacia que puso fin al ansia consistió en mirar la experiencia del presente y dividirla en cuatro categorías: *dukkha* (sufrimiento, tensión), la *causa* del sufrimiento, el *cese* del sufrimiento y el *camino* hacia el cese del sufrimiento. Cada una de estas categorías implicaba un deber, en el sentido de que el Buddha vio que, si alguien deseaba ponerle fin al sufrimiento, esto era lo que él o ella debía hacer: comprender el sufrimiento, abandonar su causa, realizar su cese y desarrollar el camino que conduce al cese del sufrimiento. Cuando hubo completado estos cuatro deberes, el Buddha experimentó la desvinculación. Y eso fue su despertar.

Cuando comenzó a enseñar, denominó a estas cuatro categorías las “cuatro verdades nobles” —*nobles* en el sentido de que ennoblecen la mente y conducen al objetivo noble que había estado buscando. Estas verdades se aproximan al tema del sufrimiento con la intención de resolver el problema, y se parecen a la manera en que un médico hábil cura una enfermedad: identificar los síntomas, rastrear la causa de los síntomas, afirmar que se puede curar la enfermedad eliminando la causa y prescribir un tratamiento que acabe con la causa.

Estas verdades forman la estructura de todas las demás enseñanzas del Buddha y por eso es útil conocerlas con cierto detalle.

**La primera verdad noble.** Contrariamente a la creencia popular, el Buddha no enseñaba que la vida es sufrimiento. En lugar de ello expuso varios aspectos de la vida que son obviamente dolorosos —como el envejecimiento, la enfermedad y la muerte— e hizo notar que el sufrimiento en cada caso proviene de aferrarse a cinco actividades que denominaba *khandhas*. La palabra *khandha* significa “amasijo” o “pila” en Pāli, el idioma de los textos Budistas más antiguos; pero normalmente se traduce como “agregado” para acentuar el argumento de que dichas actividades tienden a ser aleatorias y desorganizadas. A pesar de que intentamos forzar el orden en ellas para satisfacer nuestros deseos, en última instancia se resisten a someterse a nuestro control.

Cada una de estas actividades se asocia con el acto de alimentarse, tanto física como emocionalmente. Esto concuerda con la perspicacia del Buddha de que tener que alimentarse —aunque pueda parecer algo placentero— en realidad es algo que produce tensión, y la necesidad de seguir alimentándose indefinidamente es algo que produce sufrimiento. Las actividades son éstas:

- Una sensación de *forma*: tanto la forma del cuerpo que necesita nutrirse (y que se utilizará para buscar alimento) como los objetos físicos que se utilizarán como alimento. (El Buddha veía la forma del cuerpo como un tipo de actividad, porque siempre está pasando a través de un proceso de deterioro.) Cuando la alimentación tiene lugar en la mente, “forma” se aplica a cualquier forma que uno asuma en su propia imaginación, y a las formas imaginarias de las que obtenga placer.

- *Sensación*: la dolorosa sensación de hambre o carencia que te conduce a buscar alimento; la agradable sensación de satisfacción que llega cuando has encontrado algo de que alimentarte; y el placer añadido de alimentarte de ello. Estas sensaciones también son actividades porque solamente pueden sentirse en el acto de la atención.

- *Percepción*: la capacidad de identificar el tipo de hambre que sientes y las cosas en tu propio mundo de experiencia que satisfarían dicha hambre. La percepción también juega un papel central para identificar lo que es y no es alimento.

- *Fabricación*: éste es un término técnico que significa “amalgama” y se refiere principalmente a los intentos deliberados de dar forma a tu experiencia. En el contexto de alimentarse se refiere a que tienes que pensar cómo encontrar alimento y evaluar estrategias para hacerlo, para apropiarte de él y para prepararlo si no se puede consumir en su estado crudo.

- *Conciencia*: el acto de ser consciente de todas estas actividades.

Estas actividades por sí solas, no son necesariamente dolorosas; sin embargo aferrarse a ellas sí que las convierte en sufrimiento. La palabra Pāli para el aferramiento, *upādāna*, también se refiere al acto de tomar sustento —como cuando un árbol toma el sustento del suelo o un fuego de su combustible. Esto demuestra que el sufrimiento proviene de un doble nivel de alimentación: se alimenta emocionalmente de las actividades que nos facilitan la alimentación física y emocional.

Nos aferramos a estos agregados de cuatro maneras:

- Mediante la *sensualidad*: una fascinación con los pensamientos que van sobre obtener y disfrutar placeres sensuales. En el contexto de la alimentación esto se refiere a nuestra obsesión con planear cómo vamos a alimentarnos, si la comida será física o consistirá en disfrutar de algún placer de los sentidos. De hecho nos aferramos más a nuestras fantasías sobre los placeres sensuales que a los placeres sensuales en sí.

- Mediante *costumbres y prácticas*: insistimos en que las cosas se hagan de cierta manera, dando igual si ésta es o no una manera efectiva de llevarlas a cabo. En el contexto de la alimentación, esto se refiere a nuestra insistencia en encontrar alimento físico y emocional de maneras particulares. En contextos más extremos se refiere a la fijación por conductas rituales: que todo depende de que un determinado ritual se lleve a cabo de una cierta manera concreta.

- Mediante *perspectivas*: insistimos en que ciertas maneras de ver las cosas son correctas, dando igual los efectos indeseables que tenga atenernos a dichas maneras de ver. O la creencia de que el simple hecho de ver las cosas bajo una perspectiva particular ya nos hace mejores o más puros que los demás. En el contexto de la alimentación esto se aplica a nuestras perspectivas sobre qué es comestible o no, pero también se puede aplicar a la forma en que la gente se alimenta de perspectivas políticas, religiosas o filosóficas por ejemplo.

- Mediante *doctrinas del yo*: creencias sobre quienes somos y en qué clase de persona nos convertiremos al alimentarnos —física o emocionalmente— de una forma concreta. Esto también se hace extensivo a las creencias sobre si existe un yo verdadero y, si así fuera, en qué consiste.

Como estas maneras de aferrarse necesariamente conllevan sufrimiento, conforman el problema principal que las enseñanzas del Buddha quieren resolver.

**La segunda verdad noble.** Nos aferramos a causa de tres tipos de ansia que conducen a futuros devenires —tanto a pequeña como a gran escala. Igual que en Pāli la palabra para el aferramiento está relacionada con la alimentación, la palabra para el ansia —*taṇhā*— literalmente significa “sed”. Nos alimentamos porque tenemos hambre y sed. Y para poner fin a la necesidad de alimentarnos tenemos que acabar con el hambre y la sed. Los tres tipos de sed son:

- Ansia de sensualidad.
- Ansia de devenir.
- Ansia de no devenir.

El último tipo de ansia es el más contraintuitivo, porque da la sensación de que tener ansias por acabar con el devenir sería una motivación útil para ponerle fin al sufrimiento. Pero en realidad cuando la mente adopta el deseo de terminar con un cierto tipo de devenir —ya sea a gran escala, en el deseo de terminar con una relación o suicidarse; o a pequeña escala, en el deseo de dejar de imaginar cosas en torno a un deseo particular— adquiere una nueva identidad como destructor, y ésta se convierte en su siguiente devenir.

Esto quiere decir que el camino que pone fin al sufrimiento tiene que ser un plan estratégico de dos vertientes: una, tiene que atacar los estados del devenir de manera indirecta. En lugar de enfocarlos directamente, tiene que enfocarse en desarrollar desapasionamiento por sus *causas*. Y dos, tiene que focalizar su motivación no en destruir el devenir, sino en abandonar las cualidades mentales inhábiles y en desarrollar otras más hábiles en su lugar que permitan al devenir agotarse por sí mismo.

Como estos tres tipos de ansia causan el aferramiento que constituye el sufrimiento —y que conduce al devenir— ellos son el objetivo principal que deberá atacar el camino hacia el fin del sufrimiento. Por eso el Buddha proporcionó una descripción muy detallada no sólo de los pasos mediante los cuales los tres tipos de ansia conducen al aferramiento, sino también de los pasos que conducen a estas clases de ansia. La lista completa de pasos se denomina **co-surgimiento dependiente**, o también origen dependiente (*paṭicca samuppāda*), y aunque la lista es larga (ver el [cuadro](#)), tiene cuatro características remarcables:

1) A pesar de que algunos de los nombres de los pasos puedan parecer raros, todos son cosas que experimentas directamente en cuerpo y mente. Igual que el sufrimiento es algo que experimentas directamente en una parte de la conciencia que no puedes compartir con los demás, las causas del sufrimiento son cosas que haces en ese mismo nivel de la experiencia.

2) Muchos de los pasos, incluso la intención que cuenta como kamma, aparecen antes del contacto en los seis sentidos. Esto quiere decir que



puedes estarte preparando inconscientemente para sufrir —debido a tu forma de pensar o incluso de respirar— incluso a causa de experiencias sensoriales que en sí son placenteras.

3) La lista contiene muchos ciclos de realimentación, con factores en un punto de la lista (como la sensación) que aparecen también más adelante en otros puntos. Esto quiere decir que la relación entre los factores de la lista es muy compleja.

4) Toda la secuencia pende de la ignorancia de las cuatro verdades nobles. Pero esto no se refiere simplemente a no conocerlas. Lo que quiere decir es que no vemos la experiencia en términos de estas verdades —sino que vemos la experiencia en términos de lo que “soy” y lo que “es mío” o “no soy” o “no es mío.”

A pesar de todo, si se aplica el conocimiento de las cuatro verdades a cualquiera de los pasos de la secuencia, se reconvierte tal paso, de ser una causa de sufrimiento a ser una parte del camino hacia su fin. Por ejemplo, si se aplica conocimiento a la respiración que entra y sale (bajo el paso de la “fabricación”), la respiración se convierte en parte del camino.

De esta manera uno puede entrenarse para no sufrir incluso frente a sensaciones desagradables. Cuando el conocimiento se completa hasta el punto en que uno desarrolla desapasionamiento total por cualquiera de los pasos, este conocimiento permite que el paso en sí se vaya deshilachando y finalmente cese por sí mismo. El efecto de este cese reverbera a través de todos los ciclos de realimentación permitiendo que toda la secuencia termine. Se abandona el ansia, y no queda ningún sufrimiento para la mente. Así es 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). Igual que el sufrimiento se causa desde dentro, se puede terminar desde dentro.

**La tercera verdad noble.** El sufrimiento termina cuando los tres tipos de deseo se acaban, y eso sucede cuando mediante el fin de la ignorancia, se elimina hasta el más mínimo rastro de deseo o pasión por esas formas de ansia.

**La cuarta verdad noble.** El camino hacia el fin del sufrimiento también se denomina la *Vía Media*, porque deja a un lado dos extremos: (1) la indulgencia con los placeres de la sensualidad y (2) la devoción por el dolor de la auto tortura. Pero esto no significa que el camino persiga una especie equilibrio entre placeres y dolores. Lo que significa es que trata el placer de la concentración, junto con la perspicacia sobre el dolor y del aferramiento, no como fines en sí mismos sino como instrumentos para conseguir un fin mayor: lo inmortal.

El camino, sin embargo, no *causa* lo inmortal. Después de todo, si algo causara lo inmortal, entonces lo inmortal no sería algo incondicionado. En lugar de eso, el camino *conduce a* lo inmortal —de la misma manera que el camino hacia una montaña no causa la montaña, pero seguir el camino te lleva a la montaña.

El camino se compone de ocho factores. Y como estos factores completan el objetivo de la búsqueda noble, al camino en general se le llama el **noble óctuple sendero**. Los factores son “correctos” en el sentido de que son eficaces para alcanzar el objetivo del despertar. Igual que el sufrimiento y sus causas, los factores son cosas que uno puede experimentar directamente, aunque hace falta cierta formación en el Dhamma antes de conseguirlo.

Los factores son éstos:

- *Perspectiva correcta*: ver la experiencia en términos de las verdades nobles.
- *Determinación correcta*: estar decidido a abandonar los pensamientos sobre la sensualidad, la mala voluntad y la nocividad.
- *Habla correcta*: abstenerse de decir mentiras (no tergiversar la verdad intencionadamente), de crear cizaña (para romper amistades entre personas o hacer que dichas amistades no se desarrollen), de hablar bruscamente (con la intención de ofender los sentimientos de otro), y de hablar por hablar (hablar sin tener en mente una intención clara).
- *Acción correcta*: no matar, no robar, no tomar parte en relaciones sexuales ilícitas y no consumir alcohol o drogas.
- *Modo de vida correcto*: no ganarse la vida mediante ocupaciones deshonestas, dañinas 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 mantener el esfuerzo necesario para prevenir estados mentales inhábiles; abandonar los estados inhábiles que hayan podido generarse; generar estados mentales hábiles y perfeccionar los estados mentales hábiles que hayan podido generarse. Existe una malinterpretación común de que el Buddha equiparaba toda forma de deseo a una causa de sufrimiento, pero esto no es verdad. Al esfuerzo correcto lo motivan los deseos de terminar con el aferramiento, cosa que los convierte en parte del camino hacia el fin del sufrimiento.
- *Sati correcta*: otra malinterpretación común es que la sati, muchas veces mal traducida como “atención plena”, es una especie de conciencia no reactiva ante cuanto aparezca en la mente. Pero en realidad la palabra Pāli *sati* significa mantener algo presente constantemente. En su acepción más general, la *sati correcta* se refiere a mantener presente la necesidad de

abandonar cualidades mentales inhábiles y desarrollar cualidades hábiles en su lugar. También se trata de mantener presente todo aquello que funcione eficazmente en la tarea de abandonar y desarrollar estas cualidades.

Para que la sati pueda establecerse, necesita un marco de referencia, y hay cuatro: el cuerpo en sí y por sí mismo, las sensaciones en sí y por sí mismas, la mente en sí y por sí misma y las cualidades mentales en sí y por sí mismas. “En sí y por sí mismo” aquí se refiere a observar estas cosas en el momento presente sin hacer referencia a lo que puedan significar 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 mantener el enfoque en el cuerpo en sí y por sí mismo. Darse cuenta de las sensaciones que aparecen al mantener el enfoque en la respiración según van surgiendo sería una manera de mantener el enfoque en las sensaciones en sí y por sí mismas, y así sucesivamente.

Para permanecer establecido en estos marcos de referencia, la sati necesita la ayuda de otras dos cualidades mentales: la vigilancia y el empeño. La vigilancia te mantiene consciente de lo que estás haciendo en el momento presente y de los resultados que vas obteniendo. La sati clasifica tus actos según sean hábiles o inhábiles y recuerda cómo responder adecuadamente en cada caso. El empeño es básicamente igual al esfuerzo correcto: un esfuerzo de corazón para hacer lo más hábil según las instrucciones de la sati.

Cuando la sati queda bien establecida de este modo, forma el tema del último factor del camino:

*Concentración correcta:* esto es lo mismo que 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 plenitud que se genera cuando uno abandona temporalmente la sensualidad y otras cualidades inhábiles y dirige la mente hacia un único objeto —como la respiración. Al mismo tiempo, se evalúa cómo ajustar la mente al objeto para que encajen de la manera mejor y más cómoda juntos. Entonces se permite que las sensaciones resultantes de placer y plenitud se expandan por todo el cuerpo.

El segundo jhāna se compone de una sensación más intensa de placer y plenitud que se genera cuando la mente ya no necesita dirigir sus pensamientos al objeto ni evaluarlo, y en su lugar simplemente puede entrar en un estado de unicidad con el objeto. De nuevo, se permite que dicho placer y plenitud se expandan hasta saturar todo el cuerpo.

El tercer jhāna se compone de una sensación de placer físico más refinada y de una ecuanimidad mental que se genera cuando la mente ya no necesita alimentarse de la sensación de plenitud. Una vez más, se permite que el placer inunde el cuerpo enteramente.

El cuarto jhāna se compone de una sensación de ecuanimidad y sati purificada que provienen de la habilidad de abandonar el placer —y por tanto la tensión que acompaña incluso al placer más sutil. La respiración que entra y sale se aquieta progresivamente según las necesidades corporales de oxígeno se van reduciendo, y el cuerpo se satura de una conciencia clara y brillante.

Como decíamos antes, es la perspectiva correcta lo que realmente lleva a cabo el trabajo de hacer que el apego cese, al desarrollar desapasionamiento por los pasos que lo componen. Pero para hacer el trabajo, la perspectiva correcta necesita fortalecerse con la ayuda de los demás factores del camino, y particularmente de la concentración correcta. En la analogía del Buddha, el placer de la concentración correcta abastece del alimento necesario para nutrir a los demás factores para que puedan hacer su trabajo.

Los ocho factores del noble óctuple sendero se dividen en tres clases. Los primeros dos factores —perspectiva correcta y determinación correcta— pertenecen a la clase del *discernimiento*; las tres siguientes —habla correcta, acción correcta y modo de vida correcto— pertenecen a la clase de la *virtud*; y los últimos tres factores —esfuerzo correcto, sati correcta y concentración correcta— pertenecen a la clase de la *concentración*. Por esta razón, el camino a veces también se llama **la Triple Formación**: en virtud elevada, mente elevada y discernimiento elevado.

### Las tres características

Como se decía anteriormente, cada una de las verdades nobles conlleva un deber: el sufrimiento debe comprenderse, su causa debe abandonarse, su cese debe realizarse y el camino hacia su cese debe desarrollarse.

El Buddha proporcionó muchos instrumentos para ayudar a llevar a cabo estos deberes. Entre los más importantes está un conjunto de percepciones que a menudo se denominan “las tres características” pero que se pueden llamar más precisamente “las tres percepciones”.

Estas percepciones son la inconstancia (*anicca*), la tensión (*dukkha*), y el no-yo (*anattā*). La percepción de la inconstancia llama la atención sobre el hecho de que las cosas no dejan de cambiar constantemente y por tanto nunca podrán considerarse como fuentes estables de felicidad. La percepción de la tensión llama la atención sobre el hecho de que una fuente de felicidad poco estable también genera tensión sobre cualquier felicidad que pueda proporcionar. La percepción del no-yo llama la atención sobre el hecho de que todo aquello que sea poco fiable y genere tensión, no vale la pena considerarlo “yo” o “mío”. Es mejor dejarlo de lado.

Estas percepciones juegan un papel al completar los deberes de cada una de las verdades nobles. Por ejemplo, con la *primera verdad noble*, el Buddha

recomienda aplicar cada una de estas percepciones a cada uno de los cinco agregados. Por ejemplo, percibir que las sensaciones son inconstantes significa enfocar el hecho de que están siempre cambiando. Esto te trae la atención al hecho de que ninguna sensación podrá ser nunca una fuente segura de felicidad y bienestar. Además, como toda sensación es inconstante e inestable, también genera tensión y sufrimiento. Y como genera sufrimiento, tampoco está totalmente bajo nuestro control y por tanto tampoco merece que la consideremos algo propio. Por tanto, también es no-yo. Es decir, no vale la pena apegarse a ella.

Hay quien ha mal interpretado la enseñanza del no-yo como “ningún yo” y entiende que quiere decir que no existe ningún “yo”. Sin embargo el Buddha consideraba erróneas tanto la perspectiva de que “tengo un yo” como la perspectiva de que “no tengo ningún yo”. En realidad, el “no-yo” es simplemente un juicio de valor para expresar que todo objeto percibido como “no-yo” es algo a lo que no *vale la pena* considerar como “mío”, “yo” o “lo que soy”, porque tal percepción automáticamente conlleva sufrimiento. La percepción del “no-yo” ayuda a socavar el deseo que tenemos de identificarnos con los agregados mediante los cuatro tipos de aferramiento, y en particular el cuarto: el aferramiento mediante las doctrinas del yo.

Aplicadas a la *segunda verdad noble*, las tres percepciones se pueden aplicar de forma parecida a los tres tipos de ansia y a los procesos que conducen a ellos, para llamar la atención sobre el hecho de que tampoco vale la pena apegarse a ellos.

Por lo que respecta a la *tercera verdad noble*, las percepciones de inconstancia y tensión no se aplican al cese del sufrimiento, porque se refiere a lo inmortal, que no cambia y está libre de tensión. Sin embargo, es posible, al tocar lo inmortal, desarrollar pasión por la percepción de lo inmortal y desarrollar un sutil sentido de identificación y devenir a su alrededor, lo cual se interpone en el camino hacia la liberación total. Por esta razón, al llegar a esta fase es necesario cortar con dicha identificación para poder realizar el cese completo.

Por lo que respecta a la *cuarta noble verdad*, las tres percepciones juegan dos papeles distintos en la práctica de la sati y la concentración. Al principio de la práctica, se pueden aplicar a cualquier pensamiento u objeto que estorbe a la concentración, para indicar que no vale la pena interesarse por ellos. En el nivel final de la práctica —una vez que se han desraizado los aferramientos a todas las cosas ajenas al camino— estas percepciones se aplican a los propios factores del camino.

Por ejemplo, se empieza a reconocer que incluso jhāna se compone de agregados: la forma de la respiración en el cuerpo, las sensaciones de placer y plenitud, la percepción de la respiración que mantiene firme la mente, las

fabricaciones del pensamiento dirigido y la evaluación, y la conciencia que observa todas estas cosas. También hay que reconocer que incluso el discernimiento trabaja a través de las fabricaciones del pensamiento dirigido y la percepción. Cuando la mente alcanza el punto en que todos estos factores ya han terminado su trabajo, puede aplicarles las tres percepciones a ellos. Esto da lugar a una sensación de *desapasionamiento* incluso con respecto al camino, el cual entonces *cesa*. Entonces la mente puede *renunciar* incluso a las tres percepciones y obtener la liberación completa.

De esta manera, los deberes de las cuatro verdades nobles se completan de acuerdo con los pasos de la tétrada final de la meditación en la respiración anteriormente mencionada: contemplación de la inconstancia (junto con la tensión y el no-yo), desapasionamiento, cese y renuncia.

## La desvinculación

El Buddha tenía muchos nombres para referirse a la liberación total y para mostrar cómo resolvía los muchos problemas que conlleva el ciclo errante, pero el nombre que usaba más frecuentemente era **nibbāna**, que literalmente significa “desvinculación”. En su uso diario, la palabra Pāli *nibbāna* describía un fuego apagándose. La gente de la época del Buddha creía que el fuego era causado por la provocación de la propiedad-fuego, un potencial que existía de forma latente en todas partes del mundo físico. Cuando se provocaba, la propiedad-fuego se encendía y se apegaba a su combustible, y así se mantenía el fuego encendido. El fuego se apagaba cuando se desvinculaba del combustible y entonces, la propiedad-fuego —liberada— podía regresar a su estado latente y estar en paz.

El Buddha utilizó la analogía entre el fuego liberado y la mente liberada para enfatizar varios puntos sobre la liberación total:

- Se trata de un estado fresco de paz y calma.
- Surge de abandonar la ansia. Igual que un fuego ardiendo no está atrapado por su combustible sino por su propia ansia para y apego al combustible, la mente está atrapada no por los agregados de la experiencia sino por su ansia para ellos. Por eso cuando la mente suelta su sujeción, los agregados no le pueden impedir la liberación.
- Igual que de un fuego al apagarse no se puede decir que haya ido al este, oeste, norte o sur, de una persona completamente liberada no se puede decir que exista, que no exista, ambas cosas o ninguna. Este punto se refiere a que, en el contexto del devenir, uno se define por los deseos a los que se apega por la ansia. Como la mente liberada está libre de ansia, no se puede definir y por tanto no se puede describir. Y igual que el mundo de cualquier devenir también se define por los deseos a los que uno se apega, a una mente liberada no se la puede ubicar en ningún

mundo.

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 ni se la puede volver a provocar para que salga de su estado liberado nunca más. Nibbāna existe de forma totalmente separada del ciclo errante del saṃsāra: fuera del espacio y del tiempo, el proceso del devenir y los mundos de los seis sentidos. No tiene causa ni actúa como causa de nada. Por eso termina con todo sufrimiento.

Muchos de los términos utilizados por el Buddha para describir nibbāna nos dicen lo que *no es*, para demostrar que no se parece a nada existente en el mundo de los seis sentidos. Por ejemplo, dice que se trata de una dimensión sin hambre, sin apegos, sin fermentaciones y sin aflicción. También hace tres afirmaciones respecto a lo que *sí es*:

- Es la libertad total
- Es la felicidad definitiva, aunque esta felicidad no se experimenta igual que una sensación agradable de los agregados. Se trata de un placer completamente carente de condiciones y que no depende de los seis sentidos.
- Es un tipo de conciencia, aunque tampoco se experimenta como el agregado de la conciencia y no depende de los sentidos. La palabra del Buddha para esta conciencia es “conciencia sin superficie”. La imagen es la de un rayo de luz que no incide en nada y por tanto, aunque es brillante en sí y por sí mismo, no aparece en ningún lugar.

Una persona que ha alcanzado nibbāna en esta vida todavía experimenta el placer y el dolor de los sentidos, pero su mente ya está libre de una vez para siempre de toda pasión, aversión y delusión. Al morir, la experiencia de los mundos sensoriales se enfría y nibbāna es total. De nuevo, los textos ofrecen una imagen : Nibbāna durante esta vida es como un fuego que ya se ha apagado pero cuyas brasas todavía están calientes. Al terminar esta vida, es como un fuego tan apagado que las brasas se han enfriado.

El Buddha se dio cuenta de que esto podía resultar desagradable o incluso asustar a las personas adictas a alimentarse, pero aseguró a sus oyentes que la conciencia y la felicidad de la desvinculación son de hecho la felicidad más elevada posible, el resguardo más seguro posible contra el hambre y que no contienen ni el más mínimo rastro de arrepentimiento o nostalgia por lo que se ha dejado atrás.

## **Las fases del despertar**

El despertar sucede en fases, aunque el tiempo que transcurre entre dichas

fases puede pasar tanto en momentos como en vidas completas, según el discernimiento del meditador individual.

En total se compone de cuatro fases:

- El primer nivel es la *entrada en la corriente*, cuando la mente obtiene su primera experiencia de lo inmortal. Esto se denomina entrada en la corriente por analogía: cuando obtienes este nivel de despertar es inevitable que alcances la liberación total en como mucho siete vidas más, igual que la corriente de agua de un río que conduce al océano inevitablemente acabará en el mar. Mientras tanto, aunque el despertar no te llegue en esta vida, ya nunca volverás a caer por debajo del nivel humano a planos inferiores de existencia.

- El segundo nivel es el *retorno único*, que garantiza que solamente volverás a nacer una vez más en el mundo humano y entonces alcanzarás el despertar completo.

- El tercer nivel es el *no-retorno*, que garantiza que nunca más tendrás que volver a nacer en este mundo. En lugar de eso, renacerás en uno de los altos cielos, un conjunto de mundos de los brahmās llamados Las Moradas Puras, y alcanzarás el despertar completo en ellos.

Estos tres niveles quedan justo por debajo del despertar completo porque la mente, al experimentar lo inmortal, desarrolla cierta pasión por ello, y esa pasión causa un sutil nivel de devenir. Por eso el Buddha recomienda aplicar la percepción del no-yo, no solamente a cosas condicionadas como los agregados, sino también a lo inmortal, para prevenir que la mente desarrolle pasión por ello. Cuando se corta esa pasión, se puede renunciar a la percepción del no-yo y entonces es cuando la mente obtiene—

- el cuarto nivel del despertar, *el despertar completo*, que libera la mente del nacimiento, de la muerte y de los procesos del devenir por completo.

Los diferentes niveles tienen diferentes resultados porque acaban con diferentes niveles de corrupción mental denominados “grilletes”, que encadenan la mente a los procesos del nacimiento, la muerte y el ciclo errante. La entrada en la corriente termina con los grilletes de perspectivas de auto-identificación, las dudas y el apego por las costumbres y prácticas. El retorno único debilita la pasión, la aversión y la delusión, pero no las elimina. El no-retorno elimina las cadenas de la pasión sensual y la irritación. El despertar completo destruye los grilletes de la pasión por la forma, la pasión por los estados sin forma —se refiere a la pasión por los diferentes niveles de jhāna—, la agitación, la arrogancia y la ignorancia. Cuando desaparecen estos grilletes, la mente ha completado sus deberes con respecto a las cuatro verdades nobles y obtiene la



liberación completa del ciclo errante y el devenir.

Tras el despertar, el Buddha pasó sus restantes 45 años de vida enseñando a otros —seres humanos y seres celestiales; hombres, mujeres e incluso niños; gente de toda condición— a alcanzar los diversos niveles de despertar por sí mismos. Entre sus aprendices más tempranos hubo varios miembros de su propia familia, muchos de los cuales fueron capaces de despertar tan solo escuchando sus enseñanzas.

Sin embargo, muchas otras de las personas a las que enseñó no llegaron a alcanzar el despertar, o bien porque no estaban listos para ello o bien porque eran laicos y sus deberes para con sus hogares les dejaban poco tiempo para dedicar a la práctica. Para estas personas, el Buddha dejó instrucciones sobre cómo encontrar una felicidad duradera y beneficiosa en su vida diaria. Por ejemplo, recomendaba que fueran diligentes en su trabajo, que cuidaran bien de sus posesiones, que se asociaran con gente admirable y que vivieran de acuerdo con sus posibilidades. Especialmente, desaconsejaba quedar endeudado.

También enseñó un camino de práctica para fomentar un nivel de **integridad** que, aunque no conllevaba el despertar completo, proporcionaría renacimientos cómodos en vidas posteriores del ciclo errante, así como condiciones propicias para obtener el despertar en vidas futuras.

Una cualidad fundamental para la integridad es el **respeto** hacia la gente que merece respeto: aquellos que muestran convicción en el principio del kamma, que son generosos, virtuosos y sabios. Cuando les muestras respeto a personas así, es más fácil que te enseñen los entresijos de cómo desarrollar esas buenas cualidades por ti mismo, y también es más fácil que no absorbas solamente sus palabras sino también el ejemplo de su conducta.

Otra cualidad fundamental para la integridad es la **convicción** en el despertar del Buddha y en las enseñanzas sobre el kamma y el renacimiento. El Buddha sabía que no podía *probar* su despertar a otros. Puede que quedaran impresionados por los resultados externos de su despertar —como su sabiduría, compasión y resistencia para enfrentarse a las dificultades— pero ninguna de tales cualidades eran prueba real de que estuviera realmente despierto. Sólo al seguir su noble óctuple sendero por sí mismos y probar por sí mismos el sabor del primer nivel del despertar, sabrían que dicho despertar era cierto.

Algo parecido sucedía con los principios del kamma y el renacimiento: el Buddha no podía probar a otros que tenían libre albedrío, o que los resultados de sus elecciones persistirían en vidas venideras. Sólo al entrar en la corriente, cuando la mente sale del espacio y del tiempo y del funcionamiento de las intenciones, puede uno verificar que estos principios son ciertos.

Pero para seguir una vía de acción se debe asumir el principio de que uno

goza de libre albedrío. Realizar sacrificios ahora que resulten en una felicidad futura requiere, de nuevo, asumir el principio de que los resultados de los actos no terminan cuando uno muere. Después de todo, no hay más que mirar alrededor para constatar que muchas personas hacen maldades y sin embargo parecen salir indemnes de todo mal en esta vida. Y para poner tus miras en cómo alcanzar eventualmente el despertar, tienes que asumir que despertar es posible mediante el esfuerzo humano.

Todas estas suposiciones son cuestión de convicción. Pero hay que darse cuenta de que, sin embargo, dicha convicción no se basa en una fe ciega en cosas incognoscibles. En lugar de eso, funciona como hipótesis de trabajo y se va confirmando más y más según actúas de acuerdo con ella con el tiempo.

Una tercera cualidad esencial para la integridad es la **gratitud** —sobre todo gratitud hacia los padres. Aunque no fueran los mejores padres, por lo menos como mínimo te dieron la oportunidad de devenir en ser humano. Si no aprecias los sacrificios que esto les impuso, es poco probable que seas capaz de soportar los sacrificios que imponen algunas formas de bondad.

Los niveles subsiguientes en el desarrollo de la integridad conllevan actos de *puñña*, que se traduce comúnmente como “**mérito**” aunque se podría mejor traducir por “**bondad**”. Esta bondad incluye tres componentes primarios: la generosidad, la virtud y el desarrollo de una buena voluntad universal.

## Generosidad

La generosidad consiste en dar un regalo voluntariamente. Esto no solamente incluye los regalos materiales, sino también los regalos de tiempo, energías, conocimientos o perdón. Cuando le preguntaron al Buddha adónde debería dirigirse un regalo, él contestó simplemente, “Allí donde el corazón se sienta inspirado”. Dicho de otra forma, la generosidad debe ser un acto de compartir libre y voluntario, sin condiciones externas. El ofrecimiento de un regalo es una lección simple y directa de uno de los principios más importantes del kamma: que podemos ejercitar el libre albedrío en el momento presente y no ser esclavos de nuestra tacañería.

Pero aunque el Buddha no puso condiciones en lo que respecta a adónde debe dirigirse un regalo, fue más específico en sus consejos cuando le preguntaron adónde y cómo dirigirlo *para recibir los mejores resultados*. Entre sus recomendaciones:

- Da un regalo de manera que no perjudique a nadie — dicho de otra forma, ni el receptor ni uno mismo deben resultar dañados por el acto.
- Elige el regalo y al receptor de manera que sientas alegría y satisfacción, antes, durante y después de dar el regalo.

- Muestra respeto y empatía por el receptor, y convéncete de que el acto de regalar es algo que merece la pena.
- Regálale algo a alguien que no tenga pasión, aversión y delusión, o a alguien que esté practicando para abandonar la pasión, aversión y delusión.

La bondad que viene de este tipo de regalos, decía el Buddha, no se puede medir. Sin embargo, incluso la bondad de este tipo de generosidad es algo pequeño si se compara con la bondad de la virtud.

## Virtud

La virtud es la intención voluntaria de comportarse de manera inofensiva. La formación en virtud empieza cuando se toman y siguen los **cinco preceptos**. Esto significa que uno toma la determinación de no verse envuelto intencionalmente en:

- 1) matar a cualquier ser humano o animal lo suficientemente grande como para verse a simple vista;
- 2) robar, es decir, tomar posesión de algo que pertenece a alguien sin el permiso de esa persona;
- 3) mantener sexo ilícito, es decir, con menores, o con adultos que ya estén envueltos en otra relación, o estando *tú* envuelto en otra relación;
- 4) contar falsedades, es decir, tergiversar a sabiendas la verdad; y
- 5) tomar sustancias intoxicantes.

Como decía el Buddha, cuando respetas estos preceptos en toda situación, estás poniendo a salvo —al menos por tu parte— a todos los seres vivientes y por tanto, obteniendo también parte de esa seguridad para ti mismo. De hecho decía que tú eres el principal beneficiario de tu propia virtud. Una de las mejores maneras de beneficiar a otros es consiguiendo que ellos también respeten los preceptos. Diciendo esto mostraba que no debes tratar a los demás como a objetos de tus propios actos, sino que también les debes dar la dignidad de que sean agentes en sus propias vidas.

Al mismo tiempo, la práctica de respetar los preceptos desarrolla la sati y la vigilancia, cualidades necesarias para la meditación. También desarrolla el discernimiento, porque te ves obligado a pensar maneras de ceñirte a los preceptos en situaciones difíciles sin ponerte a ti mismo o a otros en desventaja. (Un ejemplo sería cómo ser capaz de no dar información, sin mentir, a gente que podría usarla para dañar a alguien). Pero igual que la bondad de la generosidad no es comparable a la bondad de desarrollar la virtud, la bondad de la virtud no es comparable 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 difundir pensamientos de buena voluntad a uno mismo y a todos los seres vivientes en todas direcciones, en toda la multitud de niveles del cosmos. El Buddha recomendaba esta fórmula: “Que todos estos seres se vean libres de hostilidad, libres de opresión, libres de problemas y que puedan cuidarse con facilidad”.

Para que esta buena voluntad sea realmente potente, debe ser universal. Dicho de otra forma, se la tenemos que hacer extensiva incluso a personas que no nos gustan o que actúan de maneras dañinas. Recuerda que, conforme a los principios del kamma, la gente y los demás seres encontrarán la felicidad no simplemente porque tú se la desees. Su felicidad va a estar basada en sus propios actos, lo cual significa que cuando les extiendes el deseo de buena voluntad a aquellos que actúan de forma dañina, en realidad estás expresando el deseo de que sean capaces de comprender las causas de la felicidad verdadera y de actuar en consecuencia. Cuando piensas así, es más fácil universalizar tu buena voluntad sin sentirte como un hipócrita.

De todas maneras, el desarrollo de la buena voluntad no es simplemente un ejercicio meditativo. También sirve para informar tu elección de palabras, pensamientos y actos en toda situación. El Buddha decía que esta práctica es una clase de control, porque pone límites a tus gustos y aversiones, tus amores y odios, para que estas emociones no te vuelvan parcial o injusto en tus tratos con otros. Se trata de actuar promoviendo el bienestar de todos, sin importar cuánto te gusten o disgusten los individuos particulares. Así, la buena voluntad te vuelve más fiable como persona y tú también puedes confiar más en ti mismo. Así sabes que cuando las cosas se pongan difíciles, será más probable que actúes de manera inocua con todo el mundo.

La buena voluntad ilimitada es la primera de cuatro actitudes llamadas **brahmavihāras**, o actitudes sublimes. Se trata de actitudes que transforman a las personas en brahmās —habitantes de los cielos más altos de la forma y de los planos sin forma. Y te transforman en brahmā en esta misma vida. Las otras tres son:

- La compasión ilimitada, el deseo de que todos aquellos que sufren se vean aliviados de su sufrimiento y de que todos aquellos que actúan de formas que conducen al sufrimiento dejen de hacerlo; esto es un antídoto contra el regocijo de ver sufrir a otros;
- La alegría empática ilimitada, el deseo de que todos aquellos que son felices puedan seguir siéndolo, y de que todos aquellos que actúan de

formas que conducen a la felicidad puedan seguir haciéndolo; esto es un antídoto contra la envidia y el resentimiento;

- La ecuanimidad ilimitada, el darte cuenta de que a veces los deseos de buena voluntad, compasión y alegría empática son imposibles en la realidad, y ser capaz de focalizar la atención en áreas en las que *sí puedes* ser de ayuda; esto es un antídoto contra la pasión.

Aunque estas cuatro actitudes te puedan volver más digno de confianza en tus actos, tampoco te vuelven completamente fiable. La mente humana es muy cambiante; las corrupciones de la codicia, la aversión y la delusión fácilmente te pueden hacer renunciar a tu convicción en el principio del kamma y la integridad. Luego, la falta de convicción interferirá en tus buenas intenciones e incluso podrá no dejarte recibir los buenos resultados de tus actos hábiles, llevándote a sentir cada vez menos convicción, y así en una espiral descendente. Sólo te volverás una persona verdaderamente fiable cuando la primera experiencia de lo inmortal confirme tu convicción en el Buddha. Por eso el Buddha decía que la forma más elevada de bondad es el estado de entrar-en-la-corriente, y por eso animaba a todos sus oyentes a apuntar al despertar.

Muchos de los oyentes del Buddha, al oír sus enseñanzas o ver su ejemplo, querían entrar en la vida de monje mendicante igual que él. Así que instituyó dos comunidades monásticas o **Saṅghas**, una para hombres y otra para mujeres.

Así pues, los seguidores del Buddha se dividen en cuatro grupos: lo que se llama la cuádruple **parisā** de los monjes (*bhikkhus*), monjas (*bhikkhunīs*), hombres laicos (*upāsakas*), y mujeres laicas (*upāsikās*).

La vida en la Saṅgha se diseñó para ser un aprendizaje. Los discípulos debían vivir con monjes mayores durante un periodo de varios años. De esta manera podían aprender no solamente las palabras del maestro sobre el Dhamma, sino también ver de primera mano el ejemplo viviente que encarna al aplicar el Dhamma en todos los aspectos de la vida.

Los miembros de las órdenes monásticas viven de los regalos de los laicos, lo cual les deja libres para dedicar sus vidas enteramente a la práctica de las enseñanzas del Buddha en detalle y para practicarlas a tiempo completo. El Buddha animaba a sus monjes a que vivieran en la naturaleza, como hiciera él, para que entrenasen su capacidad de resistencia y para aprovechar la soledad, que les permitiría concentrarse directamente en la formación de sus mentes con un mínimo de distracción. Sin embargo, incluso durante la época del Buddha, ambas Saṅghas recibieron rápidamente donaciones de tierras, que terminaron convirtiéndose en monasterios. Así los monjes y las monjas tuvieron la elección de dividir sus vidas entre dos modos de vida: la vida asentada en comunidad y las épocas de vida errante, a veces solos en la naturaleza.

Conforme iban creciendo las Saṅghas, muchas personas no realmente interesadas en la práctica empezaron a ordenarse también, así que el Buddha se vio obligado a poner normas de disciplina para regular el estándar de lo que tenía que ser el comportamiento de monjes y monjas. La recopilación completa de estas reglas recibe el nombre de **Vinaya**. En el centro de la Vinaya de cada orden hay un núcleo de reglas importantes denominado la **Pāṭimokkha**, que los miembros de cada Saṅgha deben escuchar cada quince días.

El Buddha estableció las normas de la Vinaya para que sirvieran a tres propósitos:

- Mantener la buena fe de los laicos,
- Promover la armonía dentro de las Saṅghas, y
- Sensibilizar a los individuos, monjes y monjas, con respecto a las fermentaciones de sus mentes para que fueran capaces de limpiarlas.

Un tema recurrente de las normas es que tanto los monjes como las monjas deben comportarse de un modo digno de los regalos que los laicos les ofrecen. Esto proporciona un entorno ideal para que los laicos puedan plenamente disfrutar de la práctica de la generosidad. Como agradecimiento a esta generosidad, monjes y monjas deben practicar el Dhamma con honestidad y compartir gratuitamente su conocimiento del Dhamma. Ésta es una de las razones por la cual los monjes de la Saṅgha, a pesar de que se les anime a buscar la soledad, no vivan en claustros aislados de la sociedad laica. Como mínimo, e incluso cuando vagan libremente, los monjes deben mantener un contacto diario con los laicos yendo a recoger alimentos. Así pueden extender el ejemplo de su modo de vida más allá de los confines de la orden monástica y hacia la sociedad en general.

## La Triple Joya

El Buddha utilizaba el término “Saṅgha” para definir no solamente a las comunidades monásticas en general, sino también a la comunidad de todos aquellos que, tanto laicos como ordenados, hubieran alcanzado la entrada-en-la-corriente. Así pues la palabra “Saṅgha” tiene dos significados: la Saṅgha convencional, que es la comunidad monástica, y la noble Saṅgha, es decir, la comunidad de aquellos que han experimentado por lo menos el primer estado de contacto con lo inmortal.

La Saṅgha convencional, aunque imperfecta, representa el vehículo principal de transmisión de las enseñanzas del Buddha, el Dhamma, sobre cómo encontrar la verdadera felicidad. La noble Saṅgha encarna dichas enseñanzas en vida, proporcionando ejemplos vivientes de cómo sacar el máximo provecho del Dhamma. Por dicha razón, la Saṅgha en ambos sentidos tiene el mismo rango

que el Buddha y el Dhamma como ejemplo y fuente principal de conocimientos sobre el modo de encontrar una felicidad fiable e inocua: un tesoro de incalculable valor para todo el mundo. Por eso el Buddha, el Dhamma y la Saṅgha reciben el nombre de **La Triple Joya**. Además, como el ejemplo que dan es algo tan seguro, también reciben el nombre de **Los Tres Refugios**.

Después de enseñar durante 45 años, el Buddha vió que había establecido el Dhamma y la Vinaya —su propio nombre para las 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 eran capaces de representar el Dhamma y la Vinaya con palabras y actos propios. De modo que decidió abandonar la voluntad de seguir viviendo. Aquella tarde, congregó a los monjes y les informó de su decisión, diciendo que su desvinculación total tendría lugar en tres meses. Entonces procedió a resumir su vida de enseñanzas en siete conjuntos de principios que eventualmente se conocieron como las **Alas para el Despertar** (*bodhi-pakkhiya-dhamma*).

Ya hemos comentado tres de estos conjuntos: el noble óctuple sendero, 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, persistencia, sinceridad y circunspección;
- las cinco fortalezas: convicción en el despertar del Buddha, persistencia, sati, concentración y discernimiento;
- las cinco facultades (versiones más intensas de las cinco fortalezas); y
- los siete factores para el despertar: sati, análisis de cualidades mentales, persistencia, plenitud, calma, concentración y ecuanimidad.

Mientras los monjes tuvieran un conocimiento consensuado de estos principios y los pusieran en práctica, el Buddha dijo que el Dhamma perduraría.

Durante la mañana del día de su desvinculación total, sufrió un episodio de disentería, pero siguió andando todo el día hasta que llegó a un par de árboles que florecían fuera de estación en un parque cercano a una ciudad pequeña. Allí yació y dió sus instrucciones finales. Enseñó a un último discípulo y dijo a los monjes que informaran al hombre que le había servido la comida que le provocó disentería que no desmerecía su regalo: aquella comida fue uno de los regalos de comida más meritorios que nunca alguien haría jamás.

En lugar de designar a un sucesor, el Buddha dijo a los monjes que debían considerar el Dhamma que había enseñado y la Vinaya que había formulado como maestros en su lugar. Les dió una última oportunidad para que le hicieran preguntas sobre cualquier duda que todavía pudieran tener con respecto al

Buddha, Dhamma o Saṅgha, o sobre el camino de la práctica. Cuando nadie hizo preguntas, pronunció sus últimas palabras: “Alcanzad la consumación mediante la cautela.”

Como instrucción final para aquellos que podían leerle la mente, atravesó todo el rango de sus logros meditativos de principio a fin y de fin a principio, y después —tras regresar al cuarto jhāna e inmediatamente abandonarlo— quedó totalmente desvinculado.

La tradición establecida por el Buddha ya no es una sola religión —o, en sus palabras, un único Dhamma y la Vinaya. El Budismo actual es una familia de religiones, ramificada de una manera parecida a las varias formas del monoteísmo Occidental. Aunque esta familia de religiones Budistas centran sus enseñanzas en el Buddha, Dhamma y Saṅgha, los significados que dan a estos tres refugios, junto con los textos que los explican, son diferentes entre sí.

Esta breve introducción se ha basado en el Canon Pāli, el registro más antiguo de las enseñanzas del Buddha que tenemos y texto fundacional del Budismo Theravāda, o Enseñanza de los Ancianos. Ésta es la religión Budista común en Tailandia, Myanmar, Sri Lanka, Camboya y Laos. Evidentemente, que el Canon Pāli sea el registro más antiguo no garantiza que sea preciso. Pero tal como dice el propio Canon, la verdadera prueba de una enseñanza no reside en las declaraciones de su tradición, sino en los resultados que da cuando se pone en práctica. Para ser una prueba justa, ésta debe contener cuatro bases fundamentales:

- asociarse con gente íntegra;
- escuchar el Dhamma verdadero;
- aplicar una atención apropiada —por ejemplo, cuestionar el Dhamma acatando las cuatro verdades nobles para ver cómo su explicación del sufrimiento y del cese del sufrimiento se pueden aplicar en la vida propia; y
- practicar el Dhamma según fue explicado —es decir, practicarlo para dar lugar al desapasionamiento con respecto al sufrimiento y su causa.

El Canon también lista ocho cualidades para juzgar si una enseñanza es verdaderamente el Dhamma o no: si ponerla en práctica da lugar al desapasionamiento, a la liberación de los grilletes, a abandonar la arrogancia, a desarrollar la modestia, a contentarse con poco, a desenredarse de las cosas, a ser persistente y a no mantener un estilo de vida oneroso, entonces se trata del Dhamma verdadero. Pero si conduce a cualidades opuestas, entonces no.

La gente es libre de seguir o no el Dhamma, aunque la realidad del sufrimiento hace que se trate de algo urgente.



Además, hay que tener en cuenta que las enseñanzas del Dhamma no estarán siempre disponibles. Como la formación de la Saṅgha requiere un aprendizaje vivo, el Buddha no dejó ningún mecanismo en la Vinaya para revivirlo en caso de que se desvaneciera. La Saṅgha de monjas Theravāda se perdió durante el siglo XIII, y por eso no se puede revivir. Algún día la Saṅgha de monjes también se perderá y el Dhamma se olvidará hasta que llegue la época del próximo Buddha, dentro de varios milenios.

Pero por ahora las enseñanzas del Buddha están disponibles y ofrecen tanto un refugio —un sitio seguro— como un desafío.

El refugio que ofrecen es la posibilidad de una felicidad verdadera y fiable, una que no daña a nadie. Si sigues las enseñanzas, te proteges a ti mismo de los resultados de actos inhábiles que de otro modo podrías llevar a cabo. Y en lugar de eso tus actos alcanzarán un nivel de habilidad que conduce a una felicidad totalmente fiable. La seguridad de esa felicidad, tanto para ti como para los demás, es tu refugio.

Respecto al desafío, el Buddha dijo que él simplemente indicaba el camino a la felicidad verdadera. Pero eres tú quien debe seguir el camino por ti mismo. Los resultados que consigas van a depender del esfuerzo que hagas por dominar las habilidades del Buddha. Cuanto más hábiles sean tus actos, más fiable e inocua será la felicidad que te traerán —por todo el camino hacia una felicidad totalmente libre de condiciones, más allá de las dimensiones del cosmos, una felicidad que termina definitivamente con el sufrimiento.

Eres tú quien debe decidir si tu felicidad es lo suficientemente importante como para comprobar estas afirmaciones por ti mismo, y si decides adiestrarte en las habilidades requeridas para convertirte en un juez fiable de los resultados.

**El co-surgimiento dependiente contiene doce pasos, con el ansia como paso número ocho.**

**Los pasos que conducen al sufrimiento desde el ansia son éstos:**

- 8) Los tres tipos de *ansia* condicionan...
- 9) los cuatro tipos de *aferramiento*, que condicionan...
- 10) los tres niveles de *devenir*. El devenir ofrece las condiciones para el ...
- 11) *nacimiento* de una identidad dentro del devenir. El nacimiento inevitablemente conduce entonces al ...
- 12) *envejecimiento, la enfermedad y la muerte*, junto con la tristeza, el dolor, la desesperación y el *sufrimiento*.

**Siguiendo el ansia inversamente hacia sus causas, los pasos son éstos:**

- 8) *El ansia* está condicionada por...
- 7) *sensaciones* de placer, de dolor o neutras. Estas sensaciones dependen del...
- 6) *contacto* en...
- 5) *los seis sentidos* (vista, oído, olfato, gusto, tacto y la mente). Estos sentidos están condicionados por...
- 4) el sentido interno del *cuerpo y sus acontecimientos mentales* (como la atención, la intención, la sensación y la percepción). Éstos a su vez están condicionados por...
- 3) *la conciencia en los seis sentidos*, la cual está condicionada por...
- 2) los tres tipos de *fabricación*: corporal (la respiración que entra y sale), verbal (la conversación mental interna que piensa y evalúa), y mental (las sensaciones y las percepciones).  
Estas fabricaciones a su vez se ven condicionadas por...
- 1) *la ignorancia*: no ver las cosas en términos de las cuatro verdades nobles. Puede resultar extraño que en los pasos 2 y 3 se hable de fabricaciones *anteriormente* a la conciencia sensorial, pero hay que recordar que el

Buddha estaba describiendo la experiencia tal como aparece desde la perspectiva de alguien que ha trascendido la conciencia sensorial y ha vuelto a ella plenamente alerta. Así es como fue capaz de ver cómo estas fabricaciones influyen la conciencia completa de cuerpo y mente.

Incluso para alguien que no haya tenido esa experiencia directa, resulta útil reflexionar en cómo la conciencia se ve afectada por estas actividades incluso ya antes de que llegue a involucrarse plenamente con el cuerpo, con actividades mentales y con el aporte de los sentidos. Así puedes estar alerta sobre cómo ya estás preparando tu conciencia para que se dirija al sufrimiento o se aleje de él.

Una de las razones por las que el Buddha enseñaba la sati en la respiración era que enfoca la atención justo en el paso 2. Utilizando una etiqueta mental o percepción para dirigir tus pensamientos hacia la respiración y al mismo tiempo evaluando la respiración, ajustándola para que dé lugar a sensaciones de placer, la sati en la respiración aporta conocimiento a los tres tipos de fabricación. De esa manera, los transforma de causas de ansia y sufrimiento en factores del camino al cese del sufrimiento.

# Índice

[Portada](#)  
[Página del título](#)  
[Derechos de autor](#)  
[Prefacio del traductor](#)  
[Inicio](#)  
[Mantener presente la respiración](#)  
[Kamma y renacimiento](#)  
[Las cuatro verdades nobles](#)  
[Las tres características](#)  
[La desvinculación](#)  
[Las fases del despertar](#)  
[Generosidad](#)  
[Virtud](#)  
[Buena Voluntad](#)  
[La Triple Joya](#)  
[El co-surgimiento dependiente](#)

# Índice

Página del título	2
Derechos de autor	3
Prefacio del traductor	4
Inicio	5
Mantener presente la respiración	8
Kamma y renacimiento	9
Las cuatro verdades nobles	13
Las tres características	20
La desvinculación	22
Las fases del despertar	23
Generosidad	26
Virtud	27
Buena Voluntad	28
La Triple Joya	30
El co-surgimiento dependiente	34