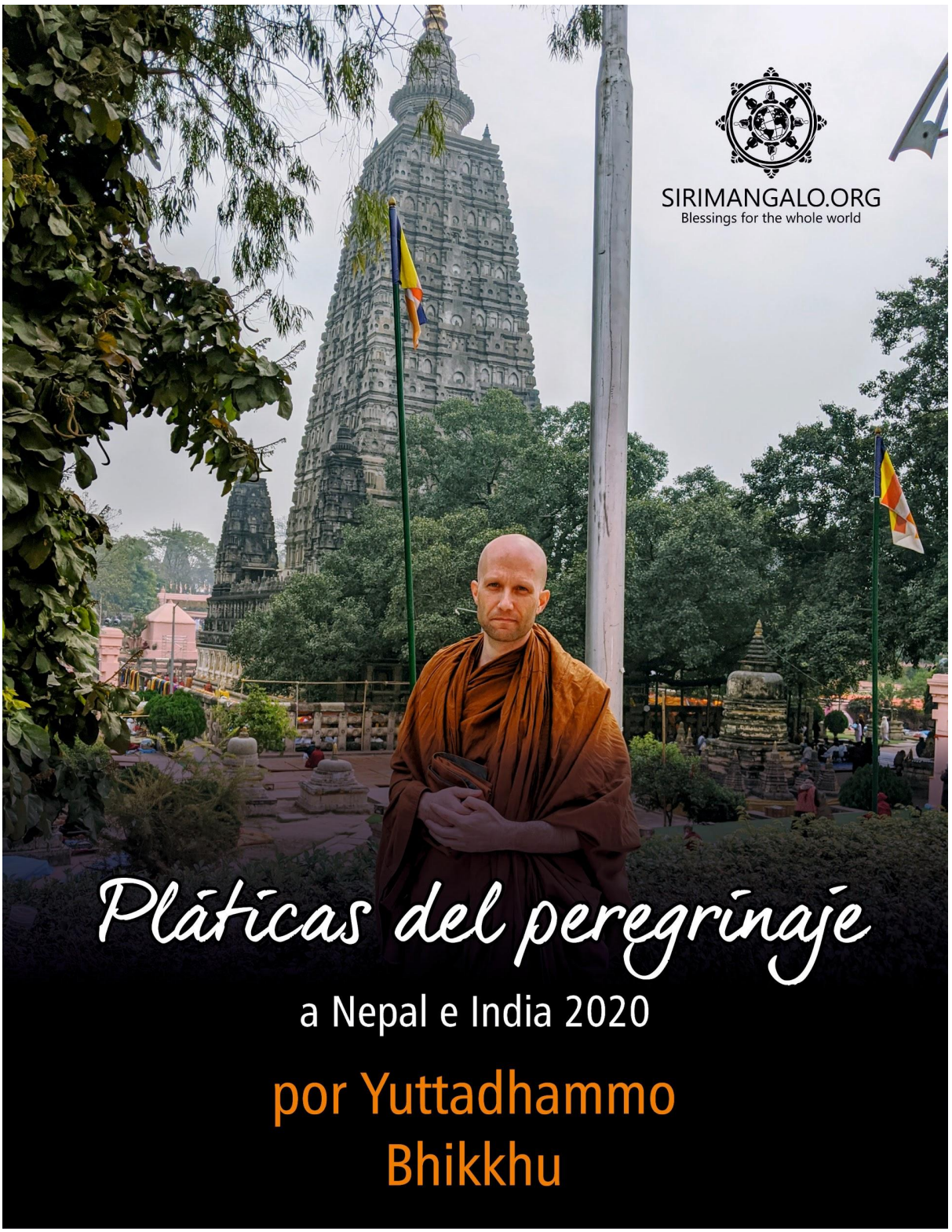


Pláticas del peregrinaje

a Nepal e India 2020

por Yuttadhammo Bhikkhu

Introducción

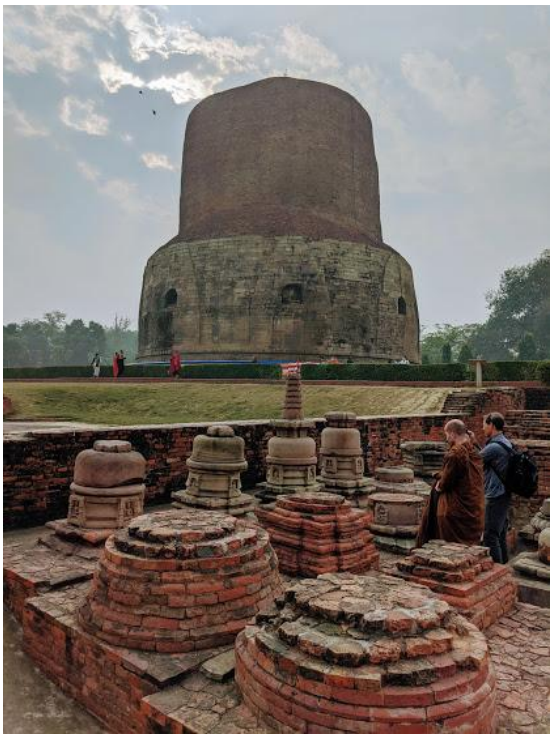
Algunos voluntarios de Sirimangalo Internacional estuvimos interesados en organizar un viaje de peregrinación a la India y a Nepal e invitamos a Bhante Yuttadhammo Bhikkhu. Estamos agradecidos con Bhante no sólo por unírsenos sino también por ser nuestra fuente de información sobre los lugares visitados. Además de informarnos sobre cada lugar y su importancia, Bhante también dio cinco charlas sobre el Dhamma en los cinco lugares más importantes.

Este breve libro es una recopilación de las pláticas que Bhante Yuttadhammo dio mientras realizabamos el viaje de peregrinación buddhista en la India en el año 2020. Estas pláticas fueron dadas a una audiencia de doce personas que viajaban con él en este peregrinaje. También se grabaron para compartirlas en YouTube. El trabajo de transcripción de las charlas de Bhante Yuttadhammo ha sido realizado por voluntarios y algunas partes de la transcripción han sido editadas para facilitar su lectura. Esta edición de las pláticas originales es responsabilidad exclusiva de los voluntarios y cualquier error que se aprecie aquí debe acreditarse a ese grupo.

Breve descripción del viaje

Para un mejor contexto y comprensión de los lugares en los que se dieron las charlas daremos una breve descripción del viaje y de los lugares visitados, acompañada de algunas fotografías.

Sarnath, Varanasi



Parque de los venados

Empezamos en Varanasi. Luego de que todos llegaron a la India de diferentes partes del mundo y descansaron un poco de sus viajes nos subimos a un minibús y nos dirigimos al primer destino de nuestra peregrinación: el Parque de los venados, donde el Buddha enseñó el Dhamma por primera vez y fue allí donde el Saṅgha nació luego de que Koṇḍañña se iluminara al escuchar el *Dhammacakkappavattana Sutta* —el discurso del giro de la rueda del Dhamma—.

Después de que Bhante dio la primera plática del viaje acerca del primer discurso del Buddha, hicimos una meditación caminando alrededor de la estupa principal y luego meditamos sentados cerca de allí.

Esta imagen muestra las reliquias del Parque de los venados y la estupa principal, la estupa Dhamekh que se ve al fondo. Fue ahí donde el Buddha dio su primer discurso después de su iluminación.

También visitamos algunos de los monasterios y templos buddhistas de la zona antes de regresar a nuestro hotel. La foto de grupo fue tomada bajo la estatua del Buddha de Pie en Sarnath.

Jetavana, Sāvatthī

Al día siguiente nos dirigimos a Sarasvati, que está a unos 280 km o siete horas en coche. Aquí fuimos a Sahet y Mahet —Jetavana—, donde el Buddha pasó gran parte de su vida viviendo en monasterios construidos y ofrecidos a él. Estas son fotos de las reliquias que hay allí.

Durante nuestra estancia en la zona también visitamos la estupa de Aṅgulimāla y Kachchi Kuti en Mahet. Esta última puede haber sido la estructura en la que se almacenó el oro de Anāthapiṇḍika, que posteriormente se utilizó para comprar la tierra en Jetavana, la mayor ofrenda de tierra realizada al Buddha. Anāthapiṇḍika ofreció toda su riqueza a los demás y se empobreció al final de su vida.

Pūrvārāma

Luego nos dirigimos a Lumbini, que está al otro lado de la frontera con India en Nepal. Son aproximadamente 200 km, 6 horas en coche hasta allí. En el camino nos detuvimos en Pūrvārāma, donde Vaishali, una discípula del Buddha construyó uno de los primeros monasterios que fue ofrecido a él por una discípula.

Imagen de Pūrvārāma junto con el monje responsable de restablecer allí el monasterio. Visitamos algunos de los monasterios buddhistas en este lugar y también la puerta principal donde el Buddha dejó su palacio para ir en búsqueda de la verdad.

Lumbinī, Nepal

Cruzamos la frontera y llegamos a Lumbini, Nepal, por la noche. Al día siguiente nos dirigimos al lugar donde nació el Buddha. El gran edificio blanco que se ve aquí ha sido registrado como el lugar exacto de su nacimiento. Junto a él se puede ver el pilar Ashokan, al igual que los otros pilares que se encuentran en los principales lugares que conmemoran las diferentes etapas de la vida del Buddha. Detrás de este edificio se encuentra el estanque donde su madre, Māyā, se bañó después de dar a luz.

Fue una experiencia muy edificante ver y escuchar a más de treinta monjes cantando versos en pāli. Aquí, Bhante dio su segunda charla: Nacimiento.

Kapilavastu, Nepal

También visitamos la antigua ciudad de Kapilavastu. Los arqueólogos han descubierto el palacio del príncipe Siddhattha y han identificado la ubicación de la puerta por la que salió para comenzar su búsqueda por la iluminación. La puerta que se ve aquí marca el lugar donde se encontraba la antigua puerta.

Estupa de Rāhula, Kapilavastu

Este es el lugar donde Rāhula, el hijo del Buddha, pidió su herencia y fue ordenado a la edad de ocho años por el Venerable Sāriputta, uno de los principales discípulos del Buddha.

Visitamos otros lugares destacados como el museo de Vaishali y los monumentos construidos por el rey Ashoka antes de dirigirnos a Rajgir: 280 km, ocho horas de viaje. El Pilar de Ashoka es un bloque único de piedra arenisca pulida de más de 10 m de altura. En la cima del pilar se puede ver la estatua de un león, sostenida por gansos Brahmi. La figura del león tiene ahora la mandíbula rota y la columna está desprendida por los años a la intemperie. Además, hay pruebas de vandalismo de los años en que el sitio estuvo abierto a los visitantes. Sin embargo, los edictos de Ashoka inscritos en la columna son aún claramente visibles.

Kushinagar, India

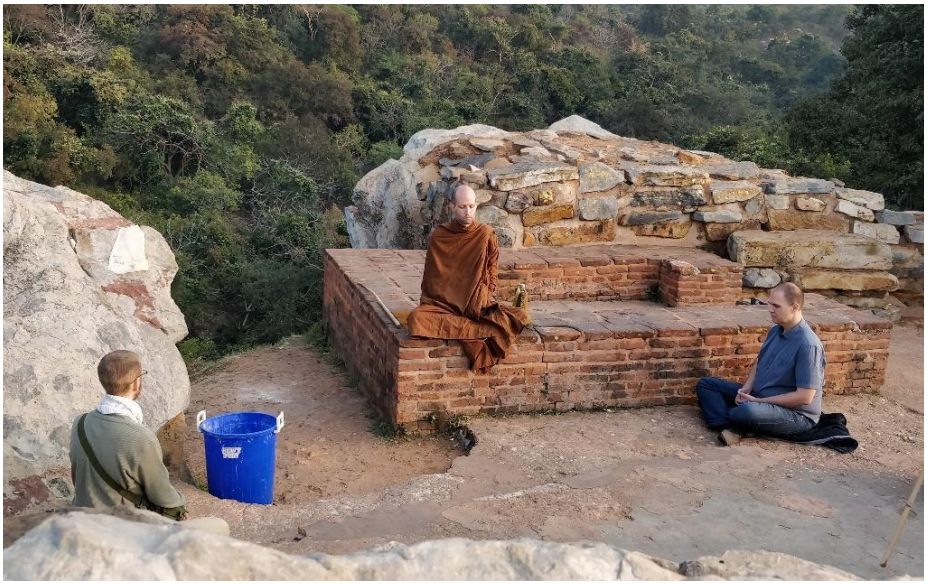
Kushinagar es el lugar donde el Buddha alcanzó el *mahāparinibbāna* y fue cremado. Después de visitar la estupa *Parinirvāṇa*, con la enorme estatua del Buddha reclinado, Bhante dio la tercera charla del Dhamma: Muerte.

De aquí fuimos a la estupa de Ramabhar, donde se había colocado una parte de las cenizas del Buddha.

Vulture Peak, Rājagaha

En Rajgir fuimos a Vulture's Peak, que básicamente son cuevas en las montañas donde los monjes y el Buddha solían frecuentar y pernoctar. Aquí Bhante nos dio una cuarta charla del Dhamma titulada: Vida.

Ese mismo día, parte del grupo visitó la cueva de Saptaparni, que significa literalmente cueva de las siete hojas. Se trata de una conocida cueva buddhista incrustada en la ladera, a unos 2 km de Rajgir. Se dice que es uno de los lugares en los que habitó el Buddha antes de su muerte y donde se celebró el Primer Concilio Buddhista tras su deceso.



The Bamboo Grove, near Rājagaha

El Bosque de Bambú (Veḷuvana) es un lugar cercano a Rājagaha donde el Buddha impartió muchas de sus enseñanzas. El rey Bimbisāra donó el parque al Buddha como agradecimiento por haber recibido el Dhamma. El rey eligió el parque como regalo porque era propicio para la meditación y no estaba demasiado lejos de la ciudad. El Buddha vivió allí durante algunas *vassas* —retiros anuales de tres meses en época de lluvias—.

Nalanda

A continuación nos dirigimos a Nalanda, a unos 12 km de Rajgir. Nalanda fue una de las universidades y centros de estudios buddhistas más antiguos del mundo en el antiguo reino de Magadha. Fue un importante centro de aprendizaje desde el siglo quinto de nuestra era hasta aproximadamente el año 1200. Había muchos monasterios y templos en este enorme campus y todavía se están excavando más ruinas.

Templo de Mahabodhi, Bodhgaya

Desde Nalanda condujimos al día siguiente a Bodhgaya —el lugar donde el Buddha alcanzó la iluminación y el último lugar que visitamos en nuestro peregrinaje—. No se permite tomar fotografías en el templo de Mahabodhi.

Bhante dio una quinta charla sobre el Dhamma: Iluminación; y afortunadamente pudimos grabarlo después de obtener un permiso especial.

Esto marcó el final de un viaje excepcionalmente beneficioso. Estamos profundamente agradecidos con Bhante Yuttadhammo por todo el apoyo brindado.

—Voluntarios de Sirimangalo

Nacimiento

Templo de Maya Devi, Lumbinī, Nepal

1 de febrero de 2020

Esta zona es el lugar donde nació el *bodhisattha* . Técnicamente no era el Buddha cuando nació aquí, pero los comentadores hablan de dos nacimientos del Buddha. Uno es el nacimiento *rūpakāya* y el otro es el nacimiento *dhammakāya*. Este es el lugar del nacimiento del *rūpakāya*: la manifestación física o forma física del Buddha. El segundo nacimiento del Buddha fue en Bodh Gaya, el nacimiento del Dhamma, la budeidad real del Buddha. Como su *rūpakāya* nació antes que el *dhammakāya* se puede decir que este es el lugar de nacimiento del Buddha.

Podrías preguntarte ¿por qué estamos aquí? o ¿qué deberíamos sentir aquí? ya que fue sólo el *rūpakāya* el que nació aquí, y podrías decir: "bueno, es cierto que el Buddha nació aquí, pero aún no era un Buddha". En cierto sentido, el nacimiento que ocurrió aquí ni siquiera fue tan notable porque fue simplemente el último nacimiento de un viaje muy largo, arduo e increíble. Sin embargo, hay algo importante en el hecho de que este fue el último nacimiento del Buddha; esta fue la culminación del nacimiento para el Buddha.

Tipos de nacimiento

Además de nacer como un Buddha, hay seis tipos de nacimiento: nacimiento en el infierno, nacimiento como fantasma, nacimiento en el reino animal, nacimiento como humano, nacimiento como *deva* y nacimiento como *brahmā*. Esos son los seis tipos de nacimiento "conceptual", en el sentido de que es meramente un concepto decir que un ser ha nacido. En realidad, tanto los aspectos físicos como los mentales de la experiencia nacen y mueren a cada momento. Así que se podría decir que hay dos tipos de nacimiento, el conceptual y el momentáneo.

Aunque sea un concepto, vale la pena hablar del primer tipo de nacimiento para recordar que nuestra existencia como seres humanos es artificial; no es nada especial. No es el nacimiento en el que tenemos diez dedos en las manos, diez en los pies, dos brazos y dos piernas. Hay muchos otros tipos de nacimiento. Si estás lleno de ira, tu nacimiento se convierte en un nacimiento en un reino de gran sufrimiento, pues tu inclinación mental es causar sufrimiento a ti mismo y a los demás. Por supuesto que es muy doloroso estar enojado pero también es la mayor causa de daño a los demás. El nacimiento que proviene de la ira es el nacimiento en el infierno. El nacimiento como fantasma proviene de la avaricia. Si una persona tiene una gran cantidad de codicia y es tacaña, avara y apegada entonces el nacimiento que viene de eso es el nacimiento como un fantasma. Si una persona tiene una

gran cantidad de ignorancia, entonces el nacimiento que viene de eso es el nacimiento como un animal.

Esto es importante, desde el punto de vista conceptual, para darnos una visión más amplia de la naturaleza de la realidad y del significado de las impurezas mentales. Nos da un sentido de distinción entre los estados mentales y entre los seres. Por ejemplo, vemos a los humanos que son como fantasmas, hambrientos y nunca satisfechos. Hay una palabra en pāli para ellos: *manussa peto*. Las historias que oímos sobre fantasmas describen a seres que están atascados en algún lugar que era muy importante para ellos. El intenso aferramiento los mantuvo allí cuando fallecieron. Siempre están deseando; siempre están anhelando algo. Tenemos muchas historias de fantasmas y descripciones de fantasmas en el buddhismo pero puedes ver humanos que son así, nunca están satisfechos. Los drogadictos son un buen ejemplo.

Ves a humanos que son infernales, como un ser infernal, *manussa nerayiko*. Si alguna vez te has enojado mucho sabes cómo es eso. Es un infierno estar tan enojado. Puede que hayas visto a personas que están tan enfadadas que parecen demonios. Todos tenemos eso en nosotros. Pero una persona que se empeña en eso es muy probable que renazca en el infierno; enfadada por todo, mala y cruel. Esto no significa que sólo porque estemos enfadados o seamos codiciosos es probable que vayamos a esos lugares. Lo más probable es que ocurra sólo si permites que estas emociones te consuman. Normalmente hasta el punto de que te lleven a romper los cinco preceptos: matar, robar, engañar, mentir o tomar intoxicantes.

En cuanto al reino animal, vemos a los humanos que están sumidos en la ilusión, empeñados en permanecer ignorantes y sin interés en las cualidades superiores. Hay humanos que son como las vacas que vemos, contentos con comer, rumiar y masticar su bolo alimenticio. Nacer como vaca puede ser algo terrible, ya que muchas son sacrificadas. Sin embargo, su vida es bastante pacífica en comparación con nacer como un conejo cazado por los lobos, un ratón o una ardilla cazados por los gatos o animales que luchan y se matan entre sí.

Nacer como humano requiere algo parecido a cumplir los cinco preceptos; por eso se da tanta importancia a estos preceptos. Son los cinco conceptos generales que delimitan la frontera entre el nacimiento en un reino bueno y el nacimiento en un reino no bueno. Naces como humano si respetas los cinco preceptos y si como individuo te comprometes con ellos. Por supuesto, es más complejo que eso debido a tus experiencias. Si te enfadas con alguien o si eres cruel con la gente entrarás en el infierno de la tierra. Por otro lado, si mantienes los preceptos verás que puedes vivir una vida bastante civilizada. No te juntarás con borrachos, asesinos, ladrones, mentirosos, etcétera. La vida humana se sentirá humana.

Para nacer como un ángel no sólo hay que cumplir los cinco preceptos sino también algo llamado *mahā-kusala*: gran bondad. Ser humano y tratar a los demás como te gustaría que te trataran es bueno, pero los que van más allá de esto son los que nacen como ángeles, los que tienen la intención de purificarse. Muchos meditadores buddhistas van al cielo porque tienen la intención de purificarse. Esa es la idea central del buddhismo; no es creer en esto, creer en aquello o creer en el Buddha. ¿Cuál es el núcleo del buddhismo? Purificar tu mente. No creo que sea presunción o engreimiento pensar que los buddhistas tienen más probabilidades de ir al cielo, pues tenemos la intención de hacerlo. No tenemos opiniones del tipo "si sigues esta religión irás al cielo" o "si realizas este ritual irás al cielo". Si actúas de forma celestial irás al cielo. Las cosas que llevan al cielo están, en muchos sentidos, en consonancia con las enseñanzas del Buddha: renunciar a las diversiones y a la sensualidad, comer sólo por la mañana, ese tipo de cosas. No lo haces para torturarte, ni porque lo haya dicho el Buddha, ni porque quieras sentirte bien contigo mismo. Lo haces porque entiendes que es un buen entrenamiento que te ayuda a purificar tu mente. Ese tipo de cosas conducen al cielo. Muchos no buddhistas, por supuesto, también van al cielo; por ejemplo, las personas que son muy amables y caritativas, incluso cuando no tienen que serlo. No se limitan a cumplir con su deber ordinario como seres humanos; tienen la intención de salirse de su camino y de ayudar a las personas que no están bien, de ser amables y de tener buenos pensamientos; personas que practican *mettā-bhāvanā*, *mahā-kusala*: *dāna, sīla, bhāvanā*. Incluso sólo manteniendo *sīla* puedes ir al cielo. Hay una historia de *Mahāmoggallāna* en la cual él conoció a alguien que fue al cielo gracias a su determinación de no mentir nunca. Observar los ocho preceptos es un buen ejemplo de ello.

Algunos pueden nacer como *brahmā*, el equivalente buddhista de Dios o lo más cercano que tenemos a los dioses, sólo porque ellos son diferentes a los *deva* (ángeles). No se dejan atrapar por la sensualidad; son de mente más elevada. Para llegar allí hay que practicar *samatha jhāna*. Una persona que tiene la intención de entrar en estados de absorción que son unidireccionales y están fuera de cualquier sensualidad no tiene ninguna experiencia del mundo. Todo su mundo es una cosa, un concepto. Eso podría ser *mettā*, la llama de una vela o diferentes objetos de ese tipo.

Todos estos nacimientos pueden ser pensados también de forma más detallada. No es cierto que si uno nace como humano o incluso como *deva* sólo le ocurrirán cosas buenas. Puedes ver que en esta vida le ocurren cosas malas incluso a una persona que es amable y generosa; asimismo, le ocurren muchas cosas buenas y la gente la quiere y la aprecia. Las cosas malas le sucedieron incluso al Buddha y su nacimiento estuvo por encima y más allá de cualquiera de estos seis tipos.

Después de que el Buddha se iluminara se dirigió a Sarnath, al Parque de los venados de Isipatana. En su camino, se encontró con un hombre que le preguntó: ¿Qué eres?, ya que

probablemente vio que el Buddha era especial de alguna manera. El hombre le preguntó: ¿Eres humano? ¿Eres un dios? ¿Eres un ángel? ¿Eres *māra*? Y el Buddha, de forma indirecta, dijo:

—He aprendido lo que hay que aprender. He conquistado todo el universo. No tengo maestro. No hay nadie como yo. No hay nadie paralelo a mí, ni nadie por encima de mí. Soy un *sammāsambuddha*.

No dijo ser un humano o un dios. Algunos dicen que no era realmente un humano sino que era un Buddha. Creo que se puede decir que era un humano; está bastante claro que, hasta cierto punto, fue un humano. Pero también se puede decir que era simplemente un Buddha o un *sammāsambuddha*. Así que el nacimiento del Buddha lo tomamos como un acontecimiento importante.

Los diez *Pāramitās*

Para nacer como un Buddha hay que desarrollar lo que llamamos los *pāramitās*: las diez perfecciones. El nacimiento de un Buddha requiere primero dar a luz a la perfección de diez maneras diferentes. El futuro Buddha dio a luz a las diez perfecciones en su viaje para nacer como un Buddha.

1. Dio a luz al *dāna pāramī* —la generosidad—. Regaló sus bienes en una vida pasada. Lo que realmente significa es que renunció a cualquier sentido de posesión o del yo. Así, fue capaz de ver finalmente el no-yo y de intuir que la realidad no admite la posesión o el ego. Se sacrificó y tomó la determinación de no reclamar la posesión de las cosas.

2. *Sīla pāramī* —él se avocó a la moralidad y a la ética—. Sin embargo, no siempre fue un monje o un asceta. Incluso tuvo hijos en algunas vidas. Pero lo que desarrolló desde la época de *Dīpaṅkara* Buddha hasta el momento de su último nacimiento fue un profundo sentido de la ética. Aun para salvar su propia vida no rompería ningún precepto. No haría algo inmoral para salvar su propia vida o la de otra persona. Fue más allá de nuestro sentido ordinario de la ética porque tenía el elevado objetivo de trabajar para liberar a otras personas del sufrimiento. Uno podría pensar que matando a una persona podría ayudar a otra o a muchas otras personas pero el Buddha tenía una comprensión más profunda del *saṃsāra*. No se puede liberar a las personas del sufrimiento ayudándolas a evitarlo, pues al final tendrán que lidiar con él mientras sigan renaciendo. Comprendió que la única manera de ayudar a los demás sería purificando su mente y encontrando la forma de salir del ciclo de renacimientos. Sólo entonces podría ayudar a la gente de manera más profunda. Así que se dedicó a la actividad puramente ética que le liberaría del *saṃsāra*, incluso si eso significaba

permitir a veces que se produjera daño a sí mismo o a otros al no actuar inmoralmente para evitarlo.

3. *Nekkhamma pāramī* —renuncia—. Muchas veces renunció a la realeza y a la riqueza, tal como lo hizo en su última vida.

4. *Pañña pāramī* —sabiduría—. Hay una historia muy buena, la del *Mahā Ummagga Jātaka*, en la que el Buddha, incluso a los siete años, resolvía los problemas de la gente y mostraba sabiduría de varias formas. Tenía aprecio y dedicación por salir de casa y encontrar entendimiento y comprensión de su propia mente y del mundo.

5. *Viriya pāramī* —esfuerzo—. Una vez el *bodhisattha* estaba en un barco que se hundió en medio del océano y simplemente resolvió nadar hasta la orilla. Un ángel en el océano le preguntó:

—¿Qué estás haciendo? Nunca vas a llegar al final; estás en medio del océano —y el *bodhisattha* se limitó a responder:

—Si no lo intento estoy perdido.

Como dijo el Buddha una vez:

—Dime qué no se puede conseguir con esfuerzo.

El ángel quedó tan impresionado por su dedicación que lo levantó y lo llevó a la orilla del océano. El Buddha nunca se rindió. Esa es una buena manera de resumirlo.

¿Qué significa el esfuerzo? Nunca rendirse. Ese es un ejemplo para nuestro esfuerzo en la meditación. No es que tengas que trabajar muy duro, sino que cuando fallas, cuando sientes que no puedes hacerlo, lo intentas de nuevo. Y si tienes esa capacidad de volver a intentarlo cuando sientes que simplemente no puedes más significa que estás perfeccionando la calidad del esfuerzo.

6. Khanti pāramī —paciencia—. Aprendemos todo sobre la paciencia en la meditación. El Buddha tenía una paciencia perfecta. En una vida le cortaron las orejas, la nariz y las manos; él permaneció completamente inmóvil. El rey estaba muy enfadado y celoso; pensó que el

bodhisattha le estaba robando las mujeres de su harén real; así que le cortó todos sus miembros; y el *bodhisattha* dijo:

—¿Crees que mi paciencia está en mis orejas? Mi paciencia es más profunda que eso.

Y murió paciente en esa vida y en muchas otras.

7. *Sacca pāramī* —el Buddha tenía un gran *sacca*—. *Sacca* significa ser fiel a sí mismo, ser fiel a una visión o a una intención. Cuando *Māra* vio que el Buddha estaba sentado bajo el árbol Bodhi dijo:

—No mereces estar aquí —el Buddha respondió:

—Sí merezco estar aquí y la tierra es mi testigo —tocó la Tierra y *Māra* fue arrastrado por el poder de *sacca*. El Buddha continuó:

—Puedes decir que no lo merezco o todo lo que quieras, pero sí merezco estar sentado aquí.

Esa fue una declaración de verdad muy poderosa. Hay muchos ejemplos de monjes y laicos que utilizan la verdad con un efecto profundo; *Aṅgulimāla* es un ejemplo de ello.

8. *Adhiṭṭhāna pāramī* —determinación—. Cuando el Buddha tomó la determinación de convertirse en un Buddha nunca vaciló. Cuando tomó la determinación de que su cuenco flotara río arriba —lo que normalmente no puede ocurrir porque, ya sabes, los cuencos no flotan río arriba— tomó la determinación de que lo hiciera y lo hizo.

9. *Mettā pāramī* —la amabilidad amistosa del Buddha—. El *bodhisattha* cultivaba la amabilidad, incluso cuando la gente era hostil con él.

10. *Upekkhā pāramī* —ecuanimidad—. No miraba a una persona u otra como mayor o menor. Cultivó la capacidad de no vivir apegado y de no ser parcial.

Estos son los diez *pāramitās*. Estas son las cosas que el Buddha dio a luz.

El nacimiento de la experiencia

En un nivel último, el nacimiento se refiere al nacimiento de un momento de experiencia. Cada vez que surge una emoción es el nacimiento de esa emoción; y el sufrimiento surge. Por

supuesto, el *bodhisattha* también dio a luz al sufrimiento, como hacemos todos. El nacimiento como humano es el nacimiento del sufrimiento y el nacimiento de las cosas que pueden causarte sufrimiento. Parte de nuestra práctica consiste en ser conscientes del nacimiento cuando se produce a un nivel momentáneo para que no nos lleve a un sufrimiento futuro. Cuando surge una experiencia, no tiene porqué causar sufrimiento. Sólo conducirá al sufrimiento si te aferras a ella. Así, nos importa mucho el nacimiento. También nos preocupa la muerte, que es algo de lo que podemos hablar en el siguiente sitio. Nos preocupa el nacimiento de las experiencias porque nos preocupa cómo nos relacionamos con ellas. Es algo muy importante para nosotros. Cuando sientes dolor, por ejemplo, nace algo y la forma en que lo afrontas es muy importante. Ese dolor puede causarte mucho sufrimiento si se lo permites. Cuando alguien te dice algo no es más que el nacimiento de un sonido; ese sonido ha nacido. Sin embargo, es un nacimiento muy importante pues ese sonido podría hacerte reaccionar de muchas maneras diferentes. Cuando escuchas un sonido, hueles un aroma, saboreas una comida o sientes algo en el cuerpo, todo ello puede hacer que respondas positiva o negativamente. Así que el nacimiento de la experiencia es algo muy importante y por eso como meditadores nos esforzamos por observar nuestras experiencias con claridad y pureza. Observamos el mundo como un nacimiento continuo de experiencias; y este es un segundo tipo de nacimiento. Debemos reflexionar sobre ambos tipos de nacimiento cuando pensamos en el significado de este lugar.

Celebración del nacimiento del Buddha

Estar aquí es una buena razón para hablar de ambos tipos de nacimiento, convencional y experiencial, ambos en el mismo nivel. Venimos a celebrar el nacimiento del gran ser que llegó a ser el Buddha en el sentido convencional, como un medio de dar a luz, nosotros mismos, a cualidades sanas de reverencia, respeto y aprecio. Venimos aquí para venerar este monumental acontecimiento en el que el Buddha nació finalmente en su última vida. Donde se convertiría en el Buddha y dio a luz al Dhamma y al Saṅgha; para que todos pudiéramos estar aquí y tener este precioso Dhamma.

Iluminación

Templo de Mahabodhi, Bodh Gaya, India
7 de febrero de 2020

La iluminación del Buddha

Hubo una vez, en el pasado más remoto, un asceta llamado Sumedha. Él fue uno de los más grandes, si no el más grande asceta de todo el mundo. Por toda la India se le reconocía por ser una persona con una elevada espiritualidad. Un día venía bajando de las montañas y escuchó que el Buddha había surgido. Entonces él pensó "si logro escuchar la enseñanza del Buddha, no hay duda de que me podré liberar del sufrimiento". En ese momento la gente del pueblo estaba limpiando el camino por donde el Buddha caminaría, y Sumedha pensó "si ayudo a estas personas a preparar el camino este sería un acto de gran mérito" y así, se les unió.

Sin embargo, cuando vio venir al Buddha se dio cuenta que con sus grandes logros espirituales podría llegar a ser un Buddha por sí mismo. En lugar de escuchar la enseñanza del Buddha se hizo la promesa de que algún día llegaría a ser como él, un Buddha. Así que no esperó a escuchar al Buddha, más bien se tendió en el lodo e hizo la determinación de que su cuerpo fuera un puente sobre el terreno lodoso. Aunque era posible que no sobreviviera a las pisadas de los monjes que venían con el Buddha, él decidió sacrificar su vida como muestra de su compromiso de llegar a ser un Buddha por sí mismo. El Buddha Dīpaṅkara lo vio ahí tendido y dijo a los monjes "¿Ven a ese asceta tendido en el lodo? Un día llegará él a ser un Buddha".

Y entonces, por cuatro *asaṅkheyyā* y cien mil grandes eones, el asceta Sumedha nació y murió y nació y murió usando incontables vidas para cultivar las diez perfecciones. El tiempo que le tomó iluminarse fueron cuatro *asaṅkheyyā* y cien mil grandes eones. La palabra *asaṅkheyyā* significa inconmensurable. Pero para tener una idea de cuánto tiempo es, imagina que tienes un foso de dieciséis kilómetros de ancho, dieciséis kilómetros de largo, dieciséis kilómetros de hondo y cada cien años de *deva* alguien tira un grano de arroz en el foso. Cien años de *deva* son más o menos tres y medio millones de años humanos. Entonces, si cada tres millones y medio de años alguien tira un grano de arroz en el foso, este foso eventualmente se llenará de arroz. Una vez que está completamente lleno supón que alguien quitara un grano de arroz cada tres y medio millones de años. El foso se llenaría y se vaciaría antes de que un *asaṅkheyyā* se cumpliera. Un *asaṅkheyyā* es más largo que eso. Cuatro *asaṅkheyyā* y cien mil grandes *kappā* fue lo que le tomó al Buddha iluminarse, mucho tiempo.

En su último nacimiento, en el que llegaría a ser un Buddha, nació como Siddhatta en Lumbini y creció en Kapilavatthu. A los veintinueve años se fue de su hogar. Practicó con dos maestros y se torturó por seis años antes de llegar a Bodh Gaya y darse cuenta, bajo el árbol de la iluminación (el árbol Bodhi), que ni la tortura ni la indulgencia en placeres sensuales era el camino hacia la iluminación. Ahí él encontró el Camino medio.

Él pasó toda la noche bajo el árbol Bodhi. En el primer periodo de la noche (6pm-10pm) recordó sus vidas pasadas; recordó que él había tenido muchas existencias previas. Él había sido humano, animal, dios, *deva*. En el segundo periodo de la noche (10pm-2am) reflexionó sobre qué es lo que significa renacer. No sólo el hecho de que nacemos como seres muy diferentes , sino que hay razones del porqué nacemos de formas diferentes. Él vio seres nacer y morir de acuerdo con su karma (acciones), su estado mental, los hábitos, y las cualidades mentales que cultivaron. Él pudo ver cómo estos factores influyeron su devenir. Él fue capaz de entender por qué los seres renacieron en tal o cual condición. En el tercer periodo de la noche (2am-6am) él entendió causa y efecto. No sólo en términos de nacimiento y muerte, sino cómo es que ocurre de momento a momento. *Avijjā-paccayā saṅkhārā*; la gente, debido a su ignorancia y a que no observan sus acciones, a veces hace cosas buenas y a veces hace cosas malas y así flota sin rumbo en el océano del *saṃsāra*.

Entonces él vio con mayor precisión, *saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ; viññāṇa-paccayā nāmarūpaṃ*, etc. La conciencia lleva a la experiencia y la experiencia lleva al deseo, el cual lleva al apego; este lleva al querer llegar a ser, lo que nos lleva a crear y a renacer. Fue basado en ese entendimiento, a grandes rasgos, que él fue capaz de liberarse de las causas del sufrimiento, y en consecuencia, liberarse a sí mismo del sufrimiento al alcanzar la iluminación.

¿Qué no es la iluminación?

Es importante entender lo que no es la iluminación, ya que existen muchas ideas diferentes, incluso dentro del buddhismo, de lo que significa la iluminación. Por ejemplo, varios tipos de buddhismo hablan de dejar de lado la propia liberación del sufrimiento, así como los logros personales como una forma de iluminarse. El problema con este punto de vista es su incapacidad para lograr una meta significativa, ya que se basa en dos supuestos: primero, que puedes algún día terminar de ayudar, es decir, que puedes ayudar a todos; y, segundo, que en verdad es benéfica tu ayuda cuando interactúas con alguien, sin estar tú mismo iluminado. La suposición es que tú, al no estar libre de sufrimiento, puedas liberar a alguien del sufrimiento; o que tú mismo, al no estar libre de ignorancia, puedas ayudar a alguien a liberarse de la ignorancia. La realidad de esto es que tus interacciones con otras personas no iluminadas serán tanto positivas como negativas, dependiendo de tus propias impurezas

mentales, ignorancia, etcétera. Es por esto que sin gente haciendo el tipo de cosas que el Buddha hizo, ves el mundo fluctuando constantemente entre el bien y el mal.

Otra cosa que no es la iluminación es el camino y la práctica que hacemos. Tenemos que entender que nuestra práctica no es la iluminación. Es frecuente la idea de que el beneficio que obtenemos de la meditación *satipaṭṭhānā vipassanā*[1], de ver las cosas claramente, es de alguna forma la meta de la práctica. Algunas veces presentamos esta meditación de cierta manera que pareciera que la paz y claridad que vienen de tener *sati*[2] es la meta y que la iluminación es entonces un proceso gradual. No quiero decir que la práctica esté desconectada la de la iluminación, sólo que la iluminación no es la práctica en sí misma. Cuando practicamos *satipaṭṭhānā vipassanā*, lo que practicamos es el camino preliminar. Practicamos todas las ocho cualidades del Noble Camino Óctuple, practicamos alineados a las Cuatro Nobles Verdades, pero todo esto puede desaparecer si dejamos de practicar. Además, no es lo suficientemente poderosa para cambiar la perspectiva de la mente de forma completa y categórica. Es como frotar dos piezas de madera cuando quieres fuego; puede haber calor e incluso humo pero hasta que no ocurra la ignición no puedes decir que has prendido un fuego. Tan pronto como dejes de frotar la madera el calor comenzará a disiparse.

¿Qué es la iluminación?

La iluminación es la experiencia más clara posible de la realidad; y así, se relaciona mucho con nuestra experiencia de realidad mundana. No es algo esotérico o remoto o misterioso. Cuando nuestra claridad mental llega a ser perfecta, entonces tiene el poder de liberarnos del sufrimiento; tiene el poder de producir un momento revelador (*insight*) donde estemos en perfecta concordancia con las Cuatro Nobles Verdades.

Nuestra práctica es para entender completamente el sufrimiento, para abandonar el origen del sufrimiento. La práctica resulta en la liberación del sufrimiento y es a través del cultivo del sendero preliminar; todas estas cosas se suman y se suman hasta que, tarde o temprano, vemos que todo lo surge es *dukkha*. Veremos que a nada vale la pena aferrarse, que no hay nada que pueda satisfacernos. No hay nada que podamos lograr u obtener en

---

[1] *Satipaṭṭhānā vipassanā* es la técnica de meditación enseñada por el Buddha que conduce a la iluminación. Consiste en aplicar *sati* al cuerpo, las sensaciones, la mente y los *dhammas*.

[2] La palabra *sati* se deriva de una raíz que significa "recordar," es un factor mental que significa presencia de la mente, atención al presente, más que la facultad de la memoria de recordar el pasado. Tiene la característica de no tambalearse (no se aleja del objeto que toma). Su función es la ausencia de confusión y el no olvidar. Se manifiesta como una guardia, o como el estado de confrontar un objeto. Su causa próxima es una percepción fuerte (*thirasaññā)* o los cuatro cimientos donde establecer la atención *(satipaṭṭhānā)*. En breve, *sati* es la habilidad de reconocer algo por lo que es, reforzando la percepción del objeto al recordarlo en el momento presente.

saṃsāra que nos pueda traer verdadera felicidad; a ningún objeto de nuestra experiencia vale la pena aferrarse. Vemos como nuestro deseo lleva al sufrimiento.

Como resultado de ver la verdad del cómo el deseo lleva al sufrimiento, experimentas un momento donde en tu mente cesa todo deseo y nos liberamos del incesante surgir y cesar de la experiencia; ver, escuchar, oler, gustar, sentir y pensar. Experimentamos un momento donde estamos en perfecta alineación con el Noble Camino Óctuple. Nuestra forma de ver el mundo es perfecta; visión correcta, pensamiento correcto, etcétera. No hay ya imperfecciones en nuestra percepción.

Más sobre la iluminación del Buddha

Cuando hablamos de la iluminación del Buddha nos referimos a dos cosas: la habilidad que el Buddha tuvo para presentarla y enseñarla y la realización de esta por sí mismo. Cuando el Buddha logró la iluminación se liberó del sufrimiento. Además, él entendió también eso que había logrado. Es por eso que hablamos de la diferencia entre alguien que sigue al Buddha y alguien que se convierte en Buddha. Todos nosotros, que seguimos al Buddha, hemos emprendido la práctica de acuerdo a su enseñanza. Él describió las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuple y nosotros seguimos su enseñanza. Pero nosotros mismos no necesariamente tenemos la habilidad de explicar y describir la práctica a otros. Nuestra práctica no nos permite explicar o entender claramente lo que son las Cuatro Nobles Verdades. Hay a menudo confusión sobre la diferencia entre llegar a ser un Buddha y ser seguidor de un Buddha. Tenemos que entender que la experiencia de liberarse del sufrimiento es la misma. El Buddha claramente explicó que no hay diferencia entre su libertad del sufrimiento y nuestra libertad del sufrimiento. No existe diferencia entre su liberación de las impurezas mentales y nuestra liberación de ellas. Sin embargo, él también tuvo la claridad y la profundidad mental para poder enseñarlo a otros y que pudiera ser transmitido a futuras generaciones. Esa es la diferencia.

Iluminación y práctica

Entonces, la iluminación no es algo difícil de entender; es la culminación de la práctica. Es bueno hacer surgir en nuestras mentes este concepto de la iluminación que muchas personas desean, se esfuerzan y hacen votos para obtener. Pero así mismo es importante en nuestra práctica enfocarnos en la causa. La causa es lo que llamamos el camino preliminar; eso es la práctica. La iluminación no es nunca la práctica; la iluminación tampoco es el enfoque inmediato de la práctica; es sólo la perfección de la práctica. Como se dice: “la práctica hace al maestro,” y ese es un buen resumen del camino buddhista.

No es suficiente contentarse con permanecer con *sati* sin esforzarse hasta experimentar la iluminación. Alguien que renuncia a la iluminación para dedicarse a ayudar a otros ignora el hecho de que para liberar a alguien del sufrimiento tú tienes que estar libre primero. Tienes que ser capaz de interactuar con ellos de una forma que esté libre de las causas del sufrimiento; y aún más importante, debes entender que la iluminación es algo que surge de tu interior. No puedes iluminar a otro. No puedes compartir tu iluminación y, en última instancia, tu iluminación no te permitirá ayudar a todo el mundo.

Nosotros ponemos a la iluminación como un ideal de perfección que nos esforzamos en alcanzar. Debemos entender el sufrimiento y no sufrir por su causa. Debemos entender las cosas que causan sufrimiento y no permitir que nos hagan sufrir. Debemos ver cómo nuestro apego a las cosas —desearlas, evadirlas, controlarlas— y todas las demás impurezas de nuestra mente sólo nos causan sufrimiento. Debemos dejar ir y permitir que nuestras mentes se liberen del sufrimiento. Debemos también cultivar más y más las cualidades que nos permitan liberarnos del sufrimiento; las cualidades sanas de Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

Etapas de la Iluminación

Con respecto a nuestra práctica tenemos lo que llamamos las cuatro etapas de iluminación.
Para una persona que no ha practicado hasta el punto de tener esta experiencia de dejar ir, sus viejos hábitos mentales se mantienen meramente reprimidos y siempre hay posibilidad de que regresen. Podemos cambiar para mejor si practicamos meditación, pero también podemos volver a nuestros viejos hábitos malsanos si paramos de meditar en esta vida o en la siguiente.

Sin embargo, en una persona que logra la iluminación —ese momento donde su experiencia de la realidad es perfecta— cambia la base de su experiencia y de su existencia. A ese momento se le llama *gotrabhū*, significa cambiar tu linaje, familia o relación sanguínea. Ya no eres parte de la vieja familia de individuos ordinarios. Eres ahora una clase de persona diferente.

1. Al primer tipo de persona iluminada se le llama ***sotāpanna***. Con tan sólo una vez de experimentar la iluminación ha entrado ya a la corriente (que conduce progresiva e inequívocamente a la última etapa de la iluminación en futuras existencias). El Buddha declaró que dicha persona renacerá un máximo de siete vidas más. Ellos han renunciado a la visión errónea porque han visto lo que es correcto. Han visto un aspecto de la realidad que no tiene límite, ya que aplica para todo el universo. Todo cesa. Cuando tienes esta experiencia de cesación no hay nada que quede excluido,

nada que no cese o que no esté sujeto a la cesación. Todo lo que surge está sujeto a cesar. Ellos no tienen dudas sobre esto ya que lo han visto por sí mismos y no tienen confusión sobre lo que es una práctica correcta y una incorrecta. No creen que otros rituales, rezos, austeridades o cualquier otra cosa sea parte del camino o precursor de la iluminación. Ellos han practicado el ver claramente y han llegado a entender que la iluminación simplemente significa un momento de clara experiencia donde la mente deja ir, sin hacer conexión con nada en absoluto. No hay contacto de ver, escuchar, oler, gustar, sentir o pensar. Nada surge, ni mental ni físico, y no hay memoria. Es algo más allá de la memoria. Ni siquiera recuerdas que pasó, pero tú sabes que pasó, aunque no sepas qué fue, ya que no hay memoria, ni percepción ni apercepción.

2. ***Sakadāgāmin*** es la segunda etapa de la iluminación. Estos seres renacerán como máximo sólo una vez más, pues ellos han experimentado la cesación repetidamente hasta el punto en que han reducido el apego casi al punto de erradicarlo. Aún no lo han erradicado pero lo han reducido tanto que se puede decir que a dicha persona sólo le queda una vida más por vivir.
3. La tercera etapa de la iluminación es ***anāgāmi***, estos seres han erradicado la aversión y el deseo sexual. Por medio de más claridad y más experiencia de cesación, han llegado al punto donde no hay más potencial para la ira en ellos. No hay más potencial para el deseo de sensualidad; lo han erradicado vía el entendimiento. *Anāgāmi* significa que no volverán más (sin retorno). Ellos renacerán en los altos mundos *brahmánicos* pero nunca más como humano o *deva*.
4. Y a la cuarta etapa de la iluminación le llamamos ***arahant***. *Arahant* simplemente significa aquel que es digno —de respeto y admiración—. Cuando los *arahant* mueren, no hay regreso. No hay ya más surgimiento de experiencias físicas o mentales. Tales seres han erradicado la ignorancia. Ellos han acabado con la vanidad. Han cortado con cualquier confusión y con cualquier proliferación mental. Han eliminado todo deseo, incluso metas intelectuales o espirituales. Ellos han logrado la misma libertad del sufrimiento que el Buddha. Ellos aún viven y continúan con su vida actual. Aún enseñan; aún ayudan. Pero, como el Buddha, cuando su cuerpo físico muere, no hay más surgimiento para ellos.

Sin la iluminación del Buddha no habría *arahants*. Sin *arahants* no habría práctica de *satipaṭṭhānā vipassanā* hasta el día de hoy. Ni siquiera habría personas que pensaran en dejar de lado la iluminación si no hubiera habido un Buddha que obtuviera la iluminación. Buddha significa alguien que está iluminado o que está despierto. Y es un nombre apropiado porque en eso se enfoca el buddhismo. No se trata de adoración, de rituales o de preceptos morales. El enfoque está en la sabiduría, en la comprensión y en la iluminación.

Factores de la iluminación

Los factores de la iluminación (*bojjhaṅgā*) son las cualidades positivas de la mente que uno experimenta como resultado de la práctica. Para quienes buscan una señal de que su práctica está progresando, estas son las señales de que la práctica está funcionando como se espera. Si estas cualidades van en aumento, entonces puedes confiar en que tu práctica mejora. Y una vez que estos factores se perfeccionen y maduren totalmente, entonces surgirá el camino y uno entrará en el *nibbāna*.

Es importante dejar claro que la obsesión por resultados es problemática. Es una vía segura de impedirte experimentar estos factores. Además, ten en cuenta que en realidad tú no causas que se manifiesten en absoluto. Un gran problema que la gente tiene con los resultados se encierra en las preguntas: ¿cómo los hago surgir?; cuando quieren sabiduría: ¿cómo la pongo en marcha?; cuando quieren calma y paz: ¿dónde está el interruptor?, ¿cómo lo prendo?, ¿qué hago para crear estos estados? La respuesta es: tú no lo haces. Los factores son señales de que tu práctica va bien, de que tu práctica progresa, pero estos vendrán si y sólo si tú estás realmente practicando meditación *satipaṭṭhānā vipassanā*. Otra forma de ver estos factores es que ellos son las cualidades requeridas para ver claramente (*vipassanā*).

1. El primer factor es ***sati***, lo que se traduce comúnmente como *mindfulness* en inglés o atención plena en español. No debería haber mucha necesidad de explicar este factor; sin embargo, más adelante hablaré un poco más de la importancia de *sati* y de cómo este conjunto de factores realmente lo destaca. Es como la llave que giras para eventualmente activar los demás factores.
2. El número dos es la investigación de los *dhammas* (***dhammavicaya***). Probablemente sea el más difícil de entender. Los comentarios, pienso, dan una buena explicación de lo que es:

> *Existen cosas buenas y cosas malas, karmicamente buenas y karmicamente malas. Contrapartes correctas y erróneas de cosas brillantes y oscuras. Y una reflexión correcta y abundante sobre ellas es la razón que conduce al surgimiento del factor de la iluminación todavía no surgido de la investigación de los dhammas.*

La investigación de los *dhammas* significa la observación y los resultados de tener *sati*. Una vez que tienes el hábito de tener *sati* empiezas a discernir el bien del mal; básicamente a esto se refiere este factor. Así, la iluminación viene de este discernimiento, observación y juicio. Esto es algo así como un juicio natural.

Hablamos de no juzgar la experiencia, pero en realidad, *sati* tiene que ver con discriminar. Simplemente no está basado en preferencias, agrado o desagrado. Se basa en la observación y en la sabiduría. Se basa en ver las cosas tal y como son: "Esto lleva a mi detrimento, esto lleva a mi beneficio. Aunque yo quiero ser feliz, esto me lleva a la infelicidad. Aunque yo no quiero sufrir, esto me lleva al sufrimiento." Con la práctica de *satipaṭṭhānā vipassanā* podemos ver que ciertos hábitos son entre sí mismos contradictorios. Hacemos algo pensando que nos hará felices y no nos hace felices. Eso lo hace internamente inconsistente; no logra lo que se espera que logre. Mientras se observa esto de forma natural y clara al tener *sati*, la sabiduría surge. De nuevo recordemos, esto no es algo que tú tengas que evocar, sino algo que debes ver surgir al practicar los cuatro *satipaṭṭhānā*. Debes ver este discernimiento surgir; comenzarás a notar que la sabiduría surge porque tú estás investigando, observando las cosas y entendiéndolas. Si estás enfocado, empezarás a observar cómo ciertos estados son productivos y otros son obstructivos y problemáticos. Eso es *dhammavicaya*; este estado mental es capaz de ver lo que es bueno y lo que es malo.

3. El siguiente es ***viriya***. Mientras vas cultivando *sati* y empiezas a ver las cosas tal y como son por medio de una práctica exitosa habrá un incremento de energía. Al principio es muy común tener dificultades debido a una falta de energía. Si sigues practicando, tu energía aumentará y serás capaz de caminar y de sentarte por períodos de tiempo más prolongados. Tu mente se volverá más hábil para atrapar el objeto y ser consciente de este en lugar de sólo recitar mantras y dejar a tu mente divagar. Tu nivel de energía debe subir con la práctica continua.
4. El número cuatro es el deleite (***pīti***). Como yo lo entiendo, los cristianos usan la palabra deleite para referirse a algo específico, pero cuando estás deleitado por algo hay una excitación, como cuando entras en un ciclo o ritmo. *Pīti* es cuando algo te atrapa, por ejemplo, balancearse hacia adelante y hacia atrás mientras estás sentado en meditación. El deleite puede interferir con tu práctica. No es un estado intrínsecamente problemático pero puedes quedar atrapado en él si no lo notas y aplicas *sati*. *Pīti* es el estado de entrar en un ciclo y quedar atrapado por tu experiencia. Y, en un sentido positivo, es un factor de la iluminación, es decir, te ayuda a entrar al ciclo de tener *sati*. Al ir progresando encontrarás que la práctica es más fluída; tener *sati* se vuelve más fácil. En el comienzo, por supuesto, es difícil tener *sati*. *Pīti* es este entrar al ciclo, quedar atrapado en la práctica mientras esta se va haciendo un hábito.
5. Enseguida tenemos tranquilidad (***passaddhi***). Este es el factor que los meditadores más esperan al principio. El meditador estará buscándolo y esperando que llegue; y

eventualmente se preguntará por qué aún no ha llegado. Pero si continúan con la práctica, tarde o temprano se sentirán aliviados por el hecho de que su mente se vuelve más tranquila. Se distraerán menos, estarán más concentrados y menos dispersos en sus experiencias. Tendrán menos pensamientos sobre el pasado, el futuro y sobre cosas aleatorias y así la mente, más organizada, se calmará. Debes de ver esto en la práctica. Todos estos factores son necesarios, si falta alguno es muy difícil ver claramente. Entonces, eso es lo que pretendemos. Si tu mente no está tranquila, debes mirar aquellas cosas que te distraen. Al aplicar *sati* sobre ellas, las dejas que se calmen solas. Es un proceso natural. *Passaddhi* no es algo que puedas forzar.

6. ***Samādhi*** o concentración. Una vez que tu mente se calma, es capaz de concentrarse y de ver las cosas con claridad. Cuando ves las cosas al principio tu *Sati* es débil. Notas algo pero te distraes fácilmente. Sin embargo, con más práctica encontrarás que la concentración es muy firme. La concentración es la que mantiene y fortalece tu conciencia del objeto, excluyendo todo lo demás. Cuando eres capaz de concentrarte en una cosa, incluso por tan sólo un momento, allí hay fortaleza; hay claridad; hay una completud donde nada más te distrae. El *Samādhi* es el factor que mantiene tu atención en el objeto.
7. Finalmente, tenemos ***upekkhā***, que es la ecuanimidad. Es importante diferenciar entre un estado de ecuanimidad forzada donde reprimes tus juicios y tus parcialidades y el estado natural de ecuanimidad, el cual surge al ver las cosas claramente. Cuando llegas a ese punto donde puedes observar todas las experiencias imparcialmente —todo lo que ves, escuchas, hueles, gustas, sientes y piensas— y cuando tus experiencias ya no producen reacciones, entonces hay una ecuanimidad que surge paralelamente con ello. Una vez que entiendes que todo surge y cesa momentáneamente, cualquier apego o deseo o aversión que puedas tener hacia esos objetos, desaparece. La reacción no surge, pues los objetos de la experiencia simplemente no valen la pena para reaccionar ante ellos. Ellos surgen y desaparecen momento a momento. Cualquier cosa a la que puedas aferrarte: ¿cuál sería el propósito de ello?, ¿cuál sería el beneficio? Sólo causaría estrés y sufrimiento pues el objeto desaparecería al siguiente momento. Comienzas a ver cuán poco nuestras emociones intervienen con la naturaleza intrínseca de las experiencias. Nos quedamos tambaleando luego de reaccionar a algo que ya se ha ido. Cuando has alcanzado este estado de ecuanimidad has llegado al pináculo real de la visión clara o *vipassanā*.

Es allí donde los *bojjhaṅgas* en verdad se juntan, no forzando la ecuanimidad sino viendo claramente. Cuando percibes eso es que te has vuelto más ecuánime; esa es una señal de que estás progresando. Eventualmente llegas al punto donde eres totalmente ecuánime, y sólo ves las cosas tal y como son. Esto es similar a una supresión puesto que si dejas de practicar, la ecuanimidad ganada se desvanece. Pero durante ese tiempo tú estás realmente listo para ver las cosas con claridad. Cuando alcanzas este pináculo y, de hecho, ves las experiencias justo como son, es ahí donde el *nibbāna* es evocado, y con él un cambio verdadero. Luego de experimentar el *nibbāna* no hay más necesidad de suprimir las contaminaciones mentales; ellas se irán, no todas al unísono sino poco a poco, producto de ver el *nibbāna* una y otra vez. Al experimentar la cesación del sufrimiento habrá una erradicación gradual y permanente de las contaminaciones mentales.

Estos son los siete *bojjhaṅgas*.

Equilibrio de los factores de la iluminación

Al ir cultivando los factores de la iluminación es importante notar los factores que que aún no se presentan. ¿En qué aspectos tu práctica es deficiente o débil? El Buddha separó los factores de la iluminación (excepto *sati* que siempre es importante) en dos grupos, dependiendo si uno es demasiado energético o demasiado enfocado.

Sin contar *sati*, hay seis factores. Los primeros tres factores: investigación de los *dhammas*, energía y deleite, deben incrementarse si estás demasiado enfocado o si te falta energía. Si estás demasiado enfocado o si no tienes suficiente energía te cansarás y surgirá la flojera. Tu mente se hará poco maleable. En ese caso, el meditador deberá aplicar *sati* para balancear su práctica. Si te sientes cansado, di a ti mismo “cansado, cansado” El sólo saber que estás fuera de balance, soñoliento y perezoso, ajustará tu práctica si lo notas mentalmente.

Si estás distraído tienes que cultivar los últimos tres factores: tranquilidad, concentración y ecuanimidad. Puedes notar estas deficiencias por que tu mente está distraída. Cuando te recuerdas a ti mismo “distraído, distraído” mejoras tu concentración y te aproximas más y más hacia un estado de ecuanimidad. Mientras practiques *sati* todos los demás factores deben equilibrarse de forma natural. No debes cultivarlos artificialmente. Pero es bueno saberlo y es bueno ser consciente de los desequilibrios. A veces se pueden desequilibrar si hay demasiado de uno.

Sati es la única que siempre es benéfica.

Iluminación gradual

El Buddha dijo: “No digo que la obtención del conocimiento profundo llegue de inmediato; al contrario, se logra con un entrenamiento gradual, acciones graduales y una práctica

gradual." Entonces, no se trata de sentarse a meditar y de repente iluminarse; se trata de entrar en un estado mental perfecto. El estado mental perfecto no tiene que ver con lo que experimentas. De hecho, este estado mental a menudo se asocia con las peores experiencias. Es común en meditadores alcanzar la iluminación antes de morir o durante una enfermedad o cuando pasan por un intenso dolor. No todo el que muere, el que se enferma o el que experimenta dolor alcanzará la iluminación, pero estas experiencias son grandes catalizadores que ayudan a un meditador ávido a ver claramente.

Ajahn Tong[3] habla sobre los cuatro tipos de *samasīsī*, que significa "iluminación al mismo tiempo". Te iluminas mientras estás enfermo, mientras estás muriendo, mientras experimentas un gran dolor o mientras cambias de postura. Es un error pensar que uno está cerca de la iluminación sólo porque su meditación es confortable y placentera. Hay muchas razones del porqué la meditación puede ser placentera. En el momento de la iluminación aún surgirán y cesarán experiencias que son impermanentes, insatisfactorias e impersonales, pero uno estará perfectamente ecuánime ante ellas, experimentándolas y viéndolas como lo que son —"esto es esto, esto es esto"—, sin ninguna de las reacciones que previamente se tenían. Es tan sólo tu experiencia ordinaria sin todos los apegos y reacciones. De forma que será una experiencia ordinaria.

Puedes alcanzar la iluminación con tan sólo observar el estómago, "expandiendo, contrayendo," y entonces, repentinamente ves la impermanencia, el sufrimiento o el no-yo muy claramente; y al momento siguiente la mente se desapega de la experiencia. La práctica gradual transforma nuestra experiencia ordinaria de reactiva a no reactiva. Eso es. De reactiva a objetiva. Una vez que efectuemos esa transformación, una vez que seamos completamente objetivos, ese último momento será uno de total objetividad, donde decimos, "no vale la pena", y lo dejamos ir. No más apego, ese es el camino.

La iluminación se trata de cambiar nuestros hábitos de reactividad. Nuestra reactividad es un hábito que hemos construido a través de innumerables repeticiones. Los hábitos no se pueden apagar; deben ser erradicados. Tienes que cultivar nuevos hábitos, hábitos de traer *sati* a la experiencia presente, y eso lleva tiempo. La iluminación en realidad sucede en un momento; es ese momento en el que finalmente te das cuenta. Pero no sólo caes en él como en un abismo o en un pozo. Tienes que llegar ahí, como al escalar una montaña. Y cuando llegas a la cima, lo has logrado.

---

[3] El Venerable Ajahn Tong Sirimangalo fue el principal maestro de meditación Vipassana del norte de Tailandia y uno de los maestros más respetados de ese país. Fue también maestro y preceptor del Ven. Yuttadhammo Bhikkhu. Su método de meditación se ha extendido por todo el mundo, especialmente en el norte de Tailandia. El Venerable Ajahn Tong fue ordenado como un joven monje a la edad de 12 años y como un monje adulto a la edad de 20 años.

Dhammacakkappavattana Sutta

Estupa de Dhamekh, Sarnath, India
29 de enero de 2020

El primer discurso del Buddha

Cuando el Buddha llegó a Isipatana y se encontró con los cinco ascetas, estos se mostraron escépticos ante su iluminación y comentaron entre ellos:

—Aquí viene Gótama, quien renunció a la vida santa. Míralo, está bien alimentado y sano de nuevo.

Acordaron entre ellos no mostrarle el respeto que solían rendirle; pero cuando se acercó no pudieron evitarlo y le atendieron como antes. Sin embargo, no bajaron la guardia hasta que el Buddha les preguntó:

—¿He hablado alguna vez de esta manera? ¿He afirmado antes la omnisciencia y la perfecta iluminación?
—No, venerable señor —respondieron ellos utilizando el respetuoso tratamiento de *Bhante* (venerable).
—Escuchen, tengo algo que decirles —dijo el Buddha.

Y así comenzó a enseñarles el *Dhammacakkappavattana Sutta*. *Pavattana* significa girar, *cakka* es una rueda, y *dhamma* es el Dhamma —la verdad, o la enseñanza del Buddha—. El discurso, entonces, se llama "El giro de la rueda del Dhamma" —claro que ese nombre se le dio después—. No se refiere a la enseñanza real del *sutta* sino a su significado; este fue el primer momento de la vida del Buddha en el que su enseñanza hizo que otro ser humano se convirtiera en *sotāpanna* al experimentar por primera vez la liberación del sufrimiento.

La automortificación

El *Dhammacakkappavattana Sutta* se divide en dos partes: el Camino Medio y el giro en sí de la rueda del Dhamma. El Buddha hizo esto porque su audiencia, los cinco ascetas, estaban empeñados en la práctica de la automortificación. Es cierto que la práctica de la automortificación estaba en consonancia con la sabiduría aceptada sobre la vida espiritual en aquella época por lo que puede que no haya sido sólo para el beneficio de los cinco ascetas. Aunque el Camino Medio ha llegado a adquirir mucha importancia en el buddhismo, aquí se dirige particularmente a la siguiente conclusión errónea: si dedicarse a la sensualidad es

malo, entonces buscar el dolor tendría que ser lo correcto. Es comprensible que uno pueda pensar eso, especialmente si es ignorante y no está iluminado; ese es realmente el problema.

Por supuesto, es erróneo pensar que si la indulgencia es mala entonces lo contrario debería ser la forma correcta de vivir. Se pueden ver ejemplos de esta visión errónea en el mundo actual, en las personas que se entregan al trabajo para satisfacer alguna ambición secular y desarrollan un alto nivel de estrés; aún así, tienen la sensación de que es la forma correcta de vivir. La gente de negocios suele hacer esto, creyendo que tiene éxito. Hay muchas otras razones por las que la ambición en los negocios es errónea, pero hasta cierto punto es una forma de auto tortura en la que uno piensa para sí mismo: "Sé que ser como todas estas personas que sólo viven para la sensualidad y que son perezosas e indulgentes está mal. Sin embargo, lo que yo hago está bien, pues no soy perezoso ni indulgente como ellos." En la época del Buddha la forma religiosa de esta visión era la tortura explícita real. Esto se puede ver en la película *El pequeño Buddha*, donde se muestran algunos ejemplos de auto tortura religiosa; también se encuentran en los textos buddhistas originales.

En los textos originales se habla de acostarse en una cama de clavos —esa era una práctica común— pararse en una pierna o ayunar. El Buddha probó todas estas cosas. Las practicó durante seis años y finalmente llegó a comprender que no podría continuar así o moriría. Se presionó a sí mismo hasta un extremo tal que dijo:

—Si continúo con estas prácticas moriré.

Sin embargo, lo que realmente le hizo comprender lo inútil de la auto tortura fue darse cuenta de que no había ganado nada de sabiduría con estas prácticas extremas; no se había acercado ni un paso a la comprensión de la realidad; no había encontrado lo no perecedero; ni superado la vejez, la enfermedad o la muerte. Esa es la verdadera cuestión. Podemos ver cómo muchas prácticas religiosas son así, incluso las llamadas prácticas buddhistas.

Rituales

En nuestra tradición solemos ser escépticos de las personas que se dedican a la práctica de la meditación *samatha*. Y creo que, hasta cierto punto, hay razones para criticar a quien sólo practica este tipo de meditación por mucho tiempo. La meditación *samatha* es bastante cómoda y agradable pero nunca va más allá de eso; es decir, no surge sabiduría alguna. Esta práctica puede ser placentera pero es inútil; es más común en otras religiones que valoran la fe o el ritual. En la época del Buddha muchos practicantes religiosos valoraban rituales y prácticas de trance pero no obtenían nada de ellos. Por ejemplo, desde antes de la época del Buddha la gente creía en la purificación que suponía bañarse en el río Ganges y algunos

viajaban hasta el nacimiento del río pensando que eso les llevaría a la purificación. La realidad es que quien se baña en el río Ganges no disminuye su enojo, ni su codicia, ni mucho menos su ignorancia.

En los *Jātaka* hay una historia en la que Sakka —el equivalente buddhista de un dios o un arcángel—, baja del cielo y se acerca al *bodhisattha* . La historia se llama *Kaṇha Jātaka*, el *Jātaka* negro, pues el *bodhisattha* es de piel oscura. Sakka ve que el *bodhisattha* practica meditación con mucha atención e intenta sacudirlo e insultarlo por su color negro. El *bodhisattha* responde con calma que el color negro no está en el color de la piel, sino en la naturaleza de los actos. Sakka aprecia su sabiduría, le alaba y le ofrece un deseo. El *bodhisattha* dice:

—Deseo que nadie sea dañado por mí. Deseo no tener odio hacia ningún ser.

En muchas religiones el objetivo es obtener algo de una fuente externa. Como aclara el *bodhisattha* , las cosas importantes de la vida no pueden venir de una fuente externa. Puedes pedirle a Dios cualquier cosa pero la pregunta es: ¿puede Dios quitarte la ira? Otras religiones podrían decir que sí, que con fe es posible. Sin embargo, como buddhistas, sabemos que esa fe es muy superficial —es una represión útil pero temporal de tu ira y de tu ignorancia—. Para liberarte realmente de las impurezas mentales tienes que cultivar estados superiores de sabiduría y comprensión. Ciertamente, no puedes limitarte a decir:

—Por favor Dios, no permitas que me enoje; y no permitas que sienta lujuria.

Si ese fuera el caso, entonces todos esos sacerdotes que han abusado de niños —los cuales probablemente rezaron para alejar su pedofilia— estarían libres de los estados mentales que los llevaron a cometer esos terribles actos. Aunque afirmemos con razón que son malas personas, es probable que muchos de ellos se sientan culpables; es muy difícil ser una persona cruel y no sentir algo de culpa. Algunos de ellos probablemente no la sientan, pues fueron demasiado lejos, pero en cualquier caso la cuestión es que las oraciones no funcionan. Lo vemos también en los círculos buddhistas con las oraciones al Buddha y los cánticos. Las oraciones y los cánticos son insuficientes para liberarse del sufrimiento. Aunque son útiles y sirven de apoyo, son demasiado superficiales para tener el poder transformador necesario para erradicar las impurezas.

El Camino Medio

Así, en su primer discurso, el Buddha señaló esta dicotomía predominante en el pensamiento religioso. Mucha gente se dedicaba a prácticas viles e inútiles de indulgencia y sensualidad; el Buddha calificó esas prácticas como erróneas. Las llamó *Hīno gammo pothujjaniko*, donde *hīno* significa inferior, *gammo* significa el camino de la sociedad secular y *pothujjaniko* significa que es para alguien lleno de impurezas —también conocido como mundano—. No se puede decir que la sensualidad sea "mala" pero como el Buddha estaba hablando con los ascetas esto era algo en lo que podían estar de acuerdo: no era esa la forma correcta de liberarse del sufrimiento. Entonces dijo que existe esta otra vía, la de torturarse a sí mismo: *attakilamathānuyoga*, que significa dedicarse al sufrimiento o hacerse sufrir. De esto dijo: *dukkho anariyo anatthasaṃhito*, significa que sufrir de esta manera no es el camino de un noble; es inútil y no está relacionado con ningún beneficio. Dijo que para alguien que ha decidido salir del sufrimiento, estos dos extremos no se deben considerar —*Dveme, bhikkhave, antā pabbajitena na sevitabbā*— ni participar en ellos en absoluto. A veces se malinterpreta el Camino Medio como una descripción de la moderación. En este caso, y realmente en la mayoría de los casos en los que Buddha habló de *majjhimā paṭipadā*, el Camino Medio, no significaba nada parecido a la moderación. Significaba no participar en absoluto en ninguno de los extremos. El Camino Medio es como el filo de una navaja, en ese sentido. El problema no es hacia qué no nos inclinamos, sino hacia qué sí nos inclinamos. Nos inclinamos en la dirección de ambos extremos y una vez que renuncias a ambas inclinaciones por completo lo que queda es algo muy puro, muy simple y muy pacífico. Habiendo renunciado a estas dos, el Buddha encontró el Camino Medio —*majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā*—. Ese camino conduce a la luz; conduce a la sabiduría. Esta es la primera parte del *sutta*.

Las Cuatro Nobles Verdades

A continuación, el Buddha pregunta:

—¿Cuál es el Camino Medio del Noble Camino Óctuple?

Es aquí donde el Buddha comienza a girar la rueda del Dhamma; es decir, enseñar las Cuatro Nobles Verdades. El Camino Medio es la Cuarta Noble Verdad; aquí está enmarcando sus enseñanzas en torno a las Cuatro Nobles Verdades. Esto es importante porque es la esencia del buddhismo, la enseñanza central.

A menudo, el problema radica en cómo se entienden las Cuatro Nobles Verdades. Por ejemplo, se dice que, refiriéndose a la Primera Verdad, el Buddha dijo que la vida es sufrimiento; y por supuesto, esa no es la Primera Noble Verdad. El Buddha comienza

diciendo simplemente *idaṃ dukkhaṃ ariyasaccan'ti me bhikkhave*: existe esta Noble Verdad del sufrimiento. Él enumera las Cuatro Nobles Verdades tal y como son. La Primera Noble Verdad, *jātipi dukkhā*, el nacimiento es sufrimiento; la vejez es sufrimiento; la muerte es sufrimiento; la pena, el lamento y la desesperación son sufrimiento. Él esboza la simple verdad de las muchas formas en que sufrimos. Lo profundo aquí es que el Buddha hace de eso la esencia de su religión y por eso la gente —e incluso el propio Buddha— se refieren a él como un médico. Este es un enfoque clínico de la religión. No quiere decir que otras religiones no hablen de aliviar el sufrimiento y encontrar la felicidad. Por supuesto que hasta cierto punto lo hacen pero éste es el núcleo del buddhismo, ni Dios, ni la fe, ni el ritual, ni nada más, sólo el sufrimiento. Lo último que dice sobre la Primera Noble Verdad es también muy profundo y algo que debemos recordar siempre. Dice que, en un nivel último, son los cinco agregados del aferramiento los que constituyen el sufrimiento. Esto es importante porque se relaciona con la Segunda Noble Verdad, la causa del sufrimiento.

La Segunda Verdad Noble dice que la causa del sufrimiento es *taṇhā*, el deseo. *Āyaṃ taṇhā ponobbhavikā*, que significa que el deseo lleva a un siguiente devenir. Devenir significa tanto llegar a ser a través del renacimiento, como traer a la existencia nuevas experiencias en esta vida. El deseo nos lleva a pedir un préstamo para empezar un negocio, o para comprar un coche nuevo, casarnos y tener hijos, etcétera. Debido al deseo creamos cosas en el mundo y nos enredamos en ellas. Lo que a su vez nos lleva a sufrir al tratar de proteger y mantener nuestras creaciones. Esto incluye nuestra propia vida y nuestro sustento.

La Tercera Noble Verdad es la cesación del sufrimiento. Con el cese del deseo viene el cese del sufrimiento. Es importante notar que esto no significa que si evitas todas las cosas que traen sufrimiento entonces no sufrirás. La verdad es que todas las cosas que el Buddha llamó sufrimiento lo son por el deseo y el ansia de obtenerlas —o de evitarlas—. Lo son también por el deseo de que las cosas sean de una determinada manera o no.

La Cuarta Noble Verdad responde a la pregunta de cómo se llega a ese estado libre de sufrimiento. Por supuesto, es simplemente el Noble Camino Óctuple.

Una enseñanza de doce pasos

Lo primero que el Buddha comprendió es que el sufrimiento existe; y que ese es un problema que hay que resolver. Asimismo, —y esto se aplica también a las Cuatro Nobles Verdades—, se dio cuenta de dos cosas más sobre la verdad del sufrimiento. Es por eso que la rueda del Dhamma es una enseñanza doble. Primero, el Buddha afirmó que la comprensión de esta verdad fue una parte esencial de su iluminación. La comprensión de la verdad se llama *sacca*, simplemente "verdad".

La segunda comprensión se llama *kicca*. *Kicca* significa "algo que hay que hacer". Viene de la raíz *kar* que se relaciona con *kamma* y significa acción. Así que *kicca* es la acción que debe hacerse. ¿Qué se debe hacer con respecto al sufrimiento? El sufrimiento debe de entenderse por completo. Esto no tiene nada que ver con huir o escapar del sufrimiento. Lo que hay que hacer es comprender completamente el sufrimiento —*pariññeyya*—. *Pari* significa “todo” y *ñeyya* significa “debe ser conocido”. Así que el sufrimiento debe ser comprendido a fondo y completamente desde todos los ángulos.

La tercera comprensión es el estado de haber realizado el *kicca*, llamado *kata*. *Kata* significa haber hecho el *kicca*. Una vez que uno ha llegado a comprender bien y completamente el sufrimiento entonces es *pariññāta*: completamente conocido o bien comprendido. Una vez que el Buddha supo que había comprendido completamente el sufrimiento entonces ya había hecho la tarea que requiere la Primera Noble Verdad.

Cada una de las Cuatro Nobles Verdades está expuesta de esta manera. La verdad en sí misma, la *kicca*, y la *kata*. Podemos decir que sólo hay dos cosas: la noble verdad y la tarea que cada una demanda. Pero saber esto, por supuesto, no es suficiente ya que uno debe realmente hacer el trabajo. El contentarse sólo con el conocimiento del estudio y pretender comprender las Cuatro Nobles Verdades no merece ningún elogio. A menos que seas un *arahant* no conoces realmente las Cuatro Nobles Verdades y este es un punto importante a destacar. Por lo tanto, la tercera comprensión, la *kata*, es quizás la más importante; tienes que realmente haber hecho el trabajo.

En cuanto al sufrimiento, nunca se insistirá demasiado en la importancia de entender que lo que hay que hacer —*kicca*— es comprenderlo completamente. Eso es lo que hacemos con el sufrimiento y por eso la atención plena —o *sati*— es tan esencial. ¿Cuál es la función de la atención plena? Es confrontar, no huir, no intentar arreglar, no dejarse atrapar, sino confrontar. "*Visayābhimukhabhāva*" —la manifestación de la atención plena es confrontar nuestras experiencias—.

Para la Segunda Noble Verdad, la *kicca*, lo que hay que hacer es abandonar el deseo —y la avidez o ansia que viene con el deseo—. Esto, por supuesto, se lleva a cabo mediante la *kicca* de la Primera Noble Verdad: el enfrentamiento y la comprensión. Una vez que te enfrentas a las experiencias sin reaccionar ante ellas y las comprendes plenamente, el ansia no puede tener ningún control sobre ti; simplemente no puede echar raíces debido al estado puro de conciencia. Por eso nos centramos en la pureza y en un estado mental puro. Por ejemplo, ahora mismo puedes tener una conciencia pura de la sensación del aire que te rodea; de la superficie en la que estás sentado; de los sonidos; de las imágenes, de los olores, etcétera. Intentamos cultivar esa pureza a cada momento. Al hacerlo, la mente se fortalece y se inclina en la dirección correcta y finalmente es capaz de tomar esa dirección y alejarse del sufrimiento.

En lo que respecta a la Tercera Noble Verdad, la cesación del sufrimiento, la *kicca* es verlo por nosotros mismos —*sacchikātabbā*—. *Kātabbā,* de nuevo, se relaciona con el *kamma* y *sacchi* significa literalmente con tus propios ojos. Esto se relaciona con la práctica de *vipassanā*. El ver es metafórico, no con los ojos, por supuesto. La idea es ver algo en lugar de sólo creerlo y se hace hincapié en el hecho de que tienes que experimentarlo por ti mismo. Se trata de hacer énfasis en que hay una diferencia entre saber intelectualmente las Cuatro Nobles Verdades y saber porque has visto la verdad de ellas por experiencia. La Tercera Noble Verdad debe ser experimentada por uno mismo y no sólo intelectualmente.

En cuanto a la Cuarta Noble Verdad, la verdad del camino, el *kicca* es *bhāvetabba* —debe ser desarrollado—. Entonces, desarrollamos el Noble Camino Óctuple; este camino es, por supuesto, otra parte fundamental de la enseñanza buddhista. El Noble Camino Óctuple es una buena descripción de lo que es el buddhismo como religión práctica. Abarca todos los aspectos del desarrollo personal. La Perspectiva correcta, el Pensamiento correcto, la Palabra correcta, la Acción correcta, el Sustento correcto, el Esfuerzo correcto, la Atención correcta y la Concentración correcta. Si juntas todos ellos, una vez que se desarrollen perfectamente, trabajarán juntos para que te liberes del sufrimiento.

El Buddha termina su discurso aclarando que él no afirmó ser un buddha hasta que comprendió plenamente las Cuatro Nobles Verdades con sus tres divisiones —*dvādasākāraṃ*— y hasta que hizo lo que había que hacer con respecto a cada una de las cuatro. Entonces dijo:

—Entre todos los seres del mundo soy un buddha.

El resto del texto describe la respuesta al discurso de todos los ángeles de los distintos reinos celestiales los cuales declararon que el Buddha había girado la rueda del Dhamma y que ningún *deva*, *brahmā* o *māra* podría nunca deshacer ese giro. Esa es una parte importante del simbolismo del giro de la rueda ya que es un giro inexorable; es algo tan poderoso que nunca podrá volver atrás —*appaṭivattiyaṃ*—. Cuando el Buddha enseñó el *Dhammacakkappavattana Sutta*, aparentemente, el cielo se abrió y se pudo ver el infierno y el cielo, y todos los seres declararon:

—¡El Buddha ha girado la rueda del Dhamma!

Koṇḍañña y el ojo del Dhamma

En cuanto a la audiencia humana, uno de los cinco ascetas era el brahmán Koṇḍañña. Algunos recordarán que fue el único que, en el nacimiento del *bodhisattha* , dijo que este príncipe se convertiría definitivamente en un buddha; mientras que otros, cuya profecía fue

solicitada, habían dicho que podría ser un gran rey o un buddha. Se dice que Koṇḍañña era hermano de Subhadda, la última persona que se iluminó bajo la guía directa del Buddha. Justo antes de que el Buddha accediera al *parinibbāna* enseñó el Dhamma a Subhadda; mientras que Koṇḍañña fue la primera persona que se iluminó bajo la guía del Buddha. Se cuenta que cuando eran hermanos en una vida pasada, decidieron hacer un regalo a un Buddha que había surgido en su época. Koṇḍañña dijo:

—Vamos a dar el primer arroz que cosechemos, arroz joven.

—¿Qué estás loco? Nadie da arroz inmaduro. Hay que esperar a que el arroz esté completamente desarrollado para regalarlo —contestó Subhadda.

Pero Koṇḍañña quería dar de inmediato, así que le dijo:

—Bueno, entonces cortaremos el campo por la mitad, así, tú darás lo que quieras de lo tuyo.

Y así Koṇḍañña dio el arroz joven al Buddha y Subhadda esperó hasta que estuviera muy desarrollado y dio el arroz seco. Como resultado de esos dos *kammas*, uno de ellos fue la primera persona en comprender plenamente la enseñanza buddhista y el otro fue el último. Esta es la historia del porqué Koṇḍañña resultó ser el primer discípulo del Buddha.

En el sutta se dice que mientras el Buddha enseñaba surgió en Koṇḍañña el *dhammacakkhu*, el ojo del Dhamma que se describe como la comprensión *Yaṃ kiñci samudaya dhammaṃ sabbaṃ taṃ nirōdha dhammam*. Lo que significa que todo aquello que tiene la naturaleza de surgir —todo eso— tiene también la naturaleza de cesar. Esto es de hecho una descripción de la comprensión del *nibbāna*. En el *nibbāna* hay una cesación completa y total del sufrimiento. La experiencia del *nibbāna* es tan profunda que se considera la única distinción entre un *puthujjana* y un *ariya*. Así que en ese momento Koṇḍañña se convirtió en un *sotāpanna*. Y el Buddha lo miró y dijo:

—aññāsi vata bho, koṇḍañño, aññāsi vata bho, koṇḍañño"

Lo que significa: Oh Koṇḍañña, has comprendido. Y así desde ese momento se le conoció como Añña-koṇḍañña, que significa: Koṇḍañña, el que sabe.

Así pues, Koṇḍañña se convirtió en *sotāpanna* y cada día a partir de entonces el Buddha y él salían por comida mientras los otros cuatro se quedaban en el monasterio y practicaban meditación en soledad. El Buddha y Koṇḍañña traían comida para todos ellos. El Buddha enseñó a los demás hasta que los cinco, cinco días después, se convirtieron en

sotāpannā. Una vez que todos fueron *sotāpannā* el Buddha ofreció lo que se llama el *Anattalakkhana Sutta*, el discurso sobre el no-ser. En ese discurso les enseñó a ver que nada tiene una esencia permanente; que nuestra forma de ver las cosas como entidades es conceptual y que una forma mucho más real de ver las cosas y la realidad más última es que no hay ningún yo, ni alma en nada; y que la realidad no admite tales conceptos. La realidad se basa en la experiencia y es este tipo de cambio en la percepción, en la visión del mundo, en tu paradigma, donde empiezas a ver que las cosas sólo tienen base en la experiencia.

Vida

Vulture Peak, Rajgir, India
5 de febrero de 2020

Aquí estamos en Gijjhakuta cerca de Rājagaha, la antigua ciudad en las montañas. Gijjhakuta significa "Pico del Buitre", pues supuestamente estas rocas detrás de nosotros, hace 2600 años parecían un buitre. Incluso hoy todavía se ven así.

Hemos visitado varios lugares fuera de los cuatro lugares sagrados —los cuatro lugares recomendados por el Buddha o los que él dijo que era benéfico visitar en una peregrinación—. Estos son el lugar del nacimiento del *bodhisattha*, el lugar donde el *bodhisattha* se iluminó, el lugar donde enseñó por primera vez y el lugar donde murió. Esos son los cuatro sitios principales. Pero hay muchos otros lugares que vale la pena ver pues representan los puntos más destacados de la vida del Buddha y Gijjhakuta es uno de esos lugares.

Se podría decir que visitar estos sitios es una celebración de la vida del Buddha. Y esto es lo único que falta en los cuatro sitios, ¿verdad? No tenemos un lugar en específico que celebre la vida del Buddha ya que el resto de estos lugares celebran otros aspectos. Gijjhakuta es un lugar especial en ese sentido ya que es el primer lugar que el Buddha eligió como morada. Antes de venir aquí, eligió lugares basándose en una razón para estar allí. Bodh Gaya es donde se iluminó e Isipatana es donde enseñó por primera vez. Pero tan pronto terminó de enseñar decidió venir a Vulture Peak. En algún lugar de las colinas enseñó a Uruvela Kassapa, Nadi Kassapa y Gayā Kassapa. Pero una vez que hubo enseñado este fue el lugar donde eligió vivir, en Rājagaha, antes de que Veḷuvana fuera nombrado monasterio. Muchos lugares como Jetavana, que ya hemos visto, fueron otorgados como monasterios y el Buddha consintió en vivir allí. Pero este lugar es el tipo de lugar que el propio Buddha elegiría por su cuenta.

Dukkha

Celebrar la vida del Buddha y celebrar la vida en general puede parecer un poco extraño. Mencioné anteriormente que algunos buddhistas dicen que la vida es sufrimiento; que la Primera Noble Verdad es que la vida es sufrimiento. El Buddha realmente toma nota de esto. Dice que mucha gente menciona esto, pero que esa no es la Primera Noble Verdad. Ya lo había mencionado antes y la gente había comentado:

—Bueno, ¿no es eso sólo cuestión de semántica si dices que no toda la vida es sufrimiento? ¿Qué hay de que el Buddha dijo que los cinco agregados son sufrimiento?

Por eso creo que deberíamos aclarar este punto pues el sufrimiento es una enseñanza buddhista muy importante. Debemos tener claro lo que realmente significa la palabra *dukkha*. Algunas personas dudan en traducirlo como sufrimiento. No me preocupa tanto, pero si lo traduces como sufrimiento tienes que explicar lo que eso significa. También deberíamos explicar lo que queremos decir con los cinco agregados ya que también es una enseñanza muy importante del Buddha.

Los cinco agregados son *rūpa*, forma física; *vēdanā*, sensaciones; *saññа*, memoria o reconocimiento; *saṅkhāra*, pensamientos, formaciones, lo que piensas de algo y cómo reaccionas y extrapolas a partir de eso; y *viññāṇa*, conciencia. A menudo se los considera como lo que hay aquí en este cuerpo. Si miras este cuerpo dices:

—Este cuerpo se compone de cinco agregados.

La realidad última no es realmente así, por que obviamente, el cuerpo es sólo un concepto. Miras y ves el cuerpo. Obtienes una concepción en tu mente: "soy mi cuerpo". Miras la mano y tienes la idea de que es una mano. En realidad, solo hay momentos de experiencia: ver, oír, oler, saborear, sentir y pensar. Son estos seis tipos de experiencia los que se componen de los cinco agregados y eso es lo que constituye la vida desde una perspectiva buddhista.

Entonces, uno podría decir:

—Bueno, si esas cosas son sufrimiento, entonces eso significa que toda la vida es sufrimiento, ¿cierto?

Esa es una conclusión natural pero es demasiado simplista. La palabra *dukkha* se puede utilizar generalmente de dos formas. Puede significar algo que es doloroso o puede significar el dolor en sí, físico o mental. Si estás triste, eso es sufrimiento. Si tienes dolor, eso es sufrimiento. Pero como filosofía es como algo caliente, como el fuego. El fuego es una buena analogía. El fuego en realidad no es caliente; pero decimos que es caliente porque cuando lo tocamos nos quema; sentimos el calor. Sentimos calor pero eso es porque estamos conscientes. Entonces, el calor proviene de nuestra experiencia. Y si lo dejamos solo, si no acercamos nuestra mano, no es caliente. Ahora, con la experiencia, pasa lo mismo. El Buddha en realidad no dijo que los cinco agregados son sufrimiento. Dijo que los cinco agregados del apego o los cinco agregados cuando uno se aferra, son sufrimiento. Y de ahí es de donde viene la analogía de tocar el fuego. La experiencia es algo parecido al fuego. Si ves un fuego frente a ti, no es caliente. No sale calor hasta que te acercas e incluso entonces no es doloroso hasta que pones la mano en el fuego. Sabemos que toda la vida no es sufrimiento

pues, por supuesto, un ser iluminado tiene vida. Sabemos esto por la propia vida del Buddha. Es un aspecto muy claro del buddhismo. El Buddha no desapareció inmediatamente del *saṃsāra* y no dejó de tener experiencias inmediatamente cuando se liberó del sufrimiento.

Podemos decir, en cierto sentido, que estaba libre de sufrimiento pero no estaba libre de *dukkha*. Lo que eso significa es que no estaba libre de cosas insatisfactorias. No tenía que librarse de ellas porque no eran un problema; no estaba poniendo su mano en ellos. Por eso la atención plena es tan poderosa. En la práctica no tratamos de escapar del sufrimiento —aunque se podría decir que es la meta final— se trata de comprenderlo. La comprensión elimina el problema sin tener que eliminar lo que pensaba que era problemático. Resulta que nuestras experiencias no son el problema, sino nuestras reacciones ante ellas, el aferrarnos a ellas o juzgarlas —bueno o malo, yo, mío; estos son el problema—.

Celebrando la vida

Celebrar la vida puede tener un lugar en la práctica buddhista; la vida puede ser perfectamente maravillosa y digna de celebrar. La clave está en vivir una vida que valga la pena celebrar. Por lo general, hablamos de celebrar la vida viviendo la vida al máximo, lo que puede ser una parte importante de la práctica buddhista.

Para algunos, celebrar la vida significa ver la vida como una bendición digna de celebrar y disfrutar. Este tipo de celebración está muy ligada a la sensualidad y la adicción. Vivir una vida que vale la pena celebrar es seguir el ejemplo del Buddha, quien vivió una vida que realmente vale la pena celebrar. Por eso, nuestra práctica no se trata de celebrar la vida disfrutando de los placeres de los sentidos. Se trata de cultivar cualidades mentales y un estado del ser por el que vale la pena celebrar y regocijarse.

Hay muchas clases de vida en las que un ser puede nacer. Probablemente no valga la pena celebrar la vida en el infierno. El hecho de que sea un infierno es que es causado por las cualidades malsanas, por la ira. No vale la pena celebrar la ira o el resultado de la ira. La ira resulta en un gran sufrimiento para aquellas personas que renacen en el infierno a causa de ella.

Realmente no vale la pena regocijarse de vivir en el reino animal. Por ejemplo, celebrar la vida como un mono que se muerden los ojos unos a otros de acuerdo con lo que alguien dijo esta mañana. Nunca había visto algo así, pero he oído que se muerden la cara. La vida como animal rara vez es motivo de regocijo ya que la mayor parte del tiempo implica muchas cualidades malsanas.

No vale la pena celebrar la vida como un fantasma. Hay innumerables fantasmas en el mundo que nos rodea. Tenemos una historia de un fantasma que era —un *backbiter*— un difamador. *Backbiter* es un modismo en inglés que significa hablar a espaldas de las

personas: ser amable frente a ellas pero difamarlas cuando no están presentes y poner a los demás en su contra al difundir un informe negativo sobre ellas; así como traicionar su confianza, etcétera. Y este fantasma cuando renació literalmente tenía uñas largas y se arrancaba carne de la espalda todas las noches. Nació con un estado mental tan demente que se vio obligado a actuar de esa horrible forma.

La vida como ser humano algunas veces es digna de celebrarse, otras no. Las vidas de algunos humanos, objetivamente, no son dignas de celebrarse. No se trata de juzgar ni odiar a esas personas. La triste verdad es que están desperdiciando sus vidas. La mayoría de nosotros desperdicia al menos parte de su vida en actividades vanas y malsanas. En el buddhismo nos esforzamos por dejar de desperdiciar nuestras vidas. Tomamos a personas como el Buddha como ejemplo de alguien que dejó de desperdiciar su vida por completo. Perdió veintinueve años de su vida ocupado en los placeres sensuales absorto en la vida palaciega; y luego otros seis años más los desperdició torturándose a sí mismo. Pero cuando cumplió treinta y cinco años dejó de desperdiciar su vida.

Así, recordamos las cualidades del Buddha. Para celebrar su vida recordamos su grandeza y los cuarenta y cinco años que pasó enseñando incansablemente a aquellos seres que podían comprender. Cuando nos esforzamos por vivir una vida que valga la pena celebrar pensamos en la vida del Buddha como un ejemplo a seguir.

El problema de celebrar la vida, desde una perspectiva buddhista, es que a menudo se centra en el disfrute más que en la apreciación. Ya sea celebrando el poco tiempo que tienes en la vida, *carpe diem*, sólo vives una vez, y ese tipo de cosas. Complaciéndote con tanta sensualidad como puedas en esta vida; o la idea Hindú de simplemente disfrutar el juego que estás jugando de una vida a otra porque es solo una ilusión; o la idea cristiana o musulmana del cielo eterno; todos estos puntos de vista se enfocan en los resultados y el disfrute de la felicidad. Y los seres, ya sean humanos o incluso ángeles, cuando se ven atrapados en el disfrute de la felicidad pierden la noción de qué es lo que les permite ser felices en primer lugar.

¿A qué se debe el hecho de que nacimos humanos? ¿Por qué estamos rodeados de gente buena? ¿Por qué nuestras relaciones son hermosas y armoniosas? Y a la inversa, ¿por qué no lo son? Cuando asumimos esta filosofía de celebrar y disfrutar la vida o incluso la idea de un cielo eterno, una vida eterna de disfrute y placer no nos damos cuenta de cuáles son las consecuencias de tal disfrute sensual. No nos damos cuenta de que las personas que se involucran en ese tipo de hedonismo son las primeras en pelear entre sí, manipularse, estar celosas y frustrarse, enojarse e irritarse cuando no se salen con la suya. No nos damos cuenta de cómo tales cualidades negativas de la mente surgen en proporción a nuestra fijación en la felicidad y el placer. Se vuelve más claro —a medida que cultivas la atención plena— que la

felicidad real y verdadera está en proporción a las causas de la felicidad que construyes y haces crecer. Planta y cultiva la causa y la felicidad seguirá como resultado.

Vivir una vida que merezca celebración

Por eso, en el buddhismo, "vivir una vida que valga la pena celebrar" es una mejor perspectiva de la vida, ya que las cualidades bellas, sanas y buenas que desarrollas son la causa de toda la felicidad. La armonía llega para alguien que es generoso, amable, atento, reflexivo y sabio. Sus interacciones y la relación con su entorno son pacíficas. Vemos la paz que generamos en esta peregrinación, aunque estemos rodeados de la locura, el caos y los imprevistos de la India, un país extranjero en desarrollo. Aunque este país pueda parecerte muy extraño, puedes ver cómo la atención plena te ayuda a mantener la calma y la paz.

Estar aquí también te permite ver que no todo el mundo vive con el lujo con el que tal vez nosotros crecimos. Podemos ver que simplemente hemos sido afortunados en nuestra capacidad de disfrutar del placer sensual. En el buddhismo diríamos que se debe a nuestro karma pasado, pero a pesar de ello, ciertamente no todo el mundo tiene el potencial de disfrutar la vida como podríamos hacerlo nosotros. Esta es una de las cosas que vio el Buddha. Vio que incluso como rey no podía escapar de este potencial que veía en otras personas: ancianos, enfermos, muertos. Se dio cuenta de que no es una filosofía defendible el limitarse a disfrutar de la vida. Celebrar la vida se convierte en un problema a menos que signifique vivir una vida que merezca celebración, lo cual es, por supuesto, mucho mejor.

Entonces, ¿cómo vivir una vida que valga la pena celebrar? De las palabras del Buddha en uno de los versos del Dhammapada, dice:

— *Appamādo amatapadaṃ, pamādo maccuno padaṃ.*
appamattā na mīyanti, ye pamattā yathā matā.

Appamādo, māda significa intoxicación. *Pamāda* también es intoxicación, pero aquí significa una especie de intoxicación figurada —estar intoxicado con conceptos como la sensualidad, la juventud, la fuerza, la vida y la salud—. "Ser negligente" es como solemos traducirlo, pero "intoxicado" es realmente el significado literal. Así, *appamāda* significa no estar intoxicado; tener una mente clara, tener una mente sobria. "Sobrio" es bastante literal. Sobriedad significa que tu mente está clara, no está afectada, no está embriagada ni intoxicada.

Amatapadaṃ - es el camino. *Pada* significa "camino". *Amata* significa "no morir". Así que es el camino para no morir. El Buddha nunca habló de la vida eterna; eso sería algo erróneo. En cambio, él habló de no morir. No tienes que morir.

pamādo maccuno padaṃ —la intoxicación es el camino de la muerte.

appamattā na mīyanti —los que no están intoxicados no mueren.

Ye pamattā yathā matā —*ye pamattā* significa "aquellos que están intoxicados". *yathā* aquí significa "como aquellos". *matā* aquí significa "que están muertos". Alguien que está intoxicado es como aquellos que ya están muertos.

La no-intoxicación es el camino para no morir. La intoxicación es el camino hacia la muerte. Los que no están intoxicados no mueren. Los que están intoxicados ya están muertos.

La práctica de satipaṭṭhānā

Uno de los problemas que la gente suele tener con el buddhismo es que lo ven como algo dirigido a dejar ir y salir del *saṃsāra* y liberarse de los ciclos de renacimiento. En la práctica, sin embargo, el buddhismo trata realmente de cultivar y alcanzar un estado de vida que merezca la pena vivir, que merezca la pena celebrar y que conduzca a la paz y a la felicidad. Con todas las vidas en las que puedes nacer una y otra vez, aunque puedas disfrutar de algunas de ellas, sin atención plena y sin claridad mental, no estás realmente vivo. Hay tanto estrés, sufrimiento y tanta ceguera que somos como zombies. La gente habla de los que practicamos meditación y dice: "Oh, parecen zombies". En realidad es lo contrario. Antes de practicar *sati* éramos como zombis, no estábamos verdaderamente vivos.

"*Satiyā avippavāso appamādo ti vuccati*". —La atención plena debe de ser constante; nunca estar sin recordar la experiencia presente.

¿A qué llamamos *appamāda*? *Appamāda* significa recordar constantemente la experiencia presente. Lo que llamamos comúnmente *mindfulness* o atención plena significa en realidad recordar —recordar y regresar al momento presente o al objeto de meditación— . *Mindfulness* significa el estado de tener una mente clara que está completamente presente con la experiencia. Significa que recuerdas el momento presente por lo que es, sin desviarte de la experiencia hacia la reacción, la extrapolación o la identificación. Significa ver todo como los cinco agregados que componen cada experiencia. Estos agregados son nuestra vida; son nuestra realidad; son nuestra experiencia; y por eso son nuestro objeto de atención plena

y de meditación: cuando vemos, cuando oímos, cuando olemos, cuando saboreamos, cuando sentimos y cuando pensamos. La atención plena es la cualidad de la mente que es claramente consciente sin juicio, identificación o apego de ningún tipo. Es sin nada más extra, sólo ese recuerdo. Cuando la mente sabe que ver es sólo ver —*diṭṭhe diṭṭhamattaṃ*. *Sute sutamattaṃ* —oír es sólo oír—. Cuando alcanzamos ese nivel significa que estamos viviendo realmente la vida al máximo.

Vivir la vida al máximo

Vivir la vida al máximo desde una perspectiva buddhista significa que cuando caminas estás ahí caminando. Cuando vas a algún sitio estás ahí con el acto de ir. Cuando hablas con alguien estás ahí hablando. El acto de hablar es la realidad. La realidad no es: "Oh, odio a esta persona. Debería dejar de hablarle" o "Me gusta mucho esta persona. ¿Cómo puedo manipularla para que yo le guste?", "Oh, estoy preocupado. ¿Voy a decir algo correcto o incorrecto?". En cambio, hablar es tu realidad. Caminar es tu realidad. Comer y beber es tu realidad. Cuando comes, comes; no hablas, ni piensas, ni te apetece, ni te gusta. Y así estás presente. Estás aquí y ahora.

Puede parecer que pierdes mucho de lo que la vida te ofrece como resultado de esta práctica; puedes decir: "¿No te pueden gustar o disgustar las cosas? Eso no es vivir de verdad". Sin embargo, vemos que esta práctica de claridad y objetividad es realmente vigorizante, pacífica y confortable en todo momento. La verdad es que renunciar al agrado y desagrado significa dejar ir. Soltamos todo nuestro equipaje; nuestros apegos, parcialidades y juicios no son más que un equipaje extra que sólo nos trae más estrés y sufrimiento.

La gente acude a la práctica de la meditación normalmente porque se pregunta: "¿Por qué sufro tanto?, ¿por qué hay estrés en mi mente?". Las personas que tienen enfermedades mentales vienen preguntándose: "¿Por qué estoy tan deprimido y ansioso? ¿Cómo puedo liberarme de estas cosas? Por favor, déjame encontrar la forma de liberarme de estas cosas". Mediante la práctica de la atención plena nos damos cuenta de que es simplemente nuestra incapacidad de estar presentes lo que nos causa estrés y sufrimiento. Al renunciar a todo menos a la realidad de nuestra experiencia encontramos una gran paz, felicidad y liberación del sufrimiento. Encontramos la vida en el momento presente.

Muerte

Estupa del Parinirvana, Kushinagar, India

4 de febrero de 2020

Aquí estamos en la estupa del *Mahāparinibbāna*. Este es el lugar donde el Buddha pasó al *parinibbāna* o *anupādisesa nibbāna*. Coloquialmente podríamos decir que murió aquí. Así que hoy hablaremos un poco sobre la muerte. Comparada con su iluminación, la muerte del Buddha, al igual que su nacimiento, puede parecer menos digna de celebrarse. De hecho, cuando el Buddha murió hubo una gran tristeza. Aquellos monjes que aún no habían logrado comprender la impermanencia estaban muy tristes; lloraban, gemían y sufrían por la pérdida del Buddha. Cuando venimos aquí ahora, sin embargo, podemos sentir una sensación de paz. Cuando vine aquí por primera vez ese sentimiento de paz me hizo darme cuenta de que hay algo muy importante en el *parinibbāna* que a menudo no captamos. Venir aquí por primera vez fue una verdadera revelación de lo importante que fue realmente la muerte del Buddha debido a la profunda sensación de paz que todavía sentimos cuando pensamos en su lugar de descanso final. En muchos sentidos, se podría decir que aquí es donde existe la paz. Aquí es donde se encuentra la mayor paz del mundo.

Tres tipos de muerte

En el buddhismo hay tres tipos de muerte y cada uno de ellos juega un papel importante en la enseñanza. El primer tipo de muerte se llama *samutti maraṇa*; muerte conceptual. Esta es la muerte con la que estamos familiarizados. Cuando usamos la palabra "muerte" con mayor frecuencia estamos hablando de muerte conceptual. No usamos la palabra "conceptual" y ni siquiera pensamos en ella como conceptual. Cuando una persona muere lo llamamos muerte. Sin embargo, sabemos que nuestra concepción de la muerte de alguien es simplemente una observación externa. Vemos que la persona murió pero su experiencia es categóricamente diferente. La muerte que creemos que ocurrió, no ocurrió como tal para el individuo. La muerte que ocurrió fue sólo la muerte del cuerpo, que también es sólo un concepto.

Sin embargo, la muerte conceptual de un ser es importante independientemente de sus creencias sobre la reencarnación, el renacimiento, la continuación de la mente después de la muerte o el surgimiento de mentes futuras basadas en la última mente de la última vida. Piensa en todos los cambios que has tenido que soportar y en todas las pruebas que has tenido que pasar, fallar o superar; puede haber eventos en tu vida que sean más desafiantes y penosos que la muerte, mas no hay nada tan significativo como la muerte. No hay nada que restrinja o limite de manera tan radical nuestros planes y ambiciones.

La ambición, el crecimiento, el éxito, el placer, la posesión, las relaciones, todo lo que buscamos en el mundo, todo lo que construimos, las conexiones que hacemos con otras

personas, lugares y cosas con las que construimos relaciones, todo lo perdemos. Renunciamos a todo eso. Sabemos esto porque no importa qué tan bien te protejas de otros tipos de pérdida, la pérdida de la vida es definitiva e inevitable. Fue esta comprensión de la muerte, junto con la vejez y la enfermedad, lo que hizo que el *bodhisattha* dejara su hogar. La muerte fue el catalizador de su gran renuncia. Ayer vimos la puerta donde el *bodhisattha* se fue de casa. ¿Por qué dejó el palacio donde tenía riquezas, placer y todo lo que podría haber pedido en el mundo? Dicen que dejó un futuro donde podría haber sido rey del mundo ¿por qué lo dejó? Debido a la muerte. Se dió cuenta de que todo estaba sujeto a la muerte. Él dijo:

—Yo mismo, estando sujeto a la muerte, luché por cosas que también estaban sujetas a la muerte y luego pensé: ¿qué pasaría si trato de encontrar algo que esté más allá de la muerte?

Creo que todos, a medida que vamos creciendo, luchamos con esto en nuestras vidas. Nos damos cuenta de que nuestros padres morirán y todos los que nos rodean también van a morir. Darnos cuenta de que nos vamos a morir limita todo —nuestras ambiciones, etcétera—. El Buddha señaló esta comprensión como el tipo de factor que define si se puede llamar a alguien desarrollado o no desarrollado. Dijo que para algunas personas, y él mismo estaba en esa categoría, todo lo que tienen que hacer es escuchar y aprender acerca de la muerte —no tiene que ser alguien que conozcan, un familiar o incluso ellos mismos en peligro de muerte— el simple hecho de darse cuenta de que es un hecho de la vida dará lugar inmediatamente al impulso de encontrar una salida y de hacer algo para prepararse para la muerte.

Por lo menos, si no puedes alcanzar aquello que te libere de la muerte, prepárate para ello, alístate como puedas. La mayoría de nosotros pasamos por la vida olvidándonos del hecho de que vamos a morir o sin prepararnos para la muerte. La mayor parte del tiempo no la dedicamos a prepararnos. Podrías pensar que estar siempre preparándote para la muerte es una forma bastante triste de vivir la vida pero normalmente hacemos algo mucho peor, acumulamos problemas potenciales para cuando muramos. No nos damos cuenta de que cuando muramos enfrentaremos las consecuencias de todas las actividades de nuestra vida. Cuando morimos, nuestra vida pasa como un relámpago ante nuestros ojos y cuando el cuerpo se deshace nos vemos obligados a enfrentar el estado crudo de nuestra mente. ¿Te imaginas quedarte sólo con tu propia mente siendo esta todo lo que tienes como refugio? Si la mayoría de la gente supiera la verdadera naturaleza de su mente se sorprendería de tener que enfrentarse a ella. Algunos necesitarán ver a alguien que conocen, un familiar o un amigo morir para que la muerte se vuelva real para ellos. Algunas personas necesitan hasta que ellas mismas estén muriendo. Y a algunos nunca los conmueven las cosas

verdaderamente conmovedoras de la vejez, de la enfermedad y de la muerte. Nunca toman tiempo para prepararse y como consecuencia, no están preparados. Muchos ni siquiera tienen ningún concepto de preparación, por lo que son arrojados a los océanos del *saṃsāra* de vida en vida.

Muerte momentánea

Hay otro tipo de muerte más profunda, más real, que da la impresión de muerte conceptual; me refiero a la muerte momentánea, la realidad de la experiencia. Cada experiencia nace y muere dado que la experiencia es la base de la realidad nacemos y morimos a cada momento. Ni siquiera es realmente un "nosotros" sino una experiencia. Por ejemplo, el sonido de mi voz y el escuchar el sonido de mi voz surgen juntos y cesan juntos; no hay ningún ser o entidad involucrada.

Cuando morimos, este surgir y cesar continúa. Las identidades conceptuales del cuerpo y la mente se desmoronan y van y vienen, pero las experiencias físicas y mentales continúan en diversas formas. Este proceso constituye la base de nuestra práctica de meditación; es el campo objetivo dentro del cual practicamos y el suelo fértil en el que la sabiduría puede crecer. La sabiduría surge de la experiencia, comenzando con *nāmarūpa pariccheda ñāṇa,* donde comenzamos a ver el mundo desde un punto de vista experiencial y los conceptos de cuerpo, mente y yo son sólo un producto de experiencias físicas y mentales. Al final, sólo los aspectos físicos y mentales de la experiencia surgen y cesan momento a momento. Habiendo visto la verdad de la experiencia física y mental, comenzamos a ver la causa y el efecto. Comenzamos a ver cómo el cuerpo y la mente trabajan juntos para edificarnos en esta vida creando *abhisaṅkhārā*, karma bueno y malo. Entendemos cómo nuestros hábitos kármicos mentales nos acompañan a lo largo de la vida y nos llevan a un futuro nacimiento después de la muerte. Luego, a través de una mayor práctica de meditación vemos el caos, la impermanencia, el sufrimiento y el no-yo de este proceso. Llegamos a ver que la idea de permanencia es torpe y tonta. La idea de que algo puede nacer y no morir no tiene base en la realidad y por eso vemos que nuestra lucha por la estabilidad y la permanencia es inútil y equivocada. Vemos sufrimiento. Vemos nuestro deseo de estar satisfechos. Sufrir simplemente significa que no podemos estar satisfechos. No podemos encontrar la felicidad en nada porque la felicidad no es algo que se encuentre en otra cosa; es una cualidad mental. Viene del contentamiento. Proviene de tener todo lo que podrías desear, lo que significa que obtienes todo lo que deseas todo el tiempo o dejas de desear —y ya sabemos cuál de estas opciones es inalcanzable—. De modo que aprendemos a encontrar la verdadera felicidad dejando ir. Vemos el no-yo y vemos que nuestra forma de ver las cosas como yo, mías o como entidades, es conceptual en la mente. El cuerpo es conceptual. El yo

en el que pensamos es simplemente conceptual. La realidad son momentos de experiencia. Vemos eso. Vemos surgir y cesar. Vemos el cese.

La cesación

La cesación se vuelve el foco de nuestra práctica. Todo pasa. Nada es digno de aferramiento porque desaparece en un momento. Ésto es lo que nos permite desencantarnos y alejarnos del *saṃsāra*. A medida que nos alejamos buscamos lo no perecedero. Buscamos algo que no esté sujeto a la muerte. Simplemente viendo una y otra vez que la naturaleza de todas las cosas a las cuales nos podríamos aferrar están sujetas a la muerte, nos trae a un estado de ecuanimidad. Finalmente vemos todo como una misma cosa. Ninguna cosa es de gran relevancia. Nada puede hacernos felices o satisfacernos. Ninguna cosa puede posiblemente ser la meta o la solución al sufrimiento. Todo llega y todo pasa. Cada vez más profundamente comenzamos a ver esta verdad con mayor claridad. *"Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbantaṃ nirodhadhammaṃ"*—lo que Koṇḍañña vio en Isipatana (el parque de los venados) es que todo lo que tiene naturaleza de surgir también tiene la naturaleza de cesar. Esto es lo que significa la muerte momentánea. Esa es la comprensión más significativa de nuestra práctica de meditación.

Muerte por cortar

El tercer tipo de muerte es aún más significativo que los dos anteriores. Nuestra práctica no estaría completa sin el tercer tipo de muerte llamado *samuccheda maraṇa*, que literalmente significa "muerte por cortar". *Samuccheda maraṇa* significa corte y muerte de la contaminación y del mal —la causa del sufrimiento, apego, anhelo e ignorancia—. Esta es la muerte que buscamos en el buddhismo. De hecho, es la más edificante de todas las enseñanzas. Algunas personas dicen que el buddhismo es pesimista. Una vez alguien se acercó al Buddha y le dijo:

— ¿Enseñas nihilismo?

—Sí, de alguna forma puedes decir eso. Enseño la aniquilación del mal —contestó él.

La gente puede hablar de nosotros como negativos u obsesionados con la muerte. Sin embargo, si se refieren a la muerte del mal, entonces sí, ese es nuestro enfoque más esencial.

Eso es lo que tenemos aquí en la estupa *Mahāparinibbāna*; lo que es tan profundo e importante sobre el *parinibbāna*. Aquí tenemos un ejemplo del cese de la contaminación y del sufrimiento. Cuando muere alguien que todavía tiene impurezas inevitablemente nace de

nuevo. El significado de lo que Buddha logró en Bodh Gaya bajo el árbol de la iluminación es que se liberó del renacimiento, la muerte y las causas del sufrimiento. No buscó el cielo, las riquezas ni el poder; buscó la pureza y un estado mental que destruyera, cortara, y causara la muerte de todos los estados que uno podría llamar malvados. Ese es nuestro objetivo. Ese es el camino del buddhismo. De eso se trata nuestra práctica: *samuccheda maraṇa*. Una persona que ve la realidad de que todo lo que surge también cesa, corta sus impurezas. Ese es el objetivo y el propósito de nuestra práctica y de esa realización. Nuestro apego y anhelo proviene de aferrarnos a alguna esperanza, creencia o idea de que podemos encontrar algo que nos satisfaga, la esperanza de que algo nos hará felices. Esta experiencia de dejar ir y la profunda observación o experiencia de cesación que proviene de la meditación te dice que no existe tal cosa; no hay nada subyacente, continuo, permanente que no muera, que pueda hacernos felices o satisfacernos. No hay razón para enojarse, anhelar o aferrarse. No hay ningún beneficio que provenga de estas cosas. De la realización de estas cosas surge claridad y pureza de mente. La mente del iluminado ve que las cosas surgen y cesan con perfecta claridad y por lo tanto se libera de cualquier apego a cualquier cosa del universo.

Como todos a veces nos preguntamos: ¿por qué no siempre estoy feliz y en paz? Creemos que es porque no tenemos lo que queremos o porque tenemos lo que no queremos. A través de nuestra práctica buddhista llegamos a darnos cuenta de que nuestra falta de paz no se debe a nada de eso; nuestro estrés y conflicto se deben al querer y al no querer y a través de nuestra práctica cortamos ambas cosas. Cortamos nuestros prejuicios, nuestra reactividad y nuestros prejuicios y parcialidades. Vemos que todo surge y cesa y así los delirios dentro de nosotros que nos hacen sufrir mueren. Eso es *samuccheda maraṇa*. Eso es lo que logró el Buddha, lo que encontró debajo del árbol Bodhi. Los cuarenta y cinco años después de eso fueron simplemente el resto de los resultados del karma que había realizado en su pasado, como una vuelta al ruedo de victoria donde pasó su tiempo enseñando incansablemente y sin ningún interés egoísta. Lo que tenemos aquí en Kusinārā, entonces, es el fruto, la prueba, la victoria final y la libertad máxima donde el Buddha nos dio esta enseñanza final a todos nosotros. Demostró esta verdad de la cesación final del sufrimiento. Lo que tenemos aquí es la muerte final donde el Buddha alcanzó el final del *saṃsāra*. El Buddha dijo una vez:

—*catunnaṃ ariyasaccānaṃ, yathābhūtaṃ adassanā (*sin ver las Cuatro Nobles Verdades como realmente son hemos vagado sin rumbo de una vida a otra).

El Buddha tuvo muchos tipos de nacimiento: fue un animal, fue un ser humano, fue un *deva*, fue un *brahmā*. Pasó por todo esto buscando la libertad de la muerte, lo imperecedero.

Paz

Este lugar es donde finalmente llegó a lo no perecedero, en Kusinārā. Aquí está el final definitivo del camino y la búsqueda del Buddha, donde encontró la victoria y la paz. De todos los lugares del mundo, este es el lugar más asociado con la paz. Aquí entramos en contacto indirecto con una paz que la mayoría de la gente no puede comprender; una paz que nos es muy difícil de concebir. Hasta que nos demos cuenta por nosotros mismos debemos entenderlo como pureza. Todos podemos comprender las cualidades de la mente que continúan causandonos sufrimiento a nosotros mismos y a los demás. Este lugar es donde el Buddha finalmente encontró la paz que proviene de liberarse de todas esas cosas. Cuarenta y cinco años antes en Bodh Gaya se liberó de la causa del sufrimiento y por eso ese lugar tiene gran importancia. Sin embargo, su iluminación no significaría nada sin este lugar y sin lo que sucedió aquí. Y así, podemos entender este lugar como el lugar de completa y perfecta paz.

Traducido al español por Ricardo Migueles R., Miguel Hernández de León, @Yaney y @Patricia

Revisado por Fernando de la Torre Aguilar

Glosario

abhisaṅkhāra - preparación, almacén, acumulación de kamma.

amatapadaṃ - el camino hacia lo no perecedero. *Pada* significa camino. *Amata* significa no morir. Por lo tanto, es el camino hacia la no muerte.
anattā - no-ser
anāgāmi - un ser que ha alcanzado la tercera etapa de la iluminación y ha erradicado la aversión y el deseo sensual.
anupadisesa nibbāna (parinibbāna) - se refiere al estado último de *nibbāna* en el que entra un ser iluminado o "*arahant*" en el momento de la muerte física; liberación del *saṃsāra*,el ciclo de renacimientos infinito, envejecimiento, enfermedad y muerte.
appamāda - nunca sin atención, no intoxicado, con una mente sobria.
appamattā na mīyanti - los que no están intoxicados no mueren.
appaṭivattiyaṃ - nunca se puede volver atrás o deshacer.
arahant - un ser que ha alcanzado la cuarta etapa de la iluminación; un digno de admiración, ha eliminado todas las impurezas y está totalmente liberado.
asaṅkheyya - una cantidad incalculable de tiempo, literalmente significa "incontable".
attakilamathānuyogo - dedicarse al sufrimiento, o hacerse sufrir.
avijjā-paccayā saṅkhārā - la ignorancia como causa raíz de las acciones y pensamientos kármicos.
Aṅgulimāla - un monje que fue un asesino en serie al principio de su vida y que más tarde se convirtió en un *arahant*.
āyaṃ taṇhā ponobbhavikā - es ese anhelo, esa sed, lo que lleva a un mayor devenir.
bhāvetabba - debe ser desarrollado.
Bodh Gaya - ciudad, suroeste del estado de Bihar, noreste de la India. Lugar donde el Buddha alcanzó la iluminación bajo el sagrado Árbol Bodhi o árbol de la iluminación.
Árbol Bodhi - el árbol bajo el cual se sentó el Buddha cuando alcanzó la iluminación.
bodhisattha - ser que se ha dedicado a convertirse en un buddha. Es el término que el Buddha utiliza para referirse a sí mismo en el período anterior a su iluminación tanto en vidas pasadas como en su última vida.
bojjhaṅgā - los siete factores de la iluminación: atención plena, investigación, energía, arrobamiento, tranquilidad, concentración, ecuanimidad.
brahmā - un ser nacido en los reinos superiores, el equivalente buddhista más cercano a un Dios abrahámico.
buddha: un ser perfectamente iluminado
carpe diem - frase latina que significa literalmente "aprovecha el día", acuñada por el poeta romano Horacio para expresar la idea de que debemos disfrutar de la vida mientras podamos.

nacimiento convencional (seis tipos) - nacimiento en el infierno, nacimiento como fantasma, nacimiento en el reino animal, nacimiento como humano, nacimiento como *deva* y nacimiento como *brahma*.
lo sin muerte - donde no hay muerte, porque tampoco hay nacimiento, ni llegada a la existencia, ni nada hecho por condicionamiento y por tanto no hay tiempo.
impurezas mentales- la oscuridad de la mente ordinaria: la codicia, la ira y el engaño.
deva - un ser celestial, un ángel.
dhamma - una realidad, también puede referirse a las enseñanzas expuestas por el Buddha
dhammacakkappavattana - el giro de la rueda del Dhamma
dhammakāya - el nacimiento del Dhamma, la budeidad real del Buddha
dhammacakkhu - el ojo del Dhamma
Dhammapada - El Dhammapada es una colección de 423 versos pronunciados por el Buddha y es una de las escrituras buddhistas más estudiadas y conocidas.
dhammavicaya - discernimiento o investigación del dhamma.
Dīpaṅkara Buddha- un Buddha del pasado que predijo que el asceta Sumedha se convertiría en el Buddha Gótama.
diṭṭhe diṭṭhamattaṃ - cuando la mente sabe ver sólo ve
dukkha - comúnmente traducido como sufrimiento, ansiedad, estrés o insatisfacción. Es la primera de las Cuatro Nobles Verdades y una de las tres marcas de la existencia.
dukkho anariyo anatthasaṃhito - el sufrimiento no es el camino de un noble.
dvādasākāraṃ - hacerlo de doce.
Noble Camino Óctuple - Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.
Iluminación - la experiencia más clara posible de la realidad; un momento de percepción en el que uno está perfectamente en sintonía con las Cuatro Nobles Verdades.
cinco agregados - *rūpa*, que es la forma física; *vēdanā*, que son las sensaciones; *saññа* que significa memoria o reconocimiento; *saṅkhāra* que significa pensamientos, formaciones, lo que piensas de algo y cómo reaccionas a ello y lo extrapolas; y *viññāṇa* que significa conciencia.
cinco preceptos: las directrices o código ético básico que adoptan los seguidores laicos del buddhismo. Los preceptos son compromisos de abstenerse de matar, robar, tener una conducta sexual inapropiada, mentir e intoxicarse.
Cuatro Nobles Verdades - la esencia del buddhismo, la enseñanza principal.
Gijjhakuta: una de las cinco colinas que rodean la ciudad de Rājagaha (actual Rajgir), y que se conoce como Pico del Buitre o Pico del Águila Sagrada. El lugar es un importante recuerdo de la vida del Buddha, ya que lo eligió como primera morada del *saṅgha* y pronunció allí muchos discursos.

gotrabhū - una persona, al percibir el nibbāna, deja de ser considerada un ser ordinario y entra en el linaje de los Nobles.
hīno gammo pothujjaniko - *hīno* significa inferior, *gammo* significa que es el camino de los aldeanos, y *pothujjaniko* se refiere a alguien lleno de impurezas, conocido a veces como mundano.
Jātaka - relato de una vida anterior del Buddha
jātipi dukkhā - el nacimiento, la vejez, la muerte, la pena, el lamento y la desesperación son el sufrimiento.
Kapilavatthu (Kapilavastu) - ciudad cercana al Himalaya, capital de los *sākyanos*. Fue fundada por los hijos de *Okkāka*. Cerca de allí se encuentra Lumbinī, el lugar donde nació el Buddha.
kappa - período de tiempo entre la creación y la recreación de un mundo o universo.
karma - acción volitiva considerada particularmente como una fuerza moral capaz de producir resultados que corresponden a la calidad ética de la acción; así, el buen karma (pali: *kamma*) produce felicidad, y el mal karma produce sufrimiento para el ser que actúa.
hermanos Kassapa - Uruvela Kassapa, Nadi Kassapa y Gayā Kassapa, los tres hermanos reales que vivían en las orillas del Neranjara con mil seguidores que luego se convirtieron en devotos del Dhamma del Buddha.
kata - una acción que se ha realizado o hecho.
kicca - algo que se tiene que hacer, alguna acción que se debe hacer.
Koṇḍañña - fue el único que, al nacer el príncipe, dijo que este príncipe se convertiría definitivamente en un buddha, mientras que otros habían dicho que o bien sería un gran rey, o bien un buddha. Koṇḍañña fue la primera persona que se iluminó bajo la guía del Buddha.
Kusinārā - nombre en pāli de la ciudad Kushinagar, en el estado de Uttar Pradesh, India, donde el Buddha entró en *parinibbāna*.
Lumbini - ciudad de Nepal cercana a la frontera con la actual India, lugar de nacimiento del Buddha.
mahā-kusala - bondad; *dāna* (dar), *sīla* (moralidad) y *bhāvanā* (cultivo).
majjhimā paṭipadā - el Camino Medio, no dedicarse a ninguno de los extremos.
manussa nerayiko - alguien que es un humano, pero infernal, como un ser infernal.
manussa peto - un humano que es como un fantasma, hambriento, nunca satisfecho.
māra - el maligno, el tentador, el demonio, las impurezas, la oscuridad, la muerte.
mettā - bondad amistosa, amabilidad, buena voluntad.
nibbāna - liberación; literalmente, la "desvinculación" de la mente de los efluvios mentales, las impurezas y la ronda de renacimiento; la cesación completa y total del sufrimiento.
nihilismo: doctrina filosófica que considera que al final, todo se reduce a nada, y por lo tanto nada tiene sentido.

nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa - conocimiento de los estados mentales y físicos, conocimiento del cuerpo y la mente.
pamādo maccuno padaṃ - la intoxicación es el camino a la muerte.
pariñāta - completamente conocido o bien entendido.
pariñeyya - debe ser conocido en su totalidad; *pari* significa desde todos los ángulos y *ñeyya* significa debe ser conocido.
passaddhi - calma, tranquilidad, reposo y serenidad.
pāramī, pāramitā - perfección; un *bodhisattha* las desarrolla antes de convertirse en un buddha; hay diez: *dāna pāramī*, la perfección de la caridad; *sīla pāramī*, la perfección de la moral, de la ética; *nekkhamma pāramī*, la perfección de la renuncia; *pañña pāramī*, la perfección de la sabiduría; *viriya pāramī*, la perfección del esfuerzo; *khanti pāramī*, la perfección de la paciencia; *sacca pāramī*, la perfección de la verdad, y ser fiel a uno mismo; *adhiṭṭhāna pāramī*, la perfección de la determinación; *mettā pāramī*, la perfección de la amabilidad; *upekkhā pāramī*, la perfección de la ecuanimidad
pīti - arrobamiento, entusiasmo, quedar atrapado en algo
rūpa - materialidad, cuerpo.
rūpakāya - la manifestación física del Buddha o la forma física
sacchikātabbā - realización del nibbāna; *sacci* significa literalmente con tus propios ojos, *kātabbā* está relacionado con el *kamma*.
sakadāgāmī - un ser que ha alcanzado la segunda etapa de la iluminación. Tal ser sólo nacerá una vez más como máximo, pues ha experimentado la cesación repetidamente hasta el punto de haber reducido el aferramiento casi hasta la erradicación.
Sakka - gobernante de los *devas*.
samasīsī - alcanzar dos fines simultáneamente.
samatha - tranquilidad de la mente que se logra practicando la meditación de un solo punto
samatha jhāna - estados de absorción que son unidireccionales y están fuera de toda sensualidad.
sammāsambuddha - un buddha auto-iluminado que también es capaz de enseñar y proclamar el Dhamma.
samuccheda maraṇa - corte de las impurezas, cesación del sufrimiento.
samutti maraṇa - muerte convencional
samādhi - concentración
Sarnath - lugar en las afueras de Varanasi, India, también conocido como Isipatana, donde está el Parque de los venados, y donde el Buddha dio su primer discurso después de su iluminación.
sati - La palabra *sati* se deriva de una raíz que significa "recordar," es un factor mental que significa presencia de la mente, atención al presente, más que la facultad de la memoria de

recordar el pasado. Tiene la característica de no tambalearse (no se aleja del objeto que toma). Su función es la ausencia de confusión y el no olvidar. Se manifiesta como una guardia, o como el estado de confrontar un objeto. Su causa próxima es una percepción fuerte (*thirasaññā)* o los cuatro cimientos donde establecer la atención *(satipaṭṭhānā)*. En breve, *sati* es la habilidad de reconocer algo por lo que es, reforzando la percepción del objeto al recordarlo en el momento presente.

satipaṭṭhānā - *Satipaṭṭhānā vipassanā* es la técnica de meditación enseñada por el Buddha que conduce a la iluminación. Consiste en aplicar *sati* al cuerpo, las sensaciones, la mente y los *dhammas*.

satiyā avippavāso appamādo ti vuccati - la atención debe llamarse "nunca estar sin atención"

saññā - memoria o reconocimiento.

saṃsāra - el "vagabundeo"; el ciclo de renacimientos sin principio discernible, debido a la ignorancia, la avidez y el deseo.

saṅgha - la asamblea, orden o comunidad de monásticos que practican para liberarse del sufrimiento, dependientes de los laicos para su sustento.

saṅkhāra - pensamientos, formaciones mentales, lo que se piensa de algo y cómo se reacciona y se extrapola sobre ello.

saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ; viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ - *saṅkhāra* conduce a la conciencia, la conciencia conduce a la mentalidad y a la fisicalidad.

Siddhattha - el nombre personal de Gótama Buddha

sotāpanna - el primer tipo de ser iluminado; el simple hecho de tener una experiencia de *nibbāna* una vez significa que se ha entrado irreversiblemente en la "corriente" que conduce a la liberación completa. El Buddha dijo que una persona así sólo nacerá un máximo de siete vidas más.

estupa: monumento conmemorativo que alberga reliquias sagradas asociadas al Buddha o a otros seres significativos. La forma redondeada de la estupa refleja la construcción de túmulos funerarios pre buddhistas en la India.

Sumedha - una vida pasada del Buddha Gótama que vivió como uno de los mayores ascetas del mundo en la época del Buddha Dīpaṅkara.

sute sutamattaṃ - cuando la mente sabe que oír es sólo oír.

sutta - discurso, lo que se escuchó.

upekkhā - el concepto buddhista de ecuanimidad. Como uno de los Brahma Vihara (estados meditativos), es un estado mental puro cultivado en el camino budista hacia el nibbāna.

vassa - período de tiempo de Julio a Octubre que corresponde aproximadamente a la estación de las lluvias en el norte de la India y en todo el sureste de Asia en el que cada monje debe vivir establecido en un lugar y no vagar libremente.

vipassanā - conocimiento de la verdadera naturaleza de la realidad.
viriya - energía, diligencia, entusiasmo o esfuerzo
visayābhimukhabhāva - la manifestación de la atención plena es afrontar nuestras experiencias
viññāṇa - conciencia
vēdanā - sentimiento, sensación
veḷuvana - significa literalmente arboleda de bambú. Fue la primera parcela de tierra ofrecida al Buddha, dada por el rey Bimbisāra. Se encuentra en las afueras de Rājagaha. Durante su estancia allí, los venerables Sāriputta y Mogallāna se unieron a la orden monástica.
yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbantaṃ nirodhadhammaṃ - todo lo que surge cesa; lo que Koṇḍañña vio en el Parque de los venados de Isipatana después del primer discurso del Buddha.
ye pamattā yathā matā - *ye pamattā* significa "los que están intoxicados", *yathā* aquí significa "son como aquellos", *matā* aquí significa "que están muertos". Alguien que está intoxicado ya está muerto.