

EL SUTRA DE BENARÉS



El primer discurso del Buddha

[Dhammacakkappavattana Sutta]



Traducción del pali y comentarios de Ado Parakranabahu

Kairós

EL SUTRA DE BENARÉS

Primer discurso del Buddha



Dhammacakkappavattana Sutta

Discurso de la Puesta en Movimiento
de la Rueda de la Doctrina

Samyutta Nikaya, LVI, 11

Traducción y comentarios
Ado Parakranabahu

editorial **K**airós

© 2013 by Adolfo Jiménez López

© de la edición en castellano:

2014 by Editorial Kairós S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

Primera edición en papel: Marzo 2014

Primera edición digital: Marzo 2014

ISBN en papel: 978-84-9988-366-3

ISBN epub: 978-84-9988-393-9

ISBN kindle: 978-84-9988-394-6

ISBN Google: 978-84-9988-395-3

Depósito legal: B 2.723-2014

Composición: Pablo Barrio

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

SUMARIO

PREFACIO

DEL BUDISMO TEMPRANO A LAS ESCUELAS TARDÍAS

CONTEXTO HISTÓRICO. LOS RENUNCIANTES

INTRODUCCIÓN

DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA

Cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados

Los cinco *bhikkhūs*

El camino medio

Nirvana

Noble Óctuple Sendero

La Noble Verdad del Sufrimiento

Los cinco agregados

Origen del sufrimiento

Cesación del sufrimiento

El camino que conduce a la cesación del sufrimiento

La realidad en sus tres modos y doce aspectos

Los 31 planos de existencia

SĪMSAPĀ SUTTA

EL SUTRA DE BENARÉS. TEXTO EN CASTELLANO

EL TIPITAKA

LOS SISTEMAS TRADICIONALES DE RECITACIÓN EN LA INDIA

PALI, EL LENGUAJE DEL BUDISMO

FONOLOGÍA Y ESCRITURA DEL PALI

BIBLIOGRAFÍA

BREVE GLOSARIO PALI-SÁNSCRITO

EL SUTRA DE BENARÉS

Dhammacakkappavattana Sutta



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa

Estoy convencido de que este libro y su desarrollo han debido basarse en una inspiración forjada por la compasión hacia todos los seres. Su sencillez hace que llegues al corazón de su contenido de una forma penetrante y comprensible. La filosofía budista es amplia, densa y para muchos occidentales puede ser difícil de asimilar. La traducción del Dhammacakkappavattana Sutta del texto original pali a nuestro idioma, junto con las aportaciones del autor del libro, representa una puerta abierta a todas aquellas personas que deseen entrar en los conocimientos del budismo desde su base, “Las Cuatro Nobles Verdades”.

NGAWANG WANGJOR

PREFACIO

En esta obra nada se dice que no haya sido dicho o escrito anteriormente, simplemente se reúnen conceptos e ideas de algunos maestros que han reflexionado sobre este importante sutta. Esta traducción nace con el afán de cultivar la mente, como un mero ejercicio de reflexión sobre las palabras que Siddattha Gotama pronunció ante sus compañeros en la vida ascética, brahmanes que se apartaron de él cuando abandonó las severas austeridades a las que se habían sometido.

Contiene una traducción directa al castellano, frase a frase y palabra por palabra, del primer discurso del Buddha; una introducción en la que se presenta el texto y se describe el contexto histórico, así como las diferentes escuelas budistas; algunos conceptos sobre la fonología y la escritura del idioma pali; una explicación extensa sobre los conceptos más importantes de este discurso y unos breves apéndices sobre la historia y estructura del *Tipiṭaka* y los principios básicos del budismo.

Por último, quiero mostrar mi agradecimiento a los diferentes maestros que he leído o escuchado y a cuyas enseñanzas se debe la mayor parte de lo que en esta obra se ha escrito:

Walpola Sri Rahula Maha Thera

Luang Por Ajahn Sumedho

Bhante Bhikkhū Nandisena

Muy Venerable Tenzin Gyatso, XIV Dalái Lama

Venerable Guese Tsering Palden

Venerable Guese Ngawang Lobsang

Venerable Guese Tashi Tsering

Venerable Maestro Ngawang Wangjor

Prof. Javier Ruiz Calderón (Amma-Shánkara)

Prof. Juan José Vara Fernández

DEL BUDISMO TEMPRANO A LAS ESCUELAS TARDÍAS

Cuarenta y cinco años estuvo Siddattha Gotama¹ vagando por la India para divulgar sus conocimientos. Cuando murió a los ochenta años dejó un sistema lógico y filosófico de una profundidad insuperable. Se suele hablar de la doctrina del Buddha,² pero el término no es demasiado exacto, puesto que él no entendía lo que explicó al mundo como un sistema de su invención; consideraba la doctrina (*Dhamma*) más como un análisis de las leyes de la naturaleza, que existen tanto si se las reconoce como si no. Todos los seres estamos sujetos a la ley del karma, aunque nunca hayamos oído hablar de esta ley.

La enseñanza básica del Buddha se resume en las Cuatro Nobles Verdades:

- I. Del sufrimiento.
- II. De su origen.
- III. De su superación.
- IV. Del camino para su superación.

La verdad del sufrimiento identifica el dolor de todos los seres individuales. Sufrimiento (*dukkhā*) no quiere decir solo sucumbir a la enfermedad, a la vejez o a la muerte, experimentar tristeza o dolor, tener que estar lejos o perder a seres queridos; los sufrimientos son también los placeres y las alegrías de la vida, ya que, efímeros y pasajeros como son, llevan a la desilusión y al lamento. En la doctrina budista, sufrimiento es sinónimo de no salvación, que resulta del estado de apego al mundo.

El sufrimiento sería algo menos horrible si se extinguiera con la muerte. Sin embargo, según el Buddha, esto no es así; a excepción de los salvados o liberados del *saṃsāra*, todos los seres están sujetos a la ley natural de la reencarnación, que los lleva tras la muerte a una nueva existencia. El sufrimiento, supuestamente superado con la muerte, les espera como una nueva individualidad. Estar encadenado al círculo de renacimientos (*saṃsāra*), tener que soportar una y otra vez el sufrimiento de la existencia, es para los

hinduistas, jainistas, sikhs, bonpos y budistas una idea aterradora que les obliga a esforzarse por la salvación.

Afortunadamente, el proceso de reencarnación actúa según unas leyes que se pueden conocer y aprovechar para que, aunque se siga atado a la interminable rueda de renacimientos, se logre hacerla en una forma de existencia mejor. Las leyes naturales propician que alguien que haya actuado con bondad durante su vida, en su siguiente renacimiento consiga una existencia más propicia. Según las obras y acciones que efectuemos en esta vida (*kamma*), malas o buenas, alcanzaremos el correspondiente mal o buen renacimiento. Cada uno determina mediante su pensamiento y mediante sus obras en quién y dónde renacerá; cada uno crea su propio futuro.

El concepto budista de la reencarnación sería más fácil de entender si el Buddha hubiera reconocido la existencia del alma más allá de la muerte, alma que trasciende la muerte pasando de una existencia a otra en diferentes cuerpos como el que se pone un nuevo vestido. Pero el Buddha se opone tajantemente a la transmigración de las almas y plantea una doctrina del no yo. La persona concreta, según el Buddha, se compone solamente de cinco agregados o grupos (*khandhā*), de los que ninguno se conserva más allá de la muerte. De ahí que a nadie se le pueda considerar alma, yo o sí mismo (*attā*). La persona es un conjunto de factores existenciales efímeros, ninguno de los cuales sobrevive a la muerte. La persona carece de alma y, por ello, está vacía (*suñña*). Pero no todo se pierde con la muerte. La reencarnación o, mejor dicho, renacimiento se consuma sin transmigración. La forma de existencia que ha perecido y su forma de existencia renacida, ni son idénticas ni son interdependientes; lo que les vincula es una condicionalidad; son los impulsos kármicos de su existencia anterior los que condicionan su reconexión –este término sería más acertado que reencarnación–, y es la tendencia ética de este impulso la que determina la forma y la calidad de la nueva existencia.

En la Segunda Noble Verdad, sobre el origen del sufrimiento, el Buddha desvela el impulso que mantiene el círculo sin fin de las reencarnaciones o reconexiones: el ansia (*taṇhā*). El ansia o, literalmente, la sed (de los deseos, de alegría, placer y riqueza) es lo que induce a los seres a aferrarse a la existencia y lo que les empuja de vida en vida. También el Buddha señala al odio (*dosa*) y a la ignorancia (*avijjā*) como causas de la insatisfactoriedad y el sufrimiento, ya que el ignorante que desconoce la función del ansia y del odio como generadores de reencarnaciones y de sufrimiento dará rienda suelta a las pasiones.

La Tercera Noble Verdad afirma que, para la superación y liberación del sufrimiento, es necesaria la eliminación o cesación del ansia, así como del odio y la ignorancia. Solamente arrancando de raíz la causa de *dukkhā* se puede alcanzar un estado en el que no vuelva a surgir dicho *dukkhā*.

La Cuarta Noble Verdad señala el camino hacia la supresión del sufrimiento y las formas de comportamiento que conducen a esto.

El abandono del mal, el cultivo del bien y la purificación de la mente: tal es la enseñanza de los Buddhas.³

El Buddha no prohíbe ni ordena nada, solo desaconseja maneras poco saludables de comportarse y aconseja aquellas más saludables, mediante diez normas negativas, cinco de ellas generales (no matar, no robar, evitar el libertinaje sexual, no mentir, no tomar intoxicantes), otras cinco solo para monjes y las ocho normas positivas del Óctuple Noble Sendero, que debería seguir todo el mundo: Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recto Modo de Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

El ascenso a una forma superior de vida en el círculo de las reencarnaciones es una meta digna, pero no es la meta definitiva. Hasta las formas existenciales más elevadas, como, por ejemplo, los *devas*,⁴ están sometidas a la caducidad, y pierden su forma celestial tan pronto como han hecho disminuir o han agotado el mérito que requería esta forma existencial.

La auténtica liberación solo se encuentra fuera del círculo sin límite de las reencarnaciones (*saṃsāra*), y solo se conseguirá con la total cesación y extinción del ansia, el apego, el odio y la ignorancia. Quien se ha liberado de estas presiones es considerado un *Arahant*.⁵

TRADICIONES Y ESCUELAS

Poco antes de su muerte, Siddattha Gotama, el Buddha, dejó dispuesto que no hubiera un jefe para dirigir en adelante la orden budista, solo la doctrina debería ser la pauta para la comunidad.

El budismo no está organizado con una jerarquía vertical. No existe una iglesia o alguna especie de papa o máxima autoridad, como ocurre en el catolicismo o en otras religiones. La autoridad religiosa descansa primeramente en los textos sagrados, especialmente en los sutras o discursos del Buddha. En su interpretación se otorga cierta autoridad a maestros y personajes importantes que los comentan y analizan a lo largo de la historia.

La comunidad monástica se organiza históricamente por líneas de transmisión en el tiempo, en donde las cadenas de relaciones entre maestros y discípulos son centrales. Los laicos tienen distinto papel dependiendo de los tres grandes movimientos: Theravāda, Mahāyāna y Vajrayāna.

En resumen, no existe una estructura jerárquica central. Algunos monjes pueden tener mayor influencia, pero esta no depende de una jerarquía.

En las comunidades budistas, son los monjes los encargados de organizar actividades sociales y religiosas. El centro de organización es el monasterio, a cargo de un maestro.

Esta organización religiosa totalmente descentralizada ha permitido una enorme flexibilidad de puntos de vista, variaciones y enfoques. A menudo incluso se habla de “tipos de budismo”. No obstante, todas las variantes de budismo se unen en el tiempo en puntos de partida comunes doctrinales e históricos.

TRADICIÓN THERAVĀDA

Theravāda es una de las diecinueve escuelas Nikāya⁶ del budismo. Estas escuelas solo aceptan como auténticos los sutras contenidos en el Canon Pali, considerándolos la palabra directa y original del Buddha.

La escuela Theravāda se deriva de la escuela Vibhajjavāda o “doctrina del análisis”, continuación de los antiguos Sthaviravāda o “enseñanza de los Sabios”, que tuvo gran importancia en el Tercer Concilio Budista, alrededor del año 250 a.C., durante el reinado del emperador Aśoka en la India. Después del Tercer Concilio, los Vibhajjavādins evolucionaron en cuatro grupos: Mahīśāsaka, Kāśyapīya, Dharmaguptaka y Tāmraparnīya. La escuela Theravāda actual es descendiente de la Tāmraparnīya, que significa “el linaje de Sri Lanka”.

La escuela Theravāda se considera a sí misma la forma budista primigenia que se conserva en el canon de la lengua pali. Sus partidarios se denominan, en pali, Theravadā, que significa “enseñanza de los antiguos o de los ancianos”. Esta escuela se ciñe a la primera recopilación de escrituras budistas realizada en el siglo I a.C. Este tipo de budismo se caracteriza por una ausencia casi total de rituales, dando la mayor importancia al estudio, al análisis y a la sistematización de los diferentes estados de meditación.

Es la escuela más antigua, es relativamente conservadora y la más cercana al budismo temprano, por lo cual se podría considerar dentro de la ortodoxia. Promueve el concepto de la enseñanza del análisis. Sostiene que la introspección clara debe ser el resultado de la experiencia individual, la investigación crítica y el razonamiento; es, por tanto, opuesta diametralmente a la fe ciega. Sin embargo, las escrituras tradicionales ponen énfasis en seguir los consejos de los sabios, porque ellos, y la evaluación de las propias experiencias, deben ser los instrumentos para juzgar las prácticas.

El Canon Pali es considerado por el budismo Theravāda como la versión autorizada de las enseñanzas del Buddha. Este canon fue compilado en los tres grandes concilios budistas, en los primeros tres siglos después de la muerte del Buddha: el primero, en Rājagaha, convocado tres meses después del *parinibbāna*⁷ del Buddha por quinientos monjes bajo el liderazgo del monje Mahākassapa; allí se recitaron por primera vez al unísono los textos budistas bajo el auspicio de Ānanda el segundo, en Vaiśālī (Vesali),

cien años después; y el tercero, en Pataliputta, doscientos años más tarde. El canon que resultó de estos concilios se conserva en un lenguaje indio medio, ahora llamado pali; a este canon se le conoce como *Tipiṭaka* (Las tres canastas).

El objetivo theravādin es la liberación del sufrimiento (*dukkhā*), según las Cuatro Nobles Verdades, lo que se consigue al alcanzar el *nibbāna*, que completaría y acabaría con el continuo ciclo de nacimiento y muerte. La tradición Theravāda enseña que, para alcanzar el *nibbāna*, antes se debe ser un noble discípulo del Buddha: un *Arahant*.

En opinión de los theravādines, el *nibbāna* alcanzado por los *Arahants* es el mismo que el obtenido por el propio Buddha. Pero el de él es superior, debido a que lo alcanzó por sí mismo y supo enseñar a otros. Los *Arahants* alcanzan el *nibbāna* en parte debido a sus enseñanzas. Los theravādines reverencian al Buddha Śākyamuni, pero reconocen la existencia de otros Buddhas en tiempos pasados y futuros, como *Metteyya*,⁸ por ejemplo, mencionado en el Canon Pali como el futuro Buddha.

El budismo Theravāda es hoy la religión predominante en algunos países asiáticos, como Camboya, Laos, Myanmar, Tailandia y Sri Lanka. La literatura sagrada budista Theravāda fue la primera conocida en Occidente.

TRADICIÓN MAHĀYĀNA

El Mahāyāna, como movimiento o escuela separada, comenzó alrededor del siglo I en el sur de la India. El desarrollo del Mahāyāna fue un proceso lento y gradual. No era una escuela rival de la Theravāda, no fue la consecuencia de ningún cisma (*samghabheda*). Monjes Mahāyāna podían vivir sin discordia en el mismo monasterio con monjes de otras escuelas, siempre que sostuvieran el mismo código ético, moral y de convivencia.

Mientras el Theravāda se atiene estrictamente a las enseñanzas que podemos atribuir al Buddha histórico, el Mahāyāna reconoce en la enseñanza del propio Buddha más un método que una doctrina; un método similar al método científico, que indaga para descubrir la verdad, sin prejuicios y con total libertad para criticar o poner en duda enseñanzas o teorías del pasado. En otras palabras, lo que el Mahāyāna enseña puede verificarse de una forma esencialmente idéntica a como se confirma la validez de las teorías científicas.

Las escrituras Mahāyāna fueron fijadas por escrito en el siglo I. Algunas de ellas, tales como los sutras de *La Perfección de la Sabiduría*, se presentan como sermones reales del Buddha que habrían estado ocultos. Según algunas fuentes, estos sermones fueron transmitidos por tradición oral como otros sutras, pero otras fuentes afirman que fueron ocultados y después revelados varios siglos más adelante por una vía mitológica. Además de los sutras, algunos textos importantes Mahāyāna son esencialmente comentarios.

Las escuelas no Mahāyānas niegan la autenticidad de los sutras Mahāyāna y solamente reconocen la autenticidad de los sutras del *Tipiṭaka*. Aunque las escuelas Mahāyāna defienden que sus sutras son literalmente la palabra del Buddha, históricamente es difícil sostener esta teoría. Es muy posible que sean tan antiguos como el *Tipiṭaka*, pero su forma de redacción casi con toda seguridad indica que fueron redactados, ampliados y compilados por muy diversas manos durante siglos. Sin embargo, esto no quita ni un ápice al gran valor espiritual que poseen. Entre ellos se encuentran algunos de los documentos filosóficos y espirituales más sublimes de la historia de la humanidad, como los sutras de *La Perfección de la Sabiduría* (*Prajñāpāramitā*).

TRADICIÓN VAJRAYĀNA

La tradición Vajrayāna, el budismo del Vehículo del Diamante (en pali y sánscrito, *vajra* significa “diamante”, y *yāna*, “camino” o “medio”), también conocido como budismo tántrico, Tantrayāna, Mantrayāna o budismo esotérico, es una extensión o evolución de la tradición Mahāyāna, que se diferencia de esta en la adopción de técnicas adicionales (*upāya* o “medios hábiles”), pero no en sus aspectos filosóficos. Algunas de estas técnicas son prácticas esotéricas que solo pueden ser iniciadas y transmitidas por un maestro espiritual.

El Vajrayāna existe hoy en la forma de dos grandes sub-escuelas: budismo tibetano, que se extiende por el Tíbet, Bután, el norte de la India, Nepal, el sudoeste de China, Mongolia y el único estado budista de Europa, Kalmukia, y budismo Shingon, que se encuentra únicamente en Japón.

LAS ESCUELAS TIBETANAS

En orden cronológico, las cuatro escuelas principales del budismo tibetano son: Nyingma, Kargyü, Sakya y Gelug. Las tres primeras se conocen como escuelas antiguas, mientras que a la última se le llama la nueva escuela. La principal diferencia entre estas escuelas radica en que las tres escuelas más antiguas son de origen indio, fueron fundadas por indios o por tibetanos que habían estudiado en la India, pero la escuela gelug es autóctona. Je Tsong-khapa, su fundador, nunca salió del Tíbet, y la escuela que fundó es de origen tibetano puro.

Filosóficamente, todas las escuelas tibetanas siguen el modelo Mahāyāna, en especial las dos grandes tradiciones del pensamiento budista indio: el Mādhyamika (las enseñanzas del camino medio) y el Yogācāra (la doctrina que dice que todo es mente, ya que la realidad percibida no existe, sino que solo parece real en virtud de la capacidad de la mente para percibir patrones de continuidad y regularidad).

El comienzo del budismo en Tíbet data del siglo VII. Según la tradición, fue el rey Songtsen Gampo (617-649) quien introdujo esta filosofía. Sin embargo, nobles y súbditos siguieron aferrados a la religión tradicional del Tíbet, el Bön.

El budismo evolucionaría lentamente en el Tíbet hasta el siglo VIII, cuando se funda la tradición Nyingma, que literalmente significa “antiguo”, y llega el famoso *ācārya* indio Padmasambhava, que fue un brillante erudito y dialectólogo. Solía vencer a los brahmanes en los debates. Fue un respetado sabio y maestro, un prolífico autor y un famoso yogui y asceta. Enseñó el sistema Vajrayāna consiguiendo captar para la doctrina budista no solo a parte de la población, sino también a los sacerdotes chamánicos del Bön, tomando así la escuela Vajrayāna algunas prácticas Bön, como las profecías, la cura mágica y la expulsión de demonios.

Siglos más tarde, el budismo en el Tíbet alcanza su mayoría de edad con Atisa. Poco después de su muerte, Dantö (1003-1064), un discípulo suyo, funda el monasterio de Reting, que se convirtió en la célula central de la escuela Kadam. Los kadam ponían de relieve el significado de los libros de sabiduría *Prajñāpāramitā* y de aquellos textos que exponían la carrera de un *Bodhisattva*. Concedían la máxima importancia al celibato, a la ética y a la disciplina monástica. A causa de su pureza, la escuela Kadam fue integrada más tarde por el Lama Tsong-Khapa en la Escuela de la Virtud (*Gelug*).

A Marpa, contemporáneo de Atisa y Domtön, se le atribuye la creación de la escuela Kargyü, conocida como la escuela del linaje de práctica impecable, que no considera el matrimonio como un obstáculo para la santidad. El principal discípulo de Marpa fue Milarepa (1052-1135), uno de los grandes meditadores y poetas religiosos del Tíbet.

La enseñanza central de Kargyü es la doctrina de Mahāmudrā (el Gran Sello), dilucidada por Gampopa en sus trabajos. Esta doctrina se enfoca en cuatro etapas principales de la práctica de la meditación, los cuatro Yogas de Mahāmudrā, que son: (1) el desarrollo de una mente simple sin sentido, (2) la trascendencia de toda elaboración conceptual, (3) la cultivación de la perspectiva de que todos los fenómenos son de naturaleza simple y (4) la posesión del camino, que está más allá de cualquier acto de meditación logrado. A través de estas etapas de desarrollo, el practicante se supone que obtiene la realización perfecta del Mahāmudrā.

La escuela Sakya toma su nombre del lugar donde se asentara su primer monasterio en el año 1073. En tibetano, *sakya* (*Sa skya*) significa “tierra amarillenta”. Sus principales maestros descienden de los primeros discípulos de los sabios indios Padmasambhava y Śāntarakṣita. Esta escuela combina la adoración del *Bodhisattva* transcendente Mañjusri con las concepciones Tantrayāna. Fue fundada en el año 1073 por el gran maestro Drokmi Lotsawa, que estudió en la India durante muchos años con diversos maestros espirituales. Sin embargo, generalmente se considera fundador a Khön Konchok Gyalpo (1034-1102), que fue discípulo de aquel. Más tarde la tradición fue continuada por los llamados Cinco Patriarcas. La escuela Sakya es la custodia principal de la enseñanza del Lam’bras⁹ (Mārgaphala en sánscrito) o Camino del Fruto o del Resultado. Este fue transmitido en la India por el maestro Gayādhara, discípulo de Virūpa al erudito y traductor Drogmi Lotsawa (992-1074) quien lo llevará al Tíbet.

La escuela Gelug fue fundada por Je Tsong-khapa (1357-1419), quien introdujo fuertes medidas disciplinarias en la vida monástica, y valoró el camino medio entre la sabiduría y la praxis. Se le conoce como el reformador del budismo en el Tíbet, ya que proscribió muchos abusos. Además, fue el gran organizador, unificó la sangha monástica hasta un nivel considerable e impuso una disciplina coherente.

Llegó a reunir gran cantidad de discípulos que, en virtud de su devoción y dedicación al Dharma y por el estado de pureza y santidad en que vivían, se fueron conociendo poco a poco como los virtuosos (*gelugpas*). También se les llamó así porque, al seguir el

ejemplo de Tsong-khapa, observaban estrictamente el *Vinaya* tradicional de aquella época, que incluía la total prohibición de contraer matrimonio e ingerir alcohol.

La alta estima que creció en torno a los *gelugpa*, debido a su carácter estricto, hizo que la población del Tíbet esperase de los abades *gelugpa* decisiones justas en cuestiones administrativas y políticas. Así, el quinto Dalái Lama, Lobsang Gyatso el Grande, en 1642 se convirtió en el jefe nominal del estado del Tíbet, fue proclamado rey y fundó los palacios de Ganden y Potala. Desmilitarizó totalmente el país y consiguió que el emperador de los manchúes, Shunzhi, garantizara la independencia del Tíbet.

LA ESCUELA SHINGON

La escuela Shingon es una forma del budismo esotérico japonés; también es llamada Shingon Mikkyō.

La tradición Shingon surgió en Japón durante el período Heian (794-1185), cuando el monje Kūkai viajó a China, estudió el tantra y volvió a Japón para desarrollar su propia síntesis de la práctica y doctrina esotérica, centrada en el Buddha transcendental Vairocana.¹⁰

Las enseñanzas del Shingon están basadas en el *Mahāvairocana Sutra* y el *Vajrasekhara Sutra*. El budismo tántrico se centra en los rituales y los procesos meditativos que conducen a la Iluminación. Según el Shingon, la Iluminación no es una realidad distante y lejana que puede tardar eones en alcanzarse, sino que es una posibilidad real a lo largo de esta vida. Con la ayuda de un auténtico maestro, y a través de un entrenamiento correcto del cuerpo, el habla y la mente, se puede alcanzar la perfección de todas las cualidades de un Buddha, mientras uno está todavía viviendo en su cuerpo físico actual, y así liberar esta capacidad iluminada para nuestro bien y para el bien de los demás.

CONTEXTO HISTÓRICO

LOS RENUNCIANTES

Nos situamos alrededor del siglo V a.C. en el noreste de la India en los alrededores del curso bajo del río Ganges, en lo que hoy sería el estado de Bihar. Aunque actualmente es una de las regiones más atrasadas y pobres de la India, hace 2500 años era un lugar muy fértil y boscoso. Donde se desarrollaba una actividad económica y comercial emergente en la que competían una amalgama de reinos cuya riqueza y poder económico se concentraba principalmente en dos *varṇas* (órdenes o clases sociales) en los *Vaiśyas* (comerciantes) y en los *Kṣhatriyas* (militares y nobles), mientras los *Brāhmaṇas*, que tradicionalmente eran los sustentadores del poder, se dedicaban esencialmente al estudio de la liturgia, los rituales y la jurisprudencia.

En la época, a esta zona se la podía considerar periférica en relación con los grandes centros filosóficos y culturales del Hindostán situados más al oeste; sin embargo, esta región era un mundo en constante movimiento y evolución, tanto social, económico como espiritual. De hecho esta zona es la que verá nacer y evolucionar con más fuerza los movimientos heterodoxos al brahmanismo, tal vez, fruto del constante ascenso cultural, económico y social de los *Kṣhatriyas*.

Las enseñanzas del Buddha nacen en un contexto individualista crítico y disidente con el brahmanismo tradicional dominante. Es aquí donde la tradición *Śramaṇa* (*samana*, en pali) encuentra un caldo de cultivo muy importante. Los ascetas engrosan por voluntad propia en las filas de las órdenes renunciantes monásticas, en las cuales sería imposible la subsistencia si no existiera un marco de excedente riqueza donde las realezas, nobles y comerciantes desarrollaran una labor importante de mecenazgo de estas comunidades.

Hay certeza histórica y científica sobre la existencia del Buddha Gotama, originalmente llamado Siddhattha Gotama y conocido después también como Śākyamuni o el Tathāgata. Se sabe que provenía de la segunda *varṇa* hindú, la *Kṣhatriya* compuesta por guerreros y nobles.

Los *Śramaṇa*, ascetas mendicantes y frecuentemente itinerantes, abandonaban la vida social y se internaban en los bosques para entregarse al ascetismo y la meditación. Para ellos, la iluminación, la completa liberación era accesible para todo ser humano

independientemente de su origen o nacimiento, aún cuando el camino para lograrlo exigiera de un gran esfuerzo y sacrificio interior. Siddattha Gotama, *Kṣhatriya* de nacimiento, tras renunciar a sus riquezas se convertirá en uno de estos ascetas mendicantes en busca incesante del conocimiento y la Iluminación.

Gotama comenzó su aprendizaje dirigiéndose a Vaiśālī (Vesali) donde un maestro yóguico, Ālāra Kālāma, enseñaba posiblemente una especie de Sāṃkhya¹¹ preclásico. Pronto asimiló estas enseñanzas aunque le parecieron insuficientes, y así decidió dirigirse a Rājagaha, capital de Māgadha; allí se hizo discípulo de un influyente maestro Uddaka Rāmaputta. Con facilidad también llegó a dominar las técnicas yóguicas que este enseñaba, pero insatisfecho con las enseñanzas abandonó al maestro, y en unión de otros cinco ascetas se dirigió a Gayā. Donde durante seis años se entregó a las prácticas ascéticas más severas.

Esta aptitud de renuncia era relativamente frecuente en el entorno espiritual de la zona. Junto a religiosos que seguían las enseñanzas brahmánicas tradicionales existían diversos grupos de *Śramaṇas* (el término deriva de la raíz verbal *–sram–*, que significa hacer un esfuerzo o trabajo) aunque ellos así mismos se solían llamar *parivrājaka*, término que se podría traducir como vagabundo o sin hogar. Entre estos ascetas itinerantes se encontraban grupos de yoguis de muy variado tipo, de algunos de ellos simplemente se conoce el nombre o escasamente alguna de sus prácticas. La mayoría se esforzaban por conocer y comprender, mediante la práctica extrema de la ascesis, el ciclo de los renacimientos sin fin, la ley del karma o el sentido de la impermanencia; para ello, podían utilizar desde el análisis empírico, la observación de la naturaleza, el éxtasis yóguico, hasta la metafísica más compleja, prácticas orgiásticas, el nihilismo más extravagante o el materialismo más crudo.

Algunas de estas corrientes ascéticas heterodoxas (*nāstika*) tuvieron en su época una gran influencia, aunque más tarde se diluyeron o desaparecieron, pero otras como el budismo y el jainismo han perdurado hasta nuestros días.

Con relación a este entorno, el *Sāmaññaphala Sutta* (DN2) cita a seis maestros rivales del Buddha. De cada uno de ellos se dice que es “líder de una gran comunidad, respetado por su sabiduría y venerado por una multitud”.

Pūraṇa Kassapa parece haber predicado la ausencia de valor del acto. Enseñaba la teoría de la “no-acción” (*akiriyāvāda*) por la cual según Kassapa, el cuerpo actúa independiente del *ātman*. El mérito o del demérito no tienen ningún valor inherente,

niega cualquier recompensa o castigo por los actos ya sean buenos o malos. Para él ni el control de los sentidos, ni la veracidad, ni las donaciones, ni nada pueden mejorar el alma o a uno mismo. El *ātman* es algo absolutamente pasivo y ninguna acción puede afectarlo.

Ajita Kesakambalī profesaba un materialismo cercano al de los *Cārvākas*, sobre todo de la escuela *Lokāyata*. Según Kesakambalī con la muerte termina todo, las buenas obras de nada servirán, ya que al final el cuerpo se disolverá irremediabilmente en los elementos primarios. Para él, ni *Brāhmaṇas* ni *Śramaṇas* habían alcanzado la iluminación, decía que a la muerte “tanto el loco como el sabio, perecen por igual, no sobreviven a la muerte”.

Pakudha Kaccāyana, enseñaba que existen siete elementos eternos y permanentes: tierra, agua, fuego, aire, alegría, tristeza y vida; estos elementos, según él, no interactúan entre sí. Pakudha fue un gran seguidor de las enseñanzas *sassatavādā* (eternalismo) que incluían la creencia de que al extinguirse cualquier cosa entraba en un estado latente estable y al producirse o crearse las cosas entraban en un estado de manifestación.

Sañjaya Belaṭṭhaputta eludía toda discusión, se le considera representante de un nihilismo dialéctico o un escepticismo evasivo (*ajñānavāda*). En el *Sāmaññaphala Sutta*, a la pregunta si existe otro mundo (después de la muerte), Belaṭṭhaputta responde: “Si pensara que existe otro mundo, ¿iba a declarártelo a ti? No lo creo. No creo en esa forma. No creo lo contrario. No creo que no..., no. Si me preguntan si no hay otro mundo... tanto es y como no es...” Con este esquema de cuatro negaciones paralelas rechazaba cualquier afirmación de cualquier cosa que escape a nuestra experiencia. Belaṭṭhaputta pensaba que estas preguntas sobre el más allá y otras similares desviaban la atención del verdadero sentido espiritual que debía perseguir un renunciante, que es la adquisición y la conservación de una ecuanimidad total.

Makkhali Gosala se distinguía de todos sus contemporáneos por un fatalismo riguroso. “El esfuerzo humano es ineficaz” era la esencia de su mensaje. Para Gosala el sufrimiento humano está predestinado y somos impotentes ante él. La clave de su sistema de pensamiento se puede resumir en una palabra: *niyati* (destino o suerte), que es completamente independiente de las acciones de la persona. Todos los sucesos futuros están rígidamente determinados. El futuro existe en el presente, y existe también en el pasado. El tiempo es, por tanto, una instancia ilusoria.

Fue discípulo y compañero de Mahāvīra durante muchos años. Llegó a ser líder de los *ājīvikas* (literalmente: vida o sustento vital). Las prácticas de los *ājīvikas* resultan difíciles de reconstruir, aparte de algunas citas conservadas en los libros de sus adversarios (sutras budistas y jainistas), nada ha sobrevivido de su canon.

Según el *Sāmaññaphala Sutta*, Gosala creía que “no hay causa, no hay motivo para la corrupción de los seres; los seres son corrompidos sin causa ni motivo. No hay causa para la pureza de los seres; son purificados sin causa ni motivo. No hay acto realizado por sí mismo, no hay acto realizado por otro, no hay acto humano, no hay fuerza... energía... vigor humano... coraje humano. Todos los seres, todos los individuos, todas las criaturas, todas las cosas vivientes carecen de voluntad, no poseen fuerza, energía, evolucionan por la fuerza del destino, de las contingencias, de su mismo estado...”.

Aparentemente, Gosala rechazaba la teoría de la ley del karma. Para él, todo ser ha de recorrer su ciclo a través de 8.400.000 eones (*mahākalpa*), y al final la liberación se producirá espontáneamente y sin esfuerzo. El Buddha en repetidas ocasiones combatió este determinismo implacable, y por ello atacó a Makhali Gosala más que a ninguno otro de sus contemporáneos.

El Nigaṇṭha Nātaputta, también conocido como Mahāvīra o Vardhamāna,¹² apenas es citado en las fuentes budistas, pero, sin embargo, fue la personalidad espiritual y filosófica más importante entre los contemporáneos del Buddha. Aparentemente, a pesar de que los dos recorrían las mismas regiones y frecuentaban los mismos ambientes, el Buddha nunca se encontró con él.

Existen muchas analogías entre la obra y la orientación espiritual de los dos maestros. Ambos eran *Kṣhatriya*, compartían tendencias antibrahmánicas, ambos niegan la existencia de un dios supremo y el carácter revelado de los Vedas, al mismo tiempo que denuncian la inutilidad y la crueldad de los sacrificios.

Con una biografía muy similar, casi paralela a la del Buddha, Mahāvīra se caracterizó, en cambio, por llegar a la Iluminación a través de la meditación y el ascetismo más estricto, trabajando para ello durante casi treinta años. En su visión, el ciclo interminable de nacimientos, muertes y renacimientos al que estaba sometida la vida era debido a las impurezas que ella contenía; de las cuales solo era posible liberarse mediante la automortificación, la meditación intensa y la observación estricta del *ahiṃsā* (pali: *avihinsā*) el principio de la no-violencia, para con todas las criaturas vivas, incluido cualquier tipo de animal por pequeño que este sea.

Mahāvīra, al igual que el Buddha, vivió como príncipe. A la edad de treinta años renuncia a esa vida y decide convertirse en asceta itinerante. Al cabo de trece meses renuncia a llevar vestidos. Desnudo, “vestido del cielo” se entrega durante trece años a la más rigurosa ascesis y a la meditación. Finalmente, después de prolongadas mortificaciones, pasados dos días y medio de recogimiento, una noche de verano, bajo un árbol *sālā*, a la orilla de un río, obtiene la “omnisciencia”. De este modo se convierte en *jina* (vencedor); sus seguidores tomarán más tarde el nombre de *jaina*. Durante treinta años continuó viviendo errante, predicando sus enseñanzas en la llanura gangética. Murió a la edad de setenta y dos años, en Pāvāpurī (cerca de la actual Patna). Según la tradición dejó, aparte de una gran comunidad laica, 14.000 monjes y 36.000 monjas que continuaron sus enseñanzas.

En este entorno de ebullición y efervescencia mística, religiosa y filosófica se desarrollan los días en que el Buddha alcanzó el estado de “despertar” y decidió comunicar los conocimientos que había alcanzado. Todos los seres humanos tienen el potencial de lograr el cese del sufrimiento, comprender la naturaleza del *bodhi* y alcanzar el Nirvana.

INTRODUCCIÓN

Se dice que una noche de luna llena del mes de *Vesākha* (mayo), hace alrededor de 2500 años, el asceta Siddattha Gotama de los Śākya Muni alcanzó la Iluminación bajo un árbol pipal (*ashvatta*: ficus religiosa) en Uruvelā (Bodh-Gayā), cerca de Gayā, sobre el río Nerañjarā. Llegó allí resuelto a hallar el “remedio”, después de haber seguido durante seis años las enseñanzas de dos maestros de yoga, Ālāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta. El primero, al que seguían trescientos discípulos, había alcanzado la fase “en que nada existe”; se cree que su ermita estaba en Vaishi. Gotama alcanzó muy pronto ese mismo estadio y se persuadió de la insuficiencia de estas enseñanzas para liberar a la humanidad de sus sufrimientos. Uddaka Rāmaputta tenía seiscientos discípulos y vivía cerca de Rājagaha. De él, Siddattha aprende técnicas yóguicas muy elevadas.

Las distintas ideas que examinó Gotama intentaban redefinir la unión del individuo (*attā*), con el absoluto (*Brahman*) para así lograr la liberación. Pero a pesar de los grandes logros que consiguió con estas prácticas, no encontró en ellas satisfacción para sus preguntas.

Durante estos años, el asceta Gotama intenta dominar y comprender el mundo sensorial. Parte hacia Senā, una aldea junto al río Nerañjarā, lugar habitual de encuentro de ascetas. Allí se entrega durante meses a austeridades extremas que casi ocasionan su muerte.

Estas prácticas ascéticas estaban perfectamente reguladas y reglamentadas. Incluían el control de la mente, la suspensión de la respiración, el ayuno total y una dieta muy severa, disciplinas todas ellas penosas y dolorosas. Por los relatos se sabe que Gotama no se arredró ante su dureza y que, en alguna ocasión, quienes le rodeaban creían que había muerto: “Sus miembros parecían palos –dice el *Lalitavistara*– y su torso, algo así como el caparazón de un cangrejo. La tierra lo cubría hasta el punto que parecía un tronco; hasta las hormigas se equivocaban, y edificaban sobre él sus galerías”. En aquellos tiempos, los alumnos avanzados practicaban ayunos de hasta dos meses, y se sabe que nueve discípulos de Nigantha Nātaputta,¹ fundador del jainismo, se dejaron morir de hambre para alcanzar la liberación final.

Gotama, tras años de austeridades y mortificaciones, adquiere poderes asombrosos, pero no encuentra la respuesta a sus preguntas. Entonces comprendió que seguía un camino equivocado y que no alcanzaría el conocimiento por las mortificaciones, sino solo por el esfuerzo de la inteligencia superior y la manifestación de su Ser.

Decide abandonar el ascetismo extremo, recibiendo, por el paso dado, las críticas de sus cinco compañeros. Abandona las mortificaciones y “ese ayuno que mata su espíritu”.

Despreciándolo, sus cinco compañeros lo abandonan.

Para empezar, Gotama se baña en el río Nerañjarā para librarse de la suciedad que había acumulado en el curso del largo proceso seguido. Al parecer, se hallaba tan débil que apenas pudo salir del agua. Recobró las fuerzas gracias a la comida que le ofreció una muchacha llamada Sajātā y, así vestido con harapos, el que fue príncipe y vivió en tres palacios extiende su escudilla para limosnas por las calles de Uruvelā. Decidido a no seguir buscando fuentes externas de sabiduría, sino a encontrarlas dentro de sí mismo y también hallar la virtud en el punto medio exacto entre la austeridad y el lujo extremo, vaga por Uruvelā.

Una noche, Siddattha Gotama decide sentarse bajo una higuera; solo volverá a levantarse cuando encuentre la respuesta a sus preguntas.

Mientras la luna llena de *Vesākha* ascendía por el cielo, el asceta Gotama, sentado bajo el árbol *bodhi*, comienza su profunda meditación. En la primera parte de la noche pasa por los cuatro grados del yoga:

1. Dominio de los sentidos.
2. Dominio del pensamiento.
3. Supresión de la sensibilidad.
4. Estado de vacío absoluto que permite alcanzar el samādhi.²

Durante este primer tercio de la noche su atención se dirige hacia la sucesión de nacimientos y muertes que habían tenido lugar a lo largo de innumerables existencias. Gracias a la contemplación de este proceso, que se remonta hasta los mismos orígenes del tiempo (nacer bajo determinadas condiciones, afrontar los diferentes dramas de la vida, morir y renacer de nuevo), adquirió un conocimiento profundo de la naturaleza impermanente y la insubstancialidad de la existencia. La vida y la muerte aparecen y se desvanecen como burbujas en la superficie de un río.

Durante la segunda parte de la noche, cuando la luna se encontraba brillando en lo más alto del cielo, “abolida toda conciencia de su personalidad y elevándose por el espíritu sobre el mundo, se le apareció el torbellino del *samsāra*. Era el mecanismo de la vida que se ofrecía a él. Veía a los seres nacer de los seres; los pecados, de los pecados; las virtudes, de las virtudes. Y, poco a poco, se dibujaba ante él la ley de ese vértigo”. Contempló, así, la ley del karma, y comprendió que la fuerza kármica que se deriva de las acciones pasadas impulsa y condiciona nuestros sucesivos renacimientos. De este modo, la visión de los seres arrastrados, a causa de su ignorancia, por el remolino del destino, despertó en él la profunda compasión.

Al fin, en la tercera parte de la noche, cuando la luna desapareció del cielo y se volvió rosado el oriente, en una intuición creyó reconocer “el extravío de los seres sumidos en el ciclo de los renacimientos sin fin. Creyó descubrir la fuente de la cual fluía todo el sufrimiento del mundo y por qué vía se llegaba a la extinción de ese sufrimiento”.

Se liberó de todas las ataduras de la existencia material, y obtuvo ese estado de claridad absoluta y trascendente que es la Iluminación. Alcanzó niveles cada vez más altos de conciencia, llegando a conocer sus vidas anteriores y al “ojo divino”, capaz de seguir la reencarnación de todos los seres; vio reveladas las Cuatro Nobles Verdades y la ley del origen interdependiente. Así fue cómo descubrió que la mente genera apego, y que el apego, a su vez, da lugar al sufrimiento, y así fue también como llegó a comprender que existe una posibilidad de liberarse del apego y alcanzar la libertad.

De esta forma se produjo la Iluminación más completa y profunda posible. Gotama se había convertido en el Buddha.

Las primeras palabras pronunciadas por el Buddha después de su Iluminación están registradas en el *Dhammapada*.³

“Por innumerables existencias he andado en el samsāra buscando sin encontrar el constructor de esta casa. ¡Nacer una y otra vez es sufrimiento! ¡Constructor de la casa, te he visto! No construirás de nuevo la casa. Todas tus vigas están rotas; el techo destruido. Mi mente ha alcanzado lo incondicionado. Y mi sed ha sido saciada para siempre”.

Ānanda, en el *Pathamabodhi Sutta* (Discurso sobre la Iluminación), relata lo que ocurrió poco después de la Iluminación del Buddha:

“Esto he oído. En una ocasión un poco después de su Iluminación, el Bienaventurado estaba en Uruvelā, debajo del árbol bodhi, cerca de la orilla del río Nerañjarā. En esta ocasión, el Bienaventurado estuvo sentado una semana en la misma posición, con las piernas cruzadas, experimentando la felicidad de la liberación. Al finalizar el séptimo día, el Bienaventurado salió de este estado de concentración y, cuando llegó la primera parte de la noche, empezó a contemplar atentamente el origen condicionado de esta manera:

Cuando está esto, está aquello.

Cuando esto surge, surge aquello.

En otras palabras:

De la ignorancia, como condición, surgen las actividades volitivas;

De las actividades volitivas, como condición, surge la conciencia;

De la conciencia, como condición, surgen nombres y formas;

De los nombres y formas, como condición, surge el contacto;

Del contacto, como condición, surge la sensación;

De la sensación, como condición, surge la avidez;

De la avidez, como condición, surge el apego;

Del apego, como condición, surge la existencia;

De la existencia, como condición, surge el nacimiento;

Del nacimiento, como condición, surgen la vejez y la muerte, la pena, el dolor, la lamentación, la angustia y la desesperación.

Así se origina toda esa masa de sufrimiento.

Entonces el Bienaventurado, habiendo penetrado este tema, elevó en este momento la siguiente exclamación (Udāna):

Todos los fenómenos llegan a ser transparentes

Para un brahmín ferviente y contemplativo,

Cuyas dudas se disiparon

*Cuando discernió todas las causas”.*⁴

Así, durante la séptima noche después de su Iluminación, el Buddha percibió el origen condicionado de las cosas.

El Buddha, conociendo la sutileza de los conceptos en los que había penetrado, se inclina a la inacción, cree que son conceptos demasiados complejos, duda acerca de la

conveniencia de comunicar a los hombres su hallazgo, piensa que es posible que las personas comunes no puedan entenderlo:

*Lo que con tanta dificultad he logrado,
¿por qué darlo a conocer ahora
si aquellos que viven en la pasión y el odio
jamás vislumbrarán la Enseñanza?
Lo que va en contra de la corriente,
siendo sutil, profundo y difícil de ver,
no es visible para el inmerso en la pasión,
ni accesible al sumido en la oscuridad.*⁵

En esta situación, un deva, el *brahmā* Sahampati, le dijo:

*“Venerable señor, ruego que el Bienaventurado difunda la enseñanza, que el Bien Encaminado predique la enseñanza; hay seres con poco polvo en los ojos que se están echando a perder por no tener noticia de la enseñanza, y que al hacerlo progresarán”.*⁶

El Buddha, movido por la compasión hacia los seres, inspeccionó el mundo con el “ojo divino”. Vio seres con poco polvo en los ojos y seres con mucho polvo en los ojos. ¿A quién podría predicar la enseñanza en primer lugar? ¿Quién la entendería pronto?

Inmediatamente, el Buddha pensó en sus antiguos maestros: Ālāra Kālāma es una persona con poco polvo en los ojos, comprenderá rápidamente estas enseñanzas; pero Ālāra Kālāma había fallecido hacía una semana. Pensó en Uddaka Rāmaputta, pero había fallecido la noche anterior. Así, el Buddha decide enseñar su descubrimiento al grupo de sus cinco excompañeros en la vida ascética. Le habían sido de mucha ayuda cuando él se esforzaba en conseguir sus logros ascéticos. Con el ojo divino purificado que ve más allá de lo humano vio que residían en Isipatana, cerca de Varānasi, y partió caminando en su búsqueda.

El Buddha llega a Isipatana, donde encuentra a su cinco excompañeros, que al verle venir de lejos dicen:

“Amigos, viene el asceta Gotama, el que se da a la buena vida, el que dejó de lado el esfuerzo dándose a la buena vida; no le saludaremos, no nos levantaremos y no tomaremos ni su cuenco ni su manto, pero prepararemos un asiento y, si quiere, que se siente”.

Sin embargo, a medida que se acercaba el Buddha, el grupo de cinco ascetas fue incapaz de mantener su palabra. Le saludaron, tomaron el cuenco y el manto, le prepararon asiento y trajeron agua para lavar los pies, y el Buddha dijo:

“Prestad oído y escuchad: lo que no muere ha sido logrado, voy a instruir y predicar la enseñanza. Si hacéis lo que os digo, sin tardanza, en este mismo mundo, realizándolo por vosotros mismos con conocimiento superior, alcanzaréis y permaneceréis en aquella insuperable consumación de la vida de santidad por la que los hijos de familia dejan el hogar, y hacen bien, para salir a la vida sin hogar”.⁷

En Isipatana, el día de luna llena del mes de *Āsāḷha*⁸ (julio), Siddattha Gotama, el Buddha, dio su primer discurso a sus cinco compañeros en la vida ascética.

EL SUTRA DE BENARÉS

Dhammacakkappavattana Sutta

Discurso de la Puesta en Movimiento

de la Rueda de la Doctrina



Samyutta Nikaya, LVI, 11

evam: (adv.) así, de esta manera.

me: yo.

sutam: he oído, he escuchado.

Siddattha Gotama, el Buddha, no dejó ningún texto escrito de su puño y letra.

El Primer Concilio Budista (*saṃgīti*, en pali) fue celebrado poco después del fallecimiento del Buddha, en el siglo V a.C., con el apoyo del rey Ájātaśatru, en la cueva de Las Siete Hojas, cerca de Rājagaha, en Māgadha, India.

Alrededor de quinientos monjes participaron bajo el liderazgo de Mahākaśyapa. Se dice que Ānanda, primo carnal del Buddha y su constante compañero durante más de veinticinco años, memorizó los sermones (*suttas*) y, por consiguiente, se convirtió en depositario viviente de las enseñanzas. Así, recitó los *suttas* tal y como recordaba haberlos oído y Upāli recitó los *Vinaya* o reglas monásticas de disciplina. Los demás monjes confirmaron la veracidad de los textos y luego los recitaron al unísono, estableciendo así una versión definitiva de las palabras del Buddha.

El término sánscrito y pali *saṃgīti* significa “cantar o recitar al unísono”; refleja el método a través del cual las enseñanzas del Buddha fueron transmitidas de una generación a la siguiente durante ese período, esto es, a través de memorización y recitación, en lugar de mediante documentos escritos. Por ello, en los textos budistas son constantes las repeticiones de algunos párrafos, que se llevan a cabo para facilitar la memorización.

Por lo tanto, *Evam me sutam* (Así he oído) son las palabras con las que Ānanda comenzaba la recitación de los *suttas* en el Primer Concilio Budista.

Evam me sutam,

Así he oído:

ekam samayaṃ: (adv.) en una ocasión. Se refiere al tiempo en que el sutra fue expuesto, no a un tiempo concreto. Es una apertura muy común en los sutras.

ekam: (adj. num.) en una, en cierta.

samayaṃ: ocasión, una vez, en un tiempo.

bhagavā: Bhagavant (adj. n.) afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime. Epíteto aplicado al Buddha y sus predecesores. Forma posesiva de la palabra bhaga- (n. m.): buena fortuna, felicidad, prosperidad. Bhaga- es derivado de la raíz bhaj- (compartir). Así, bhagavant significa, literalmente, “teniendo buena fortuna”.

El término *Bhagavā*, en la religiones indias, no solo en el budismo, designa a los grandes maestros y, en general, a toda persona santa. El término *Bhagavān* es utilizado como un nombre con el que se designa a Dios. Se puede encontrar escrito *Bhágavat*, *Bhagwan* y *Bhagawan*. Proviene del sánscrito bhaga-vat (भगवान् bhagavān), que significa, literalmente, “que posee fortuna o riqueza, afortunado, próspero, bendecido” (del sustantivo bhaga, que significa “fortuna, riqueza”).

En varias tradiciones hindúes, el término *Bhagavān* hace referencia específica a un dios personal.

Bhagavān, usado como título de veneración, se suele traducir como “Señor”, como por ejemplo: *Bhagavān* Krishna, *Bhagavān* Shivá o *Bhagavān* Swami Narayan.

El *Bhagavata Purana* (भागवतपुराण 1.2.11) da una definición clara de *Bhagavān*:

vadanti tat tattva-vidas
tattvaṃ yaj jñānam advayam
brahmeti paramātmēti
bhagavān iti śabdyate

“Los eruditos saben que la Verdad Absoluta, la cual es la sustancia no dual, es conocida como *Brahman*, o *Paramātmā*, o *Bhagavān*”.

Ekam samayaṁ Bhagavā,

En una ocasión, el Afortunado

Bārāṇasiyaṃ: en Benarés (Varanasi), en Uttar Pradesh, India.

viharati: (vi+harati) permaneció, residió, vivió (en cierto lugar).

isipatane: en Isipatana (isi+patana).

isi: (sánscrito: ṛṣiḥ, ऋषि) sabio, vidente, hombre santo.

patana: descender a la tierra. Por tanto, Isipatana es el lugar donde los *rishis*, hombres santos, descienden a la tierra.

migadāye: (miga+dāya) en el Parque de los Venados.

miga: ciervos.

dāya: parque.

Migadāya (también llamado Mrigadava, Migadāya, Sarnath o Sarnātha) fue llamado así porque a los ciervos se les permitía vagar por allí sin ser molestados. Se encuentra a trece kilómetros al noreste de Benarés, en Uttar Pradesh, India.

Bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye.

estaba residiendo en Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados.

BĀRĀṆASIYAM VIHARATI ISIPATANE MIGADĀYE.
ESTABA RESIDIENDO EN BENARÉS, EN ISIPATANA, EN EL PARQUE DE LOS
VENADOS

En el subcomentario del *Samantapāsādikā* (comentario del *Vinaya Piṭaka*), atribuido al venerable Buddhaghosa, que se refiere al Dhammacakkappavattana, traducido magistralmente por el Venerable Bhikkhū Nandisena, se hace referencia a la importancia que tenía ya Isipatana en aquel tiempo:

Dicen que en esta región, antes de la aparición de Siddattha Gotama, el Buddha, los Buddhas solitarios (*Paccekasambuddhā*), después de haber pasado siete días en estado de cesación (*Nirodhasamāpatti*) en la montaña Gandhamādana (en los Himalayas), después de emerger del estado de cesación, después de usar mondadientes de betel¹, después de lavarse la cara en el lago Anotatta, después de tomar sus mantos y su tazón y de ir por el aire (por medio de sus poderes sobrenaturales) a Isipatana, al Parque de los Ciervos, allí descendían. Allí, después de cubrirse con el manto,² después de ir a mendigar comida a la ciudad, después de terminar las actividades de la comida, cuando era tiempo de regresar, despegando desde ese lugar, regresaban. Entonces, los sabios (*issayo*) aquí descienden (*nipatanti*) y despegan (*uppatanti*).³ Por lo tanto, este lugar se denomina Isipatana (*isayo ettha nipatanti uppatanti cati-Isipatanam*).

Varios incidentes de gran importancia también tuvieron lugar en Isipatana. Aquí es donde Yasa se convirtió en *Arahant*,⁴ donde el Buddha instruyó normas que prohíben el uso de ciertos tipos de carne, en especial de la humana,⁵ ya que el monje Suppiyā hizo caldo de su propia carne para un hermano enfermo. Además del Dhammacakkapavattana, el Buddha dio varios discursos a sus discípulos en Isipatana: *Anattā Lakkhaṇa Sutta*,⁶ *Sutta Pañca*,⁷ *Sutta Rathakāra o Pacetana*,⁸ los dos *Pasa Suttas*,⁹ *Sutta Samaya*,¹⁰ *Sutta Katuviya*,¹¹ un discurso sobre la *Metteyyapañha* del *parayana*¹² y el *Sutta Dhammadinna*.¹³

Según el *Mahāvamsa*,¹⁴ hubo una gran comunidad de monjes en Isipatana en el siglo II a.C. Se dice que en la ceremonia de la fundación del Maha Thupa en Anuradhapura (Sri Lanka), veinte mil monjes llegaron desde Isipatana.¹⁵

Existen crónicas que dicen que doce mil monjes vivían en Sarnath dos siglos después de la muerte del Buddha. Entonces la ciudad floreció, especialmente en cuanto a arte y religión budista, gracias al patrocinio de ricos reyes y mercaderes de la vecina Benarés.

Isipatana se convirtió en el mayor centro de la escuela Sammatiya, una de las escuelas budistas más antiguas. No obstante, la presencia de imágenes de Heruka y Tara indica que también se practicaba el budismo Vajrayāna. Así mismo, se encontraron imágenes de dioses del brahmanismo, tales como Śiva o Brahmā, e incluso todavía existe un templo jainista en Chandrapuri localizado muy cerca de la estupa Dhamekh.

Alrededor del siglo III, Isipatana se convirtió en un importante centro de arte que alcanzó su mayor apogeo durante el período Gupta (entre los siglos IV y VI).

En el siglo VII, Xuanzang, llegado desde China, visitó el lugar, encontró treinta monasterios y unos tres mil monjes viviendo en Isipatana, además de algunos templos hindúes y el templo jainista de la tradición Digambara dedicado a Śreyansanath, el décimo primer *Tīrthaṅkara*, que todavía existe, aunque ahora se trata de una reconstrucción efectuada en el año 1824.

Inscripciones encontradas en Isipatana hacen referencia al lugar como “Monasterio de la Puesta en Marcha de la Rueda del *Dhamma*”.

El emperador Aśoka erigió una serie de monumentos, incluyendo la estupa Dhamekh, que se elevaba hasta cuarenta y cinco metros de altura, cuyas impresionantes ruinas pueden ser vistas aún hoy. En Isipatana se encuentra el pilar de los tres leones de Aśoka, que hoy representa el símbolo de la nación India y ocupa un lugar de honor en el Museo Sāranāth.

Más tarde, la ciudad sería saqueada y devastada por los turcos musulmanes, cayendo en el abandono. Fue redescubierta en 1835-36 con las expediciones arqueológicas de Alexander Cunningham.

El nombre actual de Isipatana es Sarnath, que parece ser una contracción de Saranganath (Señor de los ciervos), sobrenombre que se atribuye por igual a Śiva, quien también posee un templo consagrado en el recinto, y al Buddha.



tatra kho: allí.

tatra: (adv.) allí, en aquel lugar.

kho: partícula enfática.

bhagavā: Bhagavant (adj. n.) afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime.

Epíteto aplicado al Buddha y sus predecesores. Forma posesiva de la palabra bhaga- (n. m.): buena fortuna, felicidad, prosperidad. Bhaga- es derivado de la raíz bhaj- (compartir). Así, *bhagavant* significa, literalmente, “teniendo buena fortuna”. pañca-vaggiye: grupo de cinco.

pañca: (adj.) cinco.

vaggiyā: (adj.) (en compuestos) perteneciente a un grupo.

bhikkhū: (sánscrito: bhikṣu) monje budista que ha recibido la ordenación completa. *Bhikṣu* significa “el que pide por comida”. Se puede traducir como “mendigo”. El término fue originalmente usado en India para referirse al cuarto estado de la vida brahmánica, en el cual se debería renunciar a la vida mundana, convertirse en un mendigo y buscar la Iluminación.

En el comentario del Canon Pali Buddhaghosa escribió que es “la persona que ve el peligro (en el *saṃsara*)”.

El *Dhammapada* (*Dhp* 266, 267) dice:

*“No es por tanto un bhikkhū solo porque pide limosna a otros,
ni por adoptar una apariencia se convierte uno en bhikkhū.*

*Aquel que somete al mal, sea grande o pequeño, ese es un bhikkhū, porque ha
vencido todo mal”.*

āmantesi: llamó, se dirigió, habló a (aor. de āmanteti [ā+mantra]).

Tatra kho Bhagavā pañca-vaggiye bhikkhū āmantesi.

**Allí, el Afortunado
se dirigió al grupo de los cinco *bhikkhūs*.**

PAÑCA-VAGGIYE BHIKKHŪ LOS CINCO BHIKKHŪS

El asceta Gotama, en Uruvelā, practicó rigurosas austeridades conjuntamente con otros cinco meditadores (*pañcavaggiya bhikkhūs*). A través del ayuno se redujo a un mero esqueleto, pero no conseguía la purificación total. Como resultado de todas estas experiencias, comprendió que, así como la vida de comodidad física y lujo era un extremo, y no la vía para la liberación del sufrimiento, del mismo modo lo era una vida de torturas físicas y severas penas. Esta comprensión lo llevó hacia el camino medio. Decidió comer nuevamente, recibió una ofrenda de arroz con leche de una joven que vivía en los alrededores llamada Sujātā. En dicho momento, sus cinco compañeros lo abandonaron, ya que ellos todavía estaban convencidos de que el sendero de la automortificación era la vía hacia la Iluminación.

El Buddha puso en marcha la Rueda del *Dhamma* a través del Dhammacakkappavattana Sutta, explicándoles el camino medio que debía alejarse de los extremos. Convencidos, sus compañeros se convirtieron en los primeros cinco discípulos *bhikkhūs* y, por lo tanto, en los primeros miembros del *Bhikkhū Saṃgha* (comunidad de monjes). Este sermón fue seguido posteriormente por el *Anattā Lakkhaṇa Sutta*,¹ al final del cual los cinco se liberaron completamente (se hicieron *Arahants*). Comprendieron la verdad de la impermanencia, la insatisfactoriedad y la insubstancialidad de la realidad (*anicca, dukkhā y anattā*) a nivel de la experiencia.

El primero en llegar al estado de *Arahant* fue Koṇḍañña. Luego le siguieron Vappa, que consiguió el más alto conocimiento convirtiéndose en *sotāpanna* el primer día de luna menguante de *Wāso*; Bhaddiya, el segundo; Mahānāma, el tercero; y, por último, Assaji, el cuarto día. El quinto día de *Wāso*, el Buddha reunió a los cinco *bhikkhūs* y les instruyó dándoles el discurso *Anattā Lakkhaṇa Sutta*. Al terminar este discurso, los cinco *bhikkhūs* habían conseguido el estado de *Arahants*.

Además de estos cinco primeros seguidores, otros continuaron las enseñanzas que el asceta Gotama predicaba, como Yasa, hombre opulento laico; su padre, un rico comerciante; y sus primeras discípulas, la madre y esposa de Yasa. En tres meses el número de discípulos era ya de sesenta. Los reunió y, con detalladas instrucciones, los

envió a predicar la liberación del dolor, el sufrimiento y la ignorancia. Después, convirtió a Kaśyapa, brahmín ilustre y maestro de la secta de los adoradores del fuego, quienes se hicieron discípulos del Buddha. Más tarde, convirtió al rey Bimbisara, de Māgadha; a Sāriputta, que sería famoso por su profundo y enorme conocimiento (*prajna*) y a Moggallāna, muy conocido por sus excepcionales poderes espirituales (*siddhi*). Así, poco a poco, nació el *Samgha*, la comunidad de creyentes. El mismo Buddha fijó, incluso en sus pormenores, las reglas de disciplina (*Vinaya*) de esta fraternidad mística.

KONDAÑÑA

Se dice que pertenecía a una familia brahmín de la ciudad de Donavatthu, cerca de Kapilavatthu. Era maestro en los tres Vedas y también un excelente conocedor de la ciencia de la fisiognomía (*lakhana-manta*).

Viajó por la India para difundir el *Dhamma*. Entre sus conversos, el más notable fue su sobrino Punna Mantānīputta, a quien el Buddha reconoció como el primer predicador del *Dhamma*. En su últimos años, se retiró a los Himalayas y allí falleció.

VAPPA

Hijo de Vāsettha, un brahmín de Kapilavatthu. Se convirtió en *Arahant* al final del *Anattā Lakkhaṇa Sutta*.

BHADDIYA

Muy pocos datos se conocen sobre Bhaddiya, aunque él fue el tercer *bhikkhū* en alcanzar el estado de *Arahant* cuando el Buddha finalizó su segundo discurso. No se debe confundir con Bhaddiya Thera.

MAHĀNĀMA

Mahānāma visitó una vez a Macchikāśanda y Cittagahapati. Allí, este, al verlo pedir limosna, lo invitó a su casa, le dio comida y escuchó un sermón. Citta se sintió muy complacido y le ofreció el jardín de Ambātakavana como regalo para la orden; allí se edificó un gran monasterio.

ASSAJI

Nació en una familia brahmín. Su padre fue uno de los ocho brahmanes que, invitados por Suddhodarna, el monarca del reino Śākya de Kapilavatthu, leyó la fortuna de su hijo Siddhattha.

Assaji fue el responsable de la conversión de Moggallāna y Sāriputta. Este último, en el curso de su peregrinaciones en busca de la Eterna Verdad, vio a Assaji pidiendo limosna en Rajāgaha. Su humilde comportamiento le agradó tanto que lo siguió hasta que terminó su recorrido. Cuando Sāriputta encontró una buena ocasión le preguntó a Assaji acerca de su maestro y las doctrinas que seguía. Al principio, Assaji era muy renuente a hablar con él, porque como él decía, no era más que un aprendiz de la orden. Pero Sāriputta le instó a que dijera lo que sabía. La estrofa que Assaji pronunció representa, desde entonces, la clave de la enseñanza del Buddha:

*“Ye dhammā hetuppabhavā tesam hetum Tathāgato āha tesañ ca yo nirodho, evamvādī Mahāsamano”.*²

“De las cosas que provienen de una causa, el Tathāgata ha hablado, y también de la cesación; esto es lo que enseña el gran asceta”.

Sāriputta comprendió de inmediato y se apresuró a dar la buena noticia a Moggallāna, diciéndole que por fin había tenido éxito en su búsqueda.

Sāriputta tenía a Assaji en la más alta veneración. Se dice que a partir del día de esta primera reunión, si Sāriputta se enteraba que Assaji se hospedaba en cualquier casa de la ciudad, en esa dirección extendería sus manos unidas en actitud de súplica reverente, y en esa dirección volvía la cabeza cuando se acostaba a dormir.

Sāriputta y Moggallāna llegaron a ser los dos discípulos principales del Buddha. Moggallāna era un adepto avanzado en la meditación que, en una sola semana, se convirtió en *Arahant*. Fue muy conocido por sus poderes psíquicos. Sāriputta, por su parte, era conocido por su notable sabiduría, y como debía considerar cada experiencia desde todos los puntos de vista posibles, tardó dos semanas en alcanzar la Iluminación. Se dice que solo el Buddha le superaba en el conocimiento de la mente.

dveme: (nom. pl. de dvi+me) estos dos.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*.

antā: opuestos, extremos (dve antā = dos opuestos).

pabbajitena: por un renunciante (pabbajita: renunciar, abandonar [pp. de. pabbajati]). Renunciante: el que ha cortado los vínculos laicos, ha abandonado la vida mundana y se acerca a la vida ascética.

na: no.

sevitabbā: deberían ser practicados.

Dveme bhikkhave antā pabbajitena na sevitabbā,

**Estos dos extremos, *bhikkhūs*,
no deberían ser seguidos por un renunciante.**

yo cāyaṃ: uno de los cuales es.

kāmesu: ser devoto o adicto, ansioso por.

kāma-sukhallikānuyogo: pasión o devoción por los placeres y la sensualidad.

kāmasukha: pasión o regocijo por los placeres.

allika: contaminado, adicto a.

yogo: adherido, vinculado.

hīno: inferior, bajo, pobre, vil. **gammo:** vulgar, común. **pothujjaniko:** ordinario, común, necio. **anariyo:** (an+ariya) innoble, no noble, no puro, no excelente. **anattha-saṅhito:** sin beneficio, que no depende de una causa que trae felicidad y beneficio.

anattha: vacío, sin.

saṅhito: (saṅhita, pp. de saṅharati) unido, juntado.

yo cāyaṃ: (uno) el otro de los cuales es. **atta-kilamathānuyogo:** adicción a la mortificación de uno mismo.

attā: de uno mismo.

kilamatha: mortificación, fatiga, extenuación.

yogo: adherido, vinculado, unido.

dukkho: dolor, sufrimiento. **anariyo:** (an+ariya) innoble, no noble, no puro, no excelente. **anattha-saṅhito:** sin beneficio, que no depende de una causa que trae felicidad y beneficio.

anattha: vacío, sin.

saṅhito: (saṅhita, pp. de saṅharati) unido, juntado.

Yo cāyaṃ kāmesu kāma-sukhallikānuyogo,
Hīno gammo pothujjaniko anariyo anatta-saṅhito,
Yo cāyaṃ atta-kilamathānuyogo,
Dukkho anariyo anatta-saṅhito.

**Uno de estos extremos es la adicción
a los placeres sensuales:
esto es bajo, vulgar, ordinario, innoble
y sin beneficio;
el otro extremo
es la adicción a la mortificación: esto es doloroso,
innoble y sin beneficio.**

ete te: imperativo enfático. Tāva (adv.) (sánscrito: tāvat): por lo tanto.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*.

ubho antā: ambos extremos, ambos lados, ambos opuestos.

ubho: (adj.) ambos.

antā: extremos, opuestos, lados.

anupagamma: (an+upagacchati, [an: no; upagacchati: ir, seguir]). No siguiendo.

majjhimā: medio, el estado en el medio de esos (dos extremos). **paṭipadā:**

camino, alcanzar un objetivo, destino, modo o método de progreso (sánscrito:

pratipada; línea o práctica de conducta), el estado que debería ser seguido por

aquellos que desean escapar del sufrimiento del ciclo de renacimiento y muerte.

tathāgata: Tathāgata: nombre del Buddha usado cuando se refiere a sí mismo.

Literalmente significa “el que ha ido” (Tathā-gata) y, también, “el que ha venido” (Tathā-āgata). Por consiguiente, significa “el que ha ido más allá y ha regresado” y por tanto ha encontrado la verdad. El Buddha se refiere a sí mismo como el *Tathāgata*, en vez de usar los pronombres yo o mí.

abhisambuddhā: (pp. de abhisambujjhati) realizado, perfectamente

comprendido, despierto al más alto conocimiento, que ha conseguido la más elevada sabiduría.

Ete te bhikkhave ubho antā anupagamma,
Majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā,

**No siguiendo estos dos extremos,
el Tathāgata
ha comprendido perfectamente el camino medio,**

MAJJHIMĀ PAṬIPADĀ EL CAMINO MEDIO

Se dice –en una versión tradicional– que Siddattha, en sus extremas prácticas de ascetismo, después de algunos días sin comer ni beber agua, pocos minutos antes de su muerte, escuchó a un maestro que estaba enseñándole a una niña a tocar la cítara. Dicho maestro le dijo que si la cuerda estaba muy floja no sonaría, pero si la cuerda de la cítara se encontraba muy tensa se rompería: la cuerda debía estar en su justa tensión para que pudiera producir música y armonía. En ese momento Siddattha comprendió el camino medio: tanto el ascetismo extremo como la vida de lujos y placeres del palacio eran dos extremos, y la verdad se hallaría en la justa medida entre el placer exacerbado y el ascetismo extremo.

El Sendero Medio evita el extremo de la indulgencia de los sentidos, reconociendo la futilidad del deseo y enfatizando su renunciación. Pero la práctica de la renunciación no se manifiesta atormentando al cuerpo, sino que consiste en un entrenamiento mental y, para realizarlo, el cuerpo debe estar en buenas condiciones, debe ser un soporte vigoroso del trabajo interior.

El Buddha enseñó que todos los extremos deben evitarse. Instruyó a sus adeptos a seguir el Sendero Medio, que automáticamente conduce a la anulación de todo sufrimiento, a través simplemente de evitar esos extremos. El Buddha enseñó que debemos encontrar el Justo Medio, un camino entre los dos extremos, la vía que lleva a la Verdad.

El Sendero Medio no se limita a una equidistancia entre el ascetismo extremo y la complacencia en los placeres, sino que tiene resonancias ontológicas, ya que indica el peligro que implica atarse a esquemas, antinomias, ideas o sistemas urdidos por el hombre.

El mundo se apega sucesivamente a la existencia y a la no existencia: todo existe (he aquí un extremo), nada existe (he aquí el otro), pero quien posee la recta visión de las cosas tal cual son, no afirma que las cosas no existen, por cuanto son producidas, ni que existen, puesto que perecen.

“Es de esta manera como el *Tathāgata*, evitando los dos extremos, enseña el camino del medio. [...] Quien posee la recta visión no se apega a los sistemas ni busca simples especulaciones; quien no piensa “esto es mi *attā*”, sino que se dice a sí mismo “todo lo que aparece no es sino dolor”, éste se ve libre de la duda y de la inquietud”.¹

El sendero de la complacencia en los placeres sensuales es un extremo; la adicción a la mortificación es otro extremo. De la misma manera, el apego es un extremo y el enojo es otro extremo. El eternalismo es un extremo y el nihilismo es otro extremo.

La llama de una vela existe dependiendo del aceite y la mecha. Cuando cualquiera de éstos está ausente, la llama se extingue. Por lo tanto, la llama no es ni permanente ni independiente. De igual modo, esta personalidad nuestra depende de una combinación de condiciones: las aflicciones y el karma. No es ni permanente ni independiente.

Al reconocer la naturaleza condicionada de nuestra personalidad evitamos el extremo del eternalismo, afirmando la existencia de un yo independiente, permanente. Por otro lado, al reconocer que esta personalidad, esta vida, no surge por accidente o mera casualidad, sino que está condicionada por causas correspondientes, evitamos el extremo del nihilismo, esto es, evitamos negar la relación entre las acciones y sus consecuencias. El nihilismo es la causa fundamental del renacimiento en estados de aflicción y se ha de rechazar, pero el eternalismo también, puesto que no conduce a la liberación.

El que se aferra al extremo del eternalismo realizará acciones saludables y renacerá en estados de felicidad, como ser humano o incluso como un *deva*, pero nunca alcanzará la liberación. Evitando estos dos extremos mediante la comprensión del Camino Medio, podemos conseguir la felicidad de esta vida y de las vidas futuras, realizando acciones saludables y evitando las acciones no saludables y, con el tiempo, conseguir la liberación.

No entrar en estos dos extremos, estar libre de estos dos extremos, se denomina Sendero Medio. Medio (*majjhimā*) significa el estado en el medio de esos dos extremos. Y camino o sendero (*paṭipadā*) se refiere al recorrido que debería ser seguido por aquellos que desean escapar del sufrimiento del ciclo de renacimiento y muerte.

Hay un refrán chino que dice: “Ríe ahora a carcajadas y en el próximo momento estarás llorando.” Cuanto más emocionalmente exaltados nos encontremos, más tenderemos a caer en el otro extremo –depresión o tristeza–. Normalmente el pensamiento va de un lado a otro, aferrándose a sus emociones, oscilando como un péndulo de un extremo al otro. Cuanto más oscila el péndulo interno hacia una dirección,

con la misma fuerza se dirigirá hacia la dirección opuesta. Si el péndulo interno oscila excesivamente hacia un lado, nos encontraremos siempre en los extremos de un amor u odio exagerados, extrema alegría y tristeza, ascetismo extremo e indulgencia excesiva, etc., por lo que debemos tener siempre en mente que es importante encontrar ese Sendero Medio, tratando de llevar la vida dentro de un equilibrio.

Un antiguo refrán hindú cuyo origen se pierde en el tiempo, dice así:

Armoniosamente va la danza cuando la cítara está afinada.

Afinamos la cítara, ni tan alto ni tan bajo:

La cuerda demasiado tensa se rompe, y la música vuela; la cuerda demasiado floja enmudece, y la música muere.

cakkhu-karaṇī: que genera la visión, que produce el ojo de la sabiduría.

cakkhu: ojo, visión.

karaṇī: hace, genera. Karaṇīya: el que ha hecho todo lo que puede ser hecho, aquel que está en el estado de la perfección, un *Arahant*.

ñāṇa-karaṇī: que genera el entendimiento.

ñāṇa: entendimiento, correcta visión (del ojo mental).

karaṇī: hace, genera.

upasamāya: que conduce a la paz. Upasama (upa+śam): calma, quietud, tranquilidad, paz. abhiññāya: que conduce a la sabiduría. Abhijānāti (abhi+jñā, cp. jānāti y abhiññā): conocimiento por la experiencia, conocimiento completo o el más alto conocimiento, conocimiento supranormal. sambodhāya: que conduce a la Iluminación.

sambodha: logro o consecución de la comprensión total.

nibbānāya: que conduce al *nibbāna*.

nibbāna: (n.) etimológicamente, nir+vā dejar de soplar, como cuando la llama de una vela deja de oscilar, liberación tanto del sufrimiento (*dukkhā*) como del ciclo de renacimientos.

saṃvattati: lleva a, genera, conduce a.

Cakkhu-karaṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

**que genera la visión, que genera el entendimiento,
que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría,
que conduce a la Iluminación
y que conduce al Nirvana.**

NIBBĀNA NIRVANA

Nibbāna constituye el más alto y último objetivo de todas las aspiraciones de la tradición budista, la absoluta extinción del apego, la codicia, el odio, el deseo y la ignorancia. Indica un estado de cese de la actividad mental corriente que significará la liberación espiritual.

En sánscrito, *nirvāna* significa, literalmente, “extinción” (nir+√vā: apagar, extinguir), “liberación del deseo” (nir+vana). *Nibbāna* (ni+bāna: no+deseo) podría traducirse, literalmente, como “estar libre del deseo”. Según la enseñanza budista, es el deseo precisamente el que origina el sufrimiento; de esta manera, el *nibbāna* sería también la liberación del deseo y del sufrimiento.

Es difícil explicar positivamente en qué consiste dicho estado, ya que el mismo se escapa al lenguaje conceptual humano. Según los tradicionales comentarios de las escrituras budistas, el *nibbāna* consiste, principalmente, en la liberación de los “tres fuegos”, que son: la codicia (*lobha*), el odio (*dosa*) y la falsa ilusión u ofuscación (*moha*). Sin embargo, como estas indicaciones sobre lo que es *nibbāna* casi siempre se expresan en términos negativos, algunas personas creen que sería una especie de aniquilación nihilista. Esto, sin embargo, no está de acuerdo con la enseñanza del mismo Buddha, quien advirtió que esta interpretación de *nibbāna* está totalmente equivocada. Por otro lado, el Buddha tampoco estuvo de acuerdo con la descripción de este estado en términos de la “vida eterna”, pues esto significaría aceptar la perpetuación del yo e iría en contra de su doctrina de *anattā* (la no existencia del yo, la no existencia del alma).

Pero si no es aniquilación o la extinción total, ni tampoco la vida eterna, ¿qué es, entonces, el *nibbāna*? Tratándose de una experiencia más bien mística, nuestro lenguaje dualista quedaría corto e insuficiente para expresar semejante realidad. Lo que nos queda, entonces, son las analogías que, aunque sean vagas e imperfectas, muchas veces resultan más claras que las divagaciones filosóficas.

Sri Ramakrishna (1836-1886), el místico bengalí a quien muchos hindúes consideran un avatara o encarnación divina, define su idea de *nibbāna* con esta sencilla pero profunda historia:

“Había una vez una muñeca de sal que descendió en el mar con la intención de medir su profundidad. Tenía en la mano una sonda. Ya al borde del agua contempló al poderoso océano. Hasta ese punto siguió siendo la muñeca de sal. Pero, no había dado un paso adelante y puesto el pie en el agua, cuando se tornó una con el océano y se perdió enteramente... La sal que la componía se convirtió en parte del océano, y he aquí que volvió al océano... la muñeca de sal no pudo regresar a nosotros para hablar de la profundidad del océano...”¹

El yo, que puede ser equiparado a la muñeca de sal, se derrite en el océano de existencia-consciencia-felicidad absoluta y se vuelve uno con ello. No queda ni la menor traza de diferencia.

En este sentido, llegar al *nibbāna* podría ser también algo parecido a lo que Anthony de Mello, gran místico y sacerdote católico, nos relata en uno de sus cuentos, posiblemente inspirado en las ideas de Ramakrishna.

“Una muñeca de sal recorrió miles de kilómetros de tierra firme, hasta que, por fin, llegó al mar.

Quedó fascinada por aquella móvil y extraña masa, totalmente distinta de cuanto había visto hasta entonces.

¿Quién eres tú?, le preguntó al mar la muñeca de sal.

Con una sonrisa, el mar le respondió: Entra y compruébalo tú misma.

Y la muñeca se metió en el mar. Pero, a medida que se adentraba en él, iba disolviéndose, hasta que apenas quedó nada de ella. Antes de que se disolviera el último pedazo, la muñeca exclamó asombrada: ¡Ahora ya sé quién soy!”²

La palabra *nibbāna* tiene connotaciones de quietud y paz. La persona que experimenta el *nibbāna* se compara con un fuego apagado cuando su provisión de combustible se ha extinguido. Este combustible sería la falsa idea del yo, que causa (y es causada por) el deseo, la necesidad, la conciencia, el nacimiento, la muerte, la codicia, el odio, la confusión y la ignorancia. Entonces, el *nibbāna* no sería un sitio ni un estado, sino una verdad absoluta que debe ser experimentada.

Nibbāna también significa “dejar de soplar”, como cuando la llama de la vela deja de oscilar y/o al extinguirse (las pasiones). *Nibbāna* es un concepto filosófico sramana,

usado por jainistas y budistas para describir la liberación. *Nibbāna* es una palabra utilizada por el Buddha para describir la paz perfecta de la mente, que quedaría libre de anhelo, de cólera y de otros estados aflictivos (*kilesa*).

Esta paz es en realidad la naturaleza fundamental de la mente cuando las causas de la raíz de los estados aflictivos se disuelven. La causa, según Śāṅkarācārya, gran maestro de la tradición hinduista vedanta advaita, es la mentira que se establece profundamente dentro de la mente (esa parte de la mente que la psicología occidental llama el subconsciente); solamente su disolución es alcanzada gradualmente llevando una vida disciplinada (siguiendo el Óctuple Sendero). En el *nibbāna*, las causas del anhelo, el deseo y la aversión se extinguen, así como el sufrimiento o la insatisfactoriedad (*dukkhā*), u otros estados de renacimientos en *saṃsāra*.

Herbert V. Güenther, erudito budista, dice: “La noción del *nibbāna* es un postulado transcendental, que puede solamente ser psicológicamente comprobado, no de forma científica. Alcanzando el *nibbāna*, la trayectoria ha llegado al extremo y ha alcanzado su meta. La autorrealización llega a su final y se hace realidad; esta es la personalidad ideal, el humano verdadero”.

El Buddha, en el *Dhammapada*, dice: “*nibbāna* es la felicidad más alta”. El conocimiento que acompaña al estado de *nibbāna* se expresa con la palabra *bodhi*. En el jainismo es la liberación final de las ataduras kármicas. Cuando un ser humano iluminado, por ejemplo, un *Arahant* o un *Tīrthaṅkara*,³ elimina todo su “*karma aghatiya*”⁴ termina su existencia mundana, esto se llama *nibbāna*. Técnicamente, la muerte de un *Arahant* se llama *nibbāna* de *Arahant*, pues él ha terminado su existencia mundana y logrado la liberación (*mokkha*). Un *Arahant* se convierte en un liberado (*siddha*) después de lograr el *nibbāna*.

El Buddha explica el *nibbāna* como lo incondicionado (*asankhata*). La mente ha llegado a un punto de lucidez y claridad perfecta debido a la ausencia de formaciones volitivas. Este estado es descrito por el Buddha como inmortalidad (*amata o amaravati*) y como el logro espiritual más alto, el resultado natural de aquel que vive una vida virtuosa y practica el Óctuple Noble Sendero. Esta vida disuelve las causas del karma, que nos hacen vagar por el ciclo sin fin del llamado *saṃsāra*.



katamā ca sā: ¿y cuál es?

katamā: ¿cuál?, ¿cuál es el modo?

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. **majjhimā:** medio, el estado en el medio de los dos extremos. **paṭipadā:** camino, alcanzar un objetivo, destino, modo o método de progreso (sánscrito: pratipada; línea o práctica de conducta), el estado que debería ser seguido por aquellos que desean escapar del sufrimiento del ciclo de renacimiento y muerte. **tathāgata:** Tathāgata: nombre del Buddha usado cuando se refiere a sí mismo. Literalmente, significa “el que ha ido” (Tathā-gata) y también “el que ha venido” (Tathā-āgata). **abhisambuddhā:** (pp. de abhisambujjhati) realizado, perfectamente comprendido, despierto al más alto conocimiento, que ha conseguido la más elevada sabiduría. **cakkhu-karaṇī:** que genera la visión, que produce el ojo de la sabiduría.

cakkhu: ojo, visión.

karaṇī: hace, genera. **Karaṇīya:** el que ha hecho todo lo que puede ser hecho, aquel que está en el estado de la perfección, un *Arahant*.

ñāṇa-karaṇī: que genera el entendimiento.

ñāṇa: entendimiento, correcta visión (del ojo mental).

upasaṃyā: que conduce a la paz. **Upasama** (upa+śam): calma, quietud, tranquilidad, paz. **abhiññāya:** que conduce a la sabiduría. **Abhijānāti** (abhi+jñā, cp. jñāti y abhiññā): conocimiento por la experiencia, conocimiento completo o el más alto conocimiento, conocimiento supranormal. **sambodhāya:** que conduce a la Iluminación. **nibbānāya:** que conduce al nibbāna. **saṃvattati:** lleva a, genera, conduce a.

Katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā,
Cakkhu-karaṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

**¿Cuál, *bhikkhūs*, es el camino medio
que el Tathāgata ha comprendido perfectamente,
que genera la visión, que genera el entendimiento, que conduce a la paz, que
conduce a la sabiduría,
que conduce a la Iluminación
y al Nirvana?**

ayam-eva: solo este. Es una expresión de limitación con el propósito de negar la existencia de otro sendero que conduce al *nibbāna*.

ariyo: noble, elevado, distinguido.

aṭṭhaṅgiko: Óctuple.

aṭṭha: ocho.

aṅgiko: constituyentes, partes o atributos.

maggo: el camino de la rectitud (referente a la moral y al camino de la salvación). **seyyathīdaṃ:** (indecl.) ¿cuál es éste? **sammā-diṭṭhi:** Recto Entendimiento.

sammā: correcto o recto.

diṭṭhi: visión o punto de vista.

sammā-saṅkappo: Recto Pensamiento.

sammā: correcto o recto.

saṅkappo: pensamiento, intención, propósito.

sammā-vācā: Recto Lenguaje.

sammā: correcto o recto.

vācā: lenguaje, discurso o forma de hablar o platicar.

sammā-kammanto: Recta Acción.

sammā: correcto o recto.

kammanto: acción, forma de actuar.

sammā-ājīvo: Recta Forma de Vida.

sammā: correcto o recto.

ājīvo: modo o forma de vida, subsistencia.

sammā-vāyāmo: Recto Esfuerzo.

sammā: correcto o recto.

vāyāmo: esfuerzo por alcanzar algo.

sammā-sati: Recta Atención.

sammā: correcto o recto.

sati: atención, recordar, acordarse, consciencia.

sammā-samādhi: Recta Concentración.

sammā: correcto o recto.

samādhi: concentración.

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo,
Seyyathīdaṃ,
Sammā-diṭṭhi sammā-saṅkappo,
Sammā-vācā sammā-kammanto sammā-ājīvo,
Sammā-vāyāmo sammā-sati sammā-samādhī.

**Solo este Noble Óctuple Sendero; es decir,
Recto Entendimiento,
Recto Pensamiento, Recto Lenguaje,
Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo,
Recta Atención
y Recta Concentración.**

ARIYA AṬṬHAṄGIKA MAGGA NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

El Noble Óctuple Sendero (*Ariya aṭṭhaṅgika magga*)¹ es la vía que conduce al cese del sufrimiento o la insatisfactoriedad (*dukkhā*). El cese total de *dukkhā* se conoce como *nibbāna*.

El Noble Óctuple Sendero es una de las enseñanzas budistas fundamentales. En la simbología budista, el noble camino es usualmente representado con la rueda del *Dhamma*, donde cada radio representa un elemento del sendero.

Los elementos del Noble Óctuple Sendero se subdividen en tres categorías básicas: sabiduría, conducta ética y entrenamiento de la mente (o meditación). En todos los elementos del noble sendero, la palabra “correcta” o “recta” es una traducción de la palabra pali *sammā*, que significa plenitud, coherencia, perfección o ideal. El noble sendero es:

Sabiduría (*paññā*):

- I. Visión o entendimiento correcto (*diṭṭhi*).
- II. Pensamiento o intención correcta (*saṅkappa*).

Conducta ética (*sīla*):

- III. Lenguaje correcto (*vācā*).
- IV. Acción o actuación correcta (*kammanta*).
- V. Medio o forma de vida correcta (*ājīva*).

Entrenamiento de la mente (*samādhi*):

- VI. Esfuerzo correcto (*vāyāma*).
- VII. Estar presente, Atención correcta (*satī*).
- VIII. Concentración o Meditación correcta (*samādhi*).

Aunque el camino está enumerado del uno al ocho, normalmente no es considerado como una serie de pasos lineales por los cuales se debe progresar; más bien, como señala el monje budista y erudito Walpola Rahula, los ocho elementos del Noble Sendero “deben ser desarrollados de manera más o menos simultánea, dentro de lo que sea posible de acuerdo a la capacidad de cada individuo. Todos están unidos y cada uno ayuda a la cultivación de los otros”.

El Noble Óctuple Sendero, por la forma en que está escrito, puede ser comprendido de manera ordinaria o práctica por personas no budistas, o de manera trascendental y sagrada por los seguidores budistas.

Su finalidad es el desarrollo y perfeccionamiento de los tres principios capitales del adiestramiento y disciplina budistas: la sabiduría (*paññā*), la conducta ética (*sīla*) y la disciplina mental (*samādhi*).

La Sabiduría implica el Recto Entendimiento y el Recto Pensamiento.

El Recto Entendimiento es la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades. Es la comprensión de la ley de la causalidad. Es la comprensión de la impermanencia.

El Recto Pensamiento es pensar con desapego, amor, renunciamiento y no violencia, es decir, con sabiduría. Es evitar pensamientos de apego, malevolencia, odio y violencia, eludiendo, por tanto, la ignorancia.

La conducta ética implica: la Recta Palabra, la Recta Acción y los Rectos Medios de Vida. La conducta ética (*sīla*) está basada en la vasta concepción del amor universal y la compasión hacia todos los seres vivientes, que constituye el fundamento de la enseñanza del Buddha.

La Recta Palabra es abstenerse de emplear formas de lenguaje erróneas y perniciosas, de hablar negligentemente, de mentir, difamar, calumniar o dañar a otros, y cultivar las palabras amistosas, benévolas, agradables, dulces, significativas y útiles.

La Recta Acción es cultivar una conducta moral honorable y pacífica, absteniéndose de matar, de robar, de relaciones sexuales inapropiadas y de llevar a cabo tratos deshonestos.

El Recto Medio de vida es ganarse la vida de forma honorable, irreprochable e inofensiva, evitando cualquier profesión que pueda ser nociva de alguna manera para otros seres vivientes.

La disciplina mental incluye: el Recto Esfuerzo, la Recta Atención y la Recta Concentración.

El Recto Esfuerzo implica los cuatro siguientes esfuerzos:

1. Impedir el surgimiento de malos pensamientos.
2. Apartar los malos pensamientos surgidos en la mente.
3. Cultivar el surgimiento de los buenos pensamientos.
4. Mantener los buenos pensamientos ya surgidos.

La Recta Atención implica los Cuatro Estados de Atención Mental:

1. Prestar diligente atención al cuerpo.
2. Prestar diligente atención a las sensaciones y las emociones.
3. Prestar diligente atención a las actividades de la mente.
4. Prestar diligente atención a las ideas, pensamientos, concepciones y objetos.

La Recta Concentración es la disciplina que nos conduce a las cuatro etapas de la absorción meditativa (*jñāna*). En la primera etapa se abandonan los deseos y pensamientos apasionados e impuros; en la segunda, ya desaparecidas las actividades mentales, se desarrolla la tranquilidad y la fijación unificadora de la mente; en la tercera surge la ecuanimidad consciente y, en la cuarta, desaparecen todas las sensaciones, tanto de dicha como de desdicha, de alegría y de pesar, permaneciendo en un estado de ecuanimidad y lucidez mental.

ayaṃ kho sā: este es. Ayaṃ: (pron. demostrativo) este.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*.

majjhimā: medio, el estado en el medio de los dos extremos.

paṭipadā: camino, alcanzar un objetivo, destino, modo o método de progreso (sánscrito: pratipada; línea o práctica de conducta), el estado que debería ser seguido por aquellos que desean escapar del sufrimiento del ciclo de renacimiento y muerte.

tathāgata: Tathāgata: nombre del Buddha usado cuando se refiere a sí mismo.

Literalmente, significa “el que ha ido” (Tathā-gata) y también “el que ha venido” (Tathā-āgata).

abhisambuddhā: (pp. de abhisambujjhati) realizado, perfectamente comprendido, despierto al más alto conocimiento, que ha conseguido la más elevada sabiduría.

cakkhu-karaṇī: que genera la visión, que produce el ojo de la sabiduría.

cakkhu: ojo, visión.

karaṇī: hace, genera. Karaṇīya: el que ha hecho todo lo que puede ser hecho, aquel que está en el estado de la perfección, un *Arahant*.

ñāṇa-karaṇī: que genera el entendimiento.

ñāṇa: entendimiento, correcta visión (del ojo mental).

upasamāya: que conduce a la paz. Upasama: (upa+śam): calma, quietud, tranquilidad, paz. **abhiññāya:** que conduce a la sabiduría. Abhijānāti (abhi+jñā, cp. jānāti y abhiññā): conocimiento por la experiencia, conocimiento completo o el más alto conocimiento, conocimiento supranormal. **sambodhāya:** que conduce a la Iluminación. **nibbānāya:** que conduce al *nibbāna*. **saṃvattati:** lleva a, genera, conduce a.

Ayaṃ kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā,
Cakkhu-karaṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

**Este, *bhikkhūs*, es el camino medio
que el Tathāgata ha comprendido perfectamente,
que genera la visión, que genera el entendimiento, que conduce a la paz, que
conduce a la sabiduría,
que conduce a la Iluminación
y al Nirvana.**

idaṃ kho pana: esta. Demostrativo enfático: aquí, en este lugar.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*.

dukkhāṃ: sufrimiento, insatisfactorio. La sílaba “du” significa “vil, malo”; la sílaba “kham” significa “vacío”.

Esta primera verdad es vil debido a que es el lugar de muchos peligros; es vacía porque carece de permanencia, de belleza, de placer y de sustancia, que son las concepciones de la gente ignorante. Por lo tanto, se denomina *dukkhā* (sufrimiento), a causa de la vileza y la vaciedad.

ariya-saccam: noble verdad.

ariya: noble.

saccam: verdad, cierto (sánscrito: satya).

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhāṃ ariya-saccaṃ,

Esta, *bhikkhūs*, es la Noble Verdad del Sufrimiento.

jātipi: Jāti: nacimiento, existencia, la primera manifestación de la conciencia, el primer surgir de la conciencia en la matriz de la madre, el momento de la reconexión, la primera manifestación de los agregados.

pi: (indecl.) forma enclítica de api; pi en correlación significa “ambas cosas”, aunque muy a menudo es intraducible.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactorio. **jarāpi:** jarā: vejez, algo que se arruina.

pi: (indecl.) forma enclítica de api; pi en correlación significa “ambas cosas”, aunque muy a menudo es intraducible.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactorio. **maraṇampi:** maraṇa: muerte, final de la existencia física.

pi: (indecl.) forma enclítica de api; pi en correlación significa “ambas cosas”, aunque muy a menudo es intraducible.

dukkhāṃ: sufrimiento, insatisfactorio.

Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maraṇampi dukkhāṃ.

**El nacimiento es sufrimiento,
la vejez es sufrimiento,
la enfermedad es sufrimiento,
la muerte es sufrimiento.**

soka: pena.

parideva: lamentación.

dukkhā: dolor.

domanassupāyāsāpi: pesar y desesperanza.

domanassa: pesar, melancolía.

upāyāsā: desesperanza, aflicción.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactorio. **appiyehi:** indeseable (a+piya).

a: no.

piya: placentero, agradable.

sampayogo: unión, asociación (sam+payoga).

sam: unión.

payoga: ocupación, negocio, acción, práctica.

dukkho: sufrimiento. **piyehi:** deseable (piya: placentero, agradable). **vippayogo:** separación (vi+payoga).

vi: separar, varios.

payoga: ocupación, negocio, acción, práctica.

dukkho: sufrimiento. **yamp’icchaṃ:** lo deseado, de acuerdo a lo placentero.

yama: relativo a, derivado de.

pi: (indecl.) forma enclítica de api; pi en correlación significa “ambas cosas”, aunque muy a menudo es intraducible.

iccha: deseo, anhelo (icchatī: desear, querer). **Yad- icchikaṃ:** después de que uno desee o anhele.

na: no. **labhati:** obtener, recibir. **tampi:** deseo, anhelo.

tama: (m.) deseo, anhelo.

pi: (indecl.) forma enclítica de api; pi en correlación significa “ambas cosas”, aunque muy a menudo es intraducible.

dukkhāṃ: sufrimiento, insatisfactorio.

Soka-parideva-dukkhā-domanassupāyāsāpi dukkhā,
Appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho yamp’icchaṃ na labhati tampi
dukkhāṃ.

**La pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza son sufrimiento,
asociarse con lo indeseable es sufrimiento,
separarse de lo deseable es sufrimiento,
no obtener lo deseado es sufrimiento.**

DUKKHĀM ARIYA-SACCAṀ LA NOBLE VERDAD DEL SUFRIMIENTO

El nacimiento es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la muerte es sufrimiento.

El nacimiento es sufrimiento debido a que es la base de todo lo que inevitablemente sigue: la vejez, la enfermedad y la muerte. Todo el sufrimiento lo produce lo que llamamos el origen dependiente (*paticca-samuppāda*). Dependientes, o condicionados por el nacimiento, ocurren la vejez y la muerte, la pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza.

El origen dependiente es un concepto muy importante. Sostiene que todos los seres y fenómenos existen u ocurren en relación con otros seres o fenómenos. Todo se halla entrelazado en una intrincada red de causas y efectos. Nada puede existir u ocurrir (en el mundo de los asuntos humanos ni en el de los fenómenos naturales) solo por su única disposición. Este enfoque otorga mayor importancia a las relaciones interdependientes entre los individuos que a cada sujeto de forma aislada.

Todas las formas de vida están interrelacionadas. Según el concepto del origen dependiente, no existe nada aislado, independiente. Todos los seres y fenómenos existen o tienen lugar debido a su conexión con otros seres o fenómenos. Todo en el mundo llega a existir como respuesta a una causa o requisito previo. Nada puede existir en absoluta independencia de otras cosas o surgir por su propia cuenta.

El Buddha utilizaba la imagen de dos manojos de carrizos apoyados unos contra otros para explicar el origen dependiente. Él describía cómo los dos manojos podían permanecer en pie en tanto se apoyaran el uno contra el otro. De tal forma que, debido a la existencia del uno, puede existir el otro. Si uno de los dos manojos desaparece, el otro caerá.

Que la vejez es sufrimiento no es difícil de comprender. Cuando envejecemos, nuestras facultades declinan, somos más vulnerables a la enfermedad, menos independientes, estamos más cercanos al dolor físico.

La enfermedad es sufrimiento. Cuando enfermamos experimentamos sensaciones físicas y corporales desagradables y, como consecuencia, a veces también sufrimiento

mental, que puede derivar en enfermedades como la depresión u otras.

Y morir es sufrimiento. El Buddha dice también que asociarse con lo que no se quiere es sufrimiento y asociarse con personas o cosas que nos son desagradables es sufrimiento. Separarse de lo que se quiere es sufrimiento; separarnos de lo que poseemos, cosas o seres, separarnos de nuestros seres queridos, familiares, amigos, de forma temporal o permanentemente, es sufrimiento. No alcanzar lo que se desea es sufrimiento. A veces deseamos poseer algo, material o espiritual, pero debido a las circunstancias de la vida no lo podemos obtener. Esta frustración de no obtener lo que deseamos es sufrimiento. En resumen, las cinco categorías afectadas por el apego son sufrimiento.

Sufrimiento (*dukkhā*) es el nexo, la experiencia común que todos compartimos. Todo el mundo en todas partes sufre. Los seres humanos sufrieron en el pasado, sufren en el presente y en el futuro también sufrirán.

El sufrimiento incluye a todos los niveles de los seres humanos desde los más privilegiados hasta los más desfavorecidos, y todas las gamas o matices entre ambos. Todo el mundo sufre en mayor o menor grado, es un lazo común que tenemos los unos con los otros, algo que todos entendemos, porque todos sufrimos.

El sufrimiento es mucho más que el sufrimiento físico evidente. Abarca un amplio espectro de nuestra experiencia, y cuanto más sutil sea, más difícil nos resultará verlo. Existen tres niveles principales de sufrimiento que experimentan los seres sintientes. Estos son:

Sufrimiento del sufrimiento (*dukkhā dukkhā*).

Sufrimiento del cambio (*viparinama-dukkhā*).

Sufrimiento que lo impregna todo o sufrimiento condicionado (*saṅkhāra-dukkhā*).

I. *Dukkhā dukkhā*, literalmente sufrimiento-sufrimiento (la repetición de una palabra en pali se utiliza para dar énfasis). *Dukkhā dukkhā* es el sufrimiento real, como el nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, la asociación con personas y condiciones desagradables, la separación de los seres amados y de las condiciones agradables, no lograr lo que uno desea, la aflicción y la lamentación. El dolor físico o el dolor mental que experimentamos en el primer nivel de sufrimiento es fácil de reconocer, y resulta relativamente sencillo encontrar una solución, no es necesaria una práctica espiritual para librarnos de él.

II. *Viparinama-dukkhā*, sufrimiento del cambio. Las sensaciones y condiciones agradables son impermanentes y no duran, tarde o temprano cambian; cuando cambian engendran dolor, sufrimiento e infelicidad. Aquí el término *dukkhā* queda desprovisto de la connotación de dolor o pena que la palabra sufrimiento tiene de un modo casi intrínseco. Aquí se incluyen los estados de felicidad. No porque los estados de felicidad en sí mismos sean sufrimiento, sino por el hecho de su transitoriedad e impermanencia.

Este nivel de sufrimiento es muy sutil y no es aparente hasta que no se analiza con una reflexión adecuada. Los objetos que se encuentran en este nivel realmente parecen ser causa de felicidad, porque producen cierto placer temporal, pero, si somos conscientes, podremos verlos tal como son. En principio, las cosas y los acontecimientos (las relaciones humanas, las posesiones, etc.) tienen un aspecto agradable y hacen que nos sintamos como si aportaran felicidad, pero cuando pasa el tiempo y las circunstancias cambian, esos mismos objetos deseables y atractivos se convierten en desagradables, en algo que queremos evitar. Este es el sufrimiento del cambio; a causa de una situación cambiante, nuestra forma de ver el objeto o el suceso también cambia. El cambio produce sufrimiento, porque queremos que las cosas sigan tal y como están. Al ser todos los objetos sucesos impermanentes, esta impermanencia o transitoriedad produce sufrimiento.

III. *Saṅkhāra-dukkhā*, sufrimiento de lo condicionado o sufrimiento que lo impregna todo. El más sutil, y quizá más importante (son los estados habituales de la existencia), es el nivel del sufrimiento al que principalmente se refiere el Buddha cuando afirma que se debería comprender el sufrimiento. Los cinco agregados sujetos al aferramiento y al apego son sufrimiento, así como las construcciones mentales que conforman lo que percibimos como yo. El apego a esto es lo que el Buddha realmente identifica como sufrimiento, ya que nuestra existencia no es más que estos cinco agregados (nuestros estados corporales y mentales). Esto nos indica lo verdaderamente integrado que está el sufrimiento en nuestra propia existencia. Cuando el Buddha dice que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento, se está refiriendo al sufrimiento de lo condicionado, al sufrimiento de aquello que es el producto de las causas. Los cinco agregados son producto de causas, son condicionados. Y todo aquello que es condicionado es sufrimiento. De acuerdo al budismo, todo lo condicionado está sujeto al surgir y al cesar. Es este continuo surgir y cesar de los cinco agregados lo que es sufrimiento.

Una cosa desaparece y condiciona el resurgimiento de la siguiente en una serie de causas y efectos, y en ellas no hay una sustancia inmutable. Nada existe detrás de ellas que pueda considerarse como un yo permanente, una individualidad, un alma; no hay nada que pueda ser llamado realmente yo. Ni la materia, ni la sensación, ni la percepción, ni ninguna actividad mental, ni la conciencia pueden ser llamados yo.

La Primera Noble Verdad no es una afirmación metafísica pesimista que dice que todo es sufrimiento. Es una enseñanza muy hábil expresada en una fórmula simple que es fácil de recordar, y se aplica a todo lo que posiblemente podamos experimentar, hacer o pensar, respecto del pasado, presente o futuro.

La palabra *dukkhā* se compone de la raíz *du-*, que significa “malo, vil, desagradable” y la sílaba *kham-*, que significa “vacío”. Por tanto, *dukkhā*, etimológicamente, sería “lo malo que está vacío” o, como generalmente se traduce “lo insatisfactorio o incapaz de satisfacer”, descontento, sufrimiento, incomodidad, dolor, malestar, lo que es incapaz de llenarnos completamente o de hacernos felices. *Dukkha* es un término difícil de traducir, ya que tiene un significado muy amplio y abierto y, aunque, “descontento” o “insatisfactorio” estarían más cerca del sentido de esta palabra en los textos originales, históricamente se suele traducir como “sufrimiento”.

Ajahn Sumedho reflexiona de una forma muy clara cuando nos habla de *dukkhā* y de la redacción de la Primera Noble Verdad en Sufrimiento y el Concepto del Yo. El Buddha dice: “hay sufrimiento”, en lugar de “yo sufro”. Psicológicamente, este modo de decirlo es mucho más hábil, ya que siempre tendemos a interpretar nuestro sufrimiento como “yo soy el que sufre”, “estoy sufriendo, sufro mucho, y no quiero sufrir”. Nuestra mente está condicionada por su forma de trabajar, siempre pensando en lo que nos gusta o lo que nos disgusta, lo que nos agrada o lo que nos desagrada.

“Estoy sufriendo” transmite el sentido de que este sufrimiento es mío; es parte integrante de mí y de mi vida, pero si lo vemos desde el punto de vista de “hay sufrimiento”, esto ya no es sufrimiento personal; nos colocamos como un espectador del sufrimiento, pero ya no es de nuestra posesión, ya no forma parte integrante de nuestra persona. Al apreciar el sufrimiento como meros observadores de un fenómeno que es como es, las lamentaciones que impregnan nuestra vida (¿por qué tengo que enfermarme?, ¿por qué tengo que envejecer?, ¿por qué tengo que tener tristeza, dolor, pena o desesperación?) pierden su sentido doloroso y angustioso.

Si aceptamos el sufrimiento en consciencia, no desde una posición de “yo estoy sufriendo”, sino más bien desde “existe la presencia de sufrimiento”, no estaremos identificándonos con el problema, sino que simplemente reconoceremos que hay uno. Siempre tendemos a aferrarnos e identificarnos antes que a observar, atestiguar y comprender las cosas tal y como son. Cuando se acepta simplemente que existe el sentimiento de insatisfactoriedad, que existe la avidez o la ira, entonces existe una reflexión honesta y profunda sobre la forma en la que es y las suposiciones subyacentes desaparecen, o al menos se debilitan.

Al no aferrarnos y considerar el sufrimiento como algo propio, podemos contemplarlo como impermanente, insatisfactorio y sin entidad fija (*anicca, dukkhā y anattā*), reflexionar profundamente y observarlo tal cual es.

“Hay sufrimiento” es la observación clara y precisa de que hay una sensación de infelicidad que puede oscilar entre la angustia, la desesperación y el dolor más terrible hasta una irritación o molestia suave; *dukkhā* no significa necesariamente sufrimiento o dolor severo.

El gran sabio hinduista vedānta Sri Ramana Maharshi reflexiona sobre el dolor y el sufrimiento y nos dice:

*“Si permaneces libre de dolor, no habrá dolor en ninguna parte. El problema ahora se debe a que ves el mundo externamente y piensas que hay dolor en él. Pero ambos, el mundo y el dolor, están en tu interior. Si miras hacia adentro, no habrá más dolor”.*¹

La Primera Noble Verdad nos habla precisamente de esto: el sufrimiento no viene de fuera, lo creamos en nuestra mente. No debemos culpar a otros por el sufrimiento que estamos experimentando. El sufrimiento y la insatisfacción son algo que no queremos conocer, no queremos que estén con nosotros, simplemente queremos librarnos de ellos. En cuanto hay una molestia, la tendencia del ser humano es librarse de ella o suprimirla.

Ante una situación de desagrado, nuestro cerebro, en especial la parte denominada paleoencéfalo o cerebro reptiliano, solo puede actuar de tres formas: si el desagrado o amenaza es inferior o igual a lo que podemos asumir, nuestra reacción es la defensa y el ataque para exterminar o eliminar ese desagrado o insatisfacción; si el desagrado es superior a lo que podemos asumir, nuestra reacción es huir, escapar, y así eliminamos

esta situación; si el desagrado es incuantificable, nuestra reacción es quedarnos quietos, inmóviles hasta que el desagrado pase o se elimine por sí solo. Esta es la forma en que la parte más básica de nuestro cerebro trabaja. El paleoencéfalo se encarga de procesar las experiencias primarias, no verbales, la aceptación y el rechazo. En esta zona de la mente se organizan y procesan las funciones que tienen que ver con el hacer y el actuar, lo cual incluye: las rutinas, los hábitos, la territorialidad, el espacio vital, condicionamientos, adicciones, rituales, ritmos, imitaciones, inhibiciones y seguridad. Es el responsable de la conducta automática o programada, como la preservación de la especie y los cambios fisiológicos necesarios para la supervivencia. En síntesis: este cerebro se caracteriza por la acción.

Cuando nos encontramos ante algo que no nos gusta, huimos de ello o lo eliminamos. La mente selecciona lo que le gusta e intenta suprimir lo que no le gusta. Estamos asociados con ese principio de placer/dolor de ser atraídos y repelidos. Si estamos aburridos, vamos hacia algo interesante. Si sentimos temor, intentamos encontrar seguridad. Esto es lo natural, está en lo más profundo de nuestra programación vital.

Si un mosquito se posa en nuestra mesa y esto nos desagrada, nuestro cerebro nos dice “¡Mátalo!”. Si algo desagradable se presenta en nuestra vida, nuestro cerebro nos dice “¡Huye! ¡Vete hacia lo agradable!”. Si el desagrado es difícil de cuantificar, nuestro cerebro nos dice: “¡Quédate quieto, ya pasará!”.

Podemos ver cómo este comportamiento individual también se reproduce en la sociedad, donde los placeres, lo nuevo, lo excitante, es lo más importante. Sobrevaloramos la belleza, el placer y la juventud, mientras que lo que consideramos el lado feo de la vida (la vejez, la enfermedad, la muerte, el aburrimiento, la desesperación y la depresión), se apartan y ocultan.

Mediante la reflexión es posible cambiar esto. Podemos trascender el patrón básico, instintivo y animal, utilizando la capacidad que tiene nuestra mente para realizar procesos racionales de entendimiento y de análisis, simplemente utilizando la parte del cerebro que nos distingue del mundo animal, el telencéfalo, la zona más desarrollada de nuestro cerebro. Usando el razonamiento analógico y el pensamiento crítico y creativo podremos asumir responsabilidades, respetar las vidas de otras criaturas, incluso las vidas de los insectos y las criaturas que no nos gustan. Tal vez nunca lleguen a gustarnos, pero podemos reflexionar en el hecho de que tienen derecho a vivir. Esta es una reflexión de la mente. La reacción básica es: “¿dónde está el insecticida?, ¿debo

acabar con ese maldito bicho que me molesta!”. Pero luego, la mente reflexiva y analítica me muestra que, aunque esas criaturas estén molestándome y preferiría que se fueran, tienen derecho a existir y forman parte de la vida.

Estos mismos procesos podemos aplicarlos a los estados mentales desagradables: la ira, el miedo, el dolor, el sufrimiento, es posible verlos como “hay ira”, “hay miedo”, “hay dolor”, en definitiva, “hay sufrimiento”. Pero la ira es solo eso, ira, el miedo es solo miedo, el frío es solo frío. Esto nos ayuda a ver las cosas más claramente, en lugar de reforzar la opinión personal, nuestro apego personal. Como resultado de reconocer el estado del sufrimiento (que hay sufrimiento) llega la segunda comprensión intuitiva de esta Primera Noble Verdad: “debe ser comprendido”. Este sufrimiento debe ser investigado, debemos intentar entender *dukkhā*, observarlo realmente, detenerse ante él y aceptar nuestro propio sufrimiento; intentar comprenderlo cuando estemos sintiendo dolor físico o desesperación o angustia, ira y aversión, sea cual fuere la forma que adquiera, la calidad que tenga, ya sea extrema o ligera. Esto significa que debemos ser capaces de observar el sufrimiento, incluso si es una sensación suave de descontento, y comprenderlo.

Observando y comprendiendo el sufrimiento podemos entender que realmente no viene desde fuera. Es muy fácil encontrar excusas para nuestra insatisfacción: “si mis padres me hubieran tratado mejor...”, “si mis compañeros de trabajo fueran mejores personas...”, “si nuestros gobernantes actuaran por el bien general, en vez de actuar por su propio bien...”. Es fácil encontrar un chivo expiatorio para nuestros problemas e insatisfacciones, y pensar que no recibimos un trato justo, pero comprendiendo la Primera Noble Verdad podemos apreciar que realmente el sufrimiento no viene desde fuera, sino que está en nuestro interior; ya no estamos culpando a otros por el sufrimiento que estamos experimentando.

Si alguien nos causa sufrimiento de manera deliberada o con mala intención, y pensamos que esta persona es la que nos está haciendo sufrir, todavía no hemos entendido la Primera Noble Verdad. Entender el sufrimiento es ver claramente que es nuestra reacción ante la persona que nos está causando dolor: “¡te odio!”, “¡no puedo aguantarte más!” es lo que realmente es el sufrimiento. Esto es *dukkhā*, que incluye no solo el dolor físico o mental que nos causa esta persona, sino que también incluye la reacción al sufrimiento: “¡te odio!”, “nunca te perdonaré”.

El enfado ante cualquier situación, ya sea pequeña o grande, sirve como fuerza motivante que conduce a una actitud desagradable, una palabra desagradable y unos movimientos físicos desagradables; estas son acciones negativas que producen un karma negativo. A través de estas acciones, y con ellas, la atmósfera en que se desarrollan se torna tensa. Puede ser que no se sientan los efectos de esa acción de un modo inmediato, pero más adelante sentiremos arrepentimiento y vergüenza, y experimentaremos en lo más profundo una conciencia culpable, los que se encuentran a nuestro alrededor perderán inmediatamente la tranquilidad y la paz. Estos son los dolorosos resultados de las acciones impulsadas por una mala motivación.

Por el contrario, una motivación abierta y sincera, como la de la compasión, dotada de un profundo respeto hacia los demás, impulsa a la realización de acciones verbales y físicas que crean una atmósfera pacífica, armoniosa y agradable, de la cual disfrutan también los que se encuentran a nuestro alrededor. Así pues, una motivación negativa crea problemas, sufrimiento y dolor, mientras que una motivación positiva produce paz y felicidad. Los potenciales de predisposición se introducen en la mente y en la conciencia en el mismo momento de la acción. La ejecución de una acción establece en la mente un potencial de predisposición que servirá como condición causal para la experiencia de un efecto positivo o negativo en el futuro. Esto es la ley del karma: motivación, acción y resultado.

Cuando identificamos el sufrimiento nos damos cuenta de que estamos sumergidos en un océano de dolor, y comprendemos que si queremos librarnos del sufrimiento debemos contrarrestarlo, pero no podemos contrarrestarlo a menos que no contrarrestemos su causa, el origen del sufrimiento.



saṅkhittena: en breve, concisamente, brevemente (instr. de sankhitta: breve, conciso).

pañcupādānakkhandhā: (pañca+upādāna+khandhā) los cinco agregados de la adherencia.

pañca: cinco.

upādāna: (n.) (upa+ā+dā) lit. aquel sustrato (material) por el cual un proceso activo se mantiene vivo o funciona; suministro, abastecimiento, provisión; (adj.) sostenido por.

khandhā: lit. montón, pila; grupo, agregados; los elementos o sustratos de la existencia sensorial, agregados sensoriales que condicionan la apariencia de la vida y su forma.

dukkhā: sufrimiento.

Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

**En resumen, los cinco agregados
de la adherencia son sufrimiento.**

PAÑCUPĀDĀNAKKHANDHĀ LOS CINCO AGREGADOS

Según el Buddha, no somos más que nuestro cuerpo y nuestra mente. Tradicionalmente, estos dos componentes se dividen en cinco partes o agregados: forma, sensación, percepción o discernimiento, formaciones mentales o factores composicionales y conciencia. La forma se refiere a nuestro cuerpo; los demás agregados son aspectos de la mente.

Los cinco agregados (*pañcakhandhā*) son la base de la personalidad sobre la cual establecemos erróneamente la idea de un yo (*attā*) y de una persona realmente existente.

El Buddha nos dice: “Los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento”. Con ello quiere hacernos ver que el sufrimiento no es diferente de los cinco agregados. Todos los fenómenos compuestos son impermanentes; por este motivo están sujetos a la cesación y a la destrucción. Esto es lo que sucede con los cinco agregados que constituyen la persona. Así, el apego a la idea del yo no puede sino generar sufrimiento, que está íntimamente ligado a todo estado condicionado.

En el primer y segundo versos del *Dhammapada* el Buddha dice:

“Todos los fenómenos de la existencia tienen en la mente su origen, la mente es el jefe supremo, y de mente están hechos. Si alguien habla o actúa con mente impura, el sufrimiento lo persigue de la misma manera en que la rueda sigue el casco del buey.

*Todos los fenómenos de la existencia tienen en la mente su origen, la mente es el jefe supremo, y de mente están hechos. Si alguien habla o actúa con mente pura, la felicidad lo persigue como una sombra que nunca lo abandona”.*¹

Si nos fijamos en el agregado del cuerpo o forma (*rūpa*), podemos ver que actúa como base de muchos de nuestros problemas: la enfermedad, el envejecimiento son rasgos distintivos del proceso natural del cuerpo, están ahí porque tenemos cuerpo. Aunque podemos pensar que nuestro cuerpo es ahora fuerte y sano, es imposible saber cómo será dentro de unos años. Esta incertidumbre nos crea ansiedad, aunque sea de manera inconsciente. Por esto pensamos que el agregado de la forma es la base de todos nuestros problemas.

De la misma manera que la forma, la mente también es causa de muchos de nuestros problemas. Podemos comprender que nuestra existencia comenzó con el sufrimiento del nacimiento, que terminará con el sufrimiento de la muerte y que estos son parte del proceso natural de nuestra vida y, como tales, igual que vienen, se van.

Los cinco agregados son la suma total de lo que somos. Es básico entender los agregados para apreciar la totalidad del sufrimiento que experimentamos. Yo sufro, pero ¿quién es el yo que experimenta el sufrimiento?

El agregado de la forma o materia (*rūpakkhanddha*) incorpora todos los aspectos físicos de nuestro cuerpo, incluida la propia imagen que la persona se hace de este y de sí misma.

En este elemento se incluyen los cuatro tradicionales grandes elementos (*cattāri mahābhūtāni*), es decir, los elementos de solidez, fluidez, calor y movilidad, es decir, tierra, agua, fuego y aire, así como sus derivados (*upādāya-rūpa*). En el concepto de los derivados de los cuatro elementos se incluyen los cinco órganos sensoriales materiales, es decir, las facultades del ojo, oído, nariz, lengua y cuerpo, y sus objetos correspondientes en el mundo externo, como la forma visible, sonido, olor, tacto e incluso algunos pensamientos o ideas, que son objetos de la mente. Así que todos los aspectos de la materia, interna y externa, están incluidos en el agregado de la materia.

El agregado de la sensación (*vedanākkhandha*) es la mera sensación no procesada, ya sea agradable, desagradable o neutra que experimentamos cuando percibimos cualquier objeto a través del contacto de los órganos sensoriales con el mundo externo. Estas son las sensaciones experimentadas a través del contacto del ojo con el objeto visible, del oído con los sonidos, de la nariz con los olores, de la lengua con el gusto, del cuerpo con los objetos tangibles y de la mente (que es la sexta facultad en la filosofía budista) con los objetos mentales, pensamientos o ideas. Se incluyen en este grupo todas las sensaciones físicas y mentales.

El agregado de la percepción o del discernimiento (*saññākkhandha*) se refiere a la interpretación y clasificación de esa sensación no procesada en conceptos. Se caracteriza por reconocer, identificar y discernir las cosas de las que se tiene experiencia. Las percepciones, al igual que las sensaciones, también se producen a través del contacto de las facultades con el mundo externo.

El cuarto agregado es el de las formaciones mentales, ya sean kármicas o volitivas (*saṅkhārakkhandha*). Es la construcción de la representación o de la experiencia

subjetiva del objeto percibido. Incluye muchos procesos mentales, como deseo, duda, vanidad, determinación, voluntad, intención y otros. Abarca todos los automatismos habituales de pensamiento, de sentimiento, de percepción y de acción. Estos no son diferentes de las huellas kármicas, por tanto, los *saṅkhāra* reúnen todas las fuerzas condicionantes e impulsos surgidos del karma pasado que nos llevan a construir nuestras condiciones kármicas actuales y futuras. En este grupo se incluyen todas las actividades mentales volitivas, tanto buenas como malas, que producen efectos kármicos, tales como atención (*manasikāra*), voluntad (*chanda*), determinación (*adhimokkha*), confianza (*saddhā*), concentración (*samādhi*), inteligencia o sabiduría (*paññā*), energía (*virīya*), deseo (*rāga*), repugnancia u odio (*patigha*), ignorancia (*avijjā*), vanidad (*māna*), idea de un yo (*sakkāya-diṭṭhi*), etc. Existen cincuenta y dos de tales actividades mentales que constituyen el agregado de formaciones mentales.

El quinto agregado, la conciencia (*viññāṇakkhandha*), incluye las cinco consciencias sensoriales (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y la conciencia mental. Es el último agregado, la instancia que reúne las informaciones de los otros agregados. Es, por tanto, el cognoscente. El término *consciencia* se refiere al hecho del conocimiento, a la capacidad de experimentar.

No existe absolutamente nada fuera de estos cinco elementos. Por lo tanto, nuestra existencia se compone solo y únicamente de estos cinco elementos físicos y mentales que constituyen la base del yo, que está sujeta a sufrir cambios. Todos sufrimos como consecuencia de nuestra resistencia a los cambios. Todos pensamos que no merecemos sufrir, pero estamos sujetos a padecer sufrimiento porque esa es nuestra naturaleza.

El aspecto filosófico más importante de la Primera Noble Verdad se encuentra en la tercera forma de *dukkhā* como estado condicionado (*saṅkhāra-dukkhā*). Esta requiere una explicación analítica de lo que es un individuo o yo para la filosofía budista.

De acuerdo con la filosofía budista, un individuo, o yo, es solo una combinación de energías físicas y mentales en constante cambio, las cuales pueden dividirse en cinco agregados (*pañcakkhandha*).

Los cinco agregados son lo que denominamos un ser, individuo o un yo; esto es solo un nombre que se da a esa combinación de cinco grupos. Todos ellos son impermanentes y constituyen un flujo momentáneo que surge y cesa. Un fenómeno desaparece y condiciona la aparición del siguiente en una serie interminable de causa y efecto. No hay substancialidad ni nada detrás de los mismos que pueda considerarse un ser (*attā*)

permanente, una individualidad o algún ente que pueda ser llamado yo, aunque tengamos esta idea cuando vemos funcionar estos cinco agregados físicos y mentales como un mecanismo psicofisiológico.

Las tradiciones Theravāda y Mahāyāna tienen una opinión distinta acerca de las relaciones entre el yo y los cinco agregados. Para los theravādines los cinco agregados y *dukkhā* no son diferentes; los agregados en sí son *dukkhā* (*saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*). Esto es lo que constituye la idea de ser (*sakkāya-diṭṭhi*). El conjunto de estos cinco agregados, que comúnmente llamamos un ser, son en sí mismos *dukkhā*, *saṅkhāradukkhā*. No existe ningún ser o yo detrás de estos cinco agregados que experimente *dukkhā*.

La tradición Mahāyāna piensa que los cinco agregados en sí no son sufrimiento, sino que el sufrimiento es el apego a los cinco agregados.

Los argumentos acerca de los agregados y de *dukkhā* a veces parecen abstractos o esotéricos, pero la comprensión de las relaciones que existen entre el yo y los agregados es esencial si queremos superar nuestro sufrimiento. Si el yo fuera una mera designación de los cinco agregados y los agregados no fueran más que sufrimiento, esto sería desolador. Para eliminar el sufrimiento tendríamos que eliminar los cinco agregados y, por lo tanto, dejar de existir.

Ajahn Sumedho, el gran maestro Theravāda, sugiere que no debemos pensar que estamos sufriendo, sino que existe el sufrimiento. Con ello evitamos pensar si el yo es lo mismo que los agregados. Para meditar en “yo estoy sufriendo” necesitamos un yo. Meditando de esta manera más impersonal, podemos llegar a ser conscientes de la universalidad del sufrimiento dentro de cada momento de experiencia.

La aceptación de la Noble Verdad de *dukkhā* no hace, en absoluto, que la vida sea melancólica y pesimista, como pueden imaginar erróneamente algunas personas. Por el contrario, el verdadero budista es feliz y no sufre de miedo o angustia; siempre está tranquilo y no se perturba o desalienta por cambios y desgracias, pues acepta las cosas tal como son. El Buddha nunca fue melancólico o sombrío, y sus contemporáneos lo describieron como un hombre siempre sonriente (*mihitapubbaṅgama*). El Buddha es representado, en las pinturas y esculturas, con un rostro feliz y sereno, sin ningún rasgo de agonía o sufrimiento. El budismo es, verdaderamente, opuesto a actitudes mentales melancólicas, tristes y sombrías, las cuales son consideradas muy negativamente.

El *Theragāthā* y el *Therīgāthā*, dos antiguos textos budistas, están llenos de felices y alegres expresiones de los discípulos del Buddha, hombres y mujeres que encontraron paz y felicidad en sus enseñanzas. El rey de Kosala comentó al Buddha, en cierta ocasión, que a diferencia de muchos discípulos de otras religiones, cuya apariencia generalmente era demacrada, burda, pálida, emaciada y poco atractiva, los discípulos de Buddha lucían gozosos, regocijados (*haṭṭhapahaṭṭha*), jubilosos (*udaggudagga*), disfrutaban de la vida religiosa (*abhiratarūpa*), satisfechos (*pīṇitindriya*), libres de ansiedad (*appossukka*), serenos (*pannaloma*), pacíficos (*paradavutta*) y vivían con mente de gacelas (*migabhūtena cetasā*), es decir, sin conflictos ni preocupaciones. El rey añadió que él consideraba que esta sana disposición se debía al hecho de que “estos venerables, ciertamente, habían comprendido el sentido completo y lo magnífico de las enseñanzas del Afortunado”.²



idaṃ kho pana: esta es.

Idaṃ: (indecl.) enfático demostrativo, en este, aquí.

kho pana: por esta razón, así, entonces.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. **dukkhā-samudayo:** origen del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

samudaya: (sam+u+daya) origen. Aquí el prefijo sam- significa “asociación”, como en sam-āgamo (reunión, encuentro) o sam-etam (conexión). -u- significa “surgimiento” como en u-ppannaṃ (surgido) o u-ditaṃ (ascendido). El afijo -aya- significa “causa”. Esta segunda verdad significa “la causa del surgimiento del sufrimiento cuando hay asociación con otras condiciones”. Por lo tanto, porque es la causa del surgimiento del sufrimiento en asociación (con otras condiciones) se denomina “origen del sufrimiento”.

ariya-saccaṃ: noble verdad.

ariya: noble.

saccaṃ: verdad, cierto (sánscrito: satya).

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhā-samudayo ariya-saccaṃ,

**Esta, *bhikkhūs*, es
la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento.**

yāyaṃ: (yā 'yaṃ) es este.

taṇhā: deseo, ansia (lit. sed).

ponobbhavikā: que genera nueva existencia, que causa renacimiento, que produce existencia de nuevo (punabbhavakaraṇaṃ: producir existencia de nuevo); (punabbhavo: lo que se reduce a nueva existencia).

nandi-rāga-sahagatā: dotado con pasión y placer.

nandi: placer, deleite.

rāga: pasión.

sahagata: dotado con.

tatrābhinandinī: (tatra+bhinandinī) buscando placer o deleite aquí y allá.

tatra: allí.

bhinandinī: buscando placer o deleite aquí y allá.

seyyathīdaṃ: (indecl.) del mismo modo, es decir. **kāma-taṇhā:** deseo sensual. El deseo es de seis clases, de acuerdo con la división en deseo por la forma, deseo por el sonido, deseo por el olfato, deseo por el sabor, deseo por el tacto y deseo mental; y, de acuerdo con la clasificación del modo de ocurrencia, es de tres clases, el deseo sensual, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia. Cuando un objeto visible entra en el campo visual del ojo, debido a la gratificación sensual, surge el deseo por la forma visible; entonces, esto se denomina deseo sensual.

kāma: pasión sensual.

taṇhā: deseo, ansia.

bhava-taṇhā: deseo por la existencia.

bhava: existencia.

taṇhā: deseo, ansia (lit. sed).

vibhava-taṇhā: deseo por la no existencia.

vibhava: no existencia. Vibhavati (vi+bhavati): cesar de existir.

taṇhā: deseo, ansia (lit. sed).

Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandi-rāga-sahagatā tatra tatrābhinandinī, Seyyathīdaṃ,
Kāma-taṇhā bhava-taṇhā vibhava-taṇhā,

**Es este deseo que genera nueva existencia,
que asociado con placer y pasión se deleita aquí y allí.**

**Es decir, el deseo sensual,
el deseo por la existencia
y el deseo por la no existencia.**

DUKKHĀ-SAMUDAYA ORIGEN DEL SUFRIMIENTO

El Buddha explica la Segunda Noble Verdad en tres fases: la naturaleza del origen del sufrimiento, lo que se debe hacer con respecto al origen del sufrimiento –debe ser abandonado– y el logro completo o resultado final, su abandono. Así dice: “Hay un origen del sufrimiento, que es el apego al deseo. El deseo debe ser abandonado. El deseo ha sido abandonado”.

La Segunda Noble Verdad trata del surgimiento u origen de *dukkhā*, que es el deseo, avidez o sed, que en pali se define con la palabra *taṇhā*. Es esta sed la que conduce a la existencia y al devenir reiterados (*ponobbhavikā*), que está ligada a la codicia pasional (*nandi-rāga-sahagatā*) y halla deleite continuamente aquí y allí (*tatrābhinandinī*). Es esa sed, ese deseo, esa avidez, que manifestándose de diversas maneras, hace surgir todas las formas de sufrimiento, así como la continuidad de los seres.

Pero esa sed no puede ser considerada como la primera o única causa de *dukkhā*. Ya que todo es relativo e interdependiente, no es posible que haya una primera causa. Esta sed (*taṇhā*) depende del surgimiento (*samudaya*) de otra cosa, de la sensación (*vedanā*), y esta surge por medio del contacto (*phassa*); así, sucesiva y dependientemente, actúa el ciclo conocido como génesis condicionada (*patīccasamuppada*).

De este modo, *taṇhā* no es ni la primera ni la única causa del surgimiento de *dukkhā*, pero es la causa más palpable e inmediata, “lo principal” y “lo que penetra todo”.

El término *taṇhā* incluye no solamente el deseo y el apego por los placeres de los sentidos, el anhelo, la riqueza y el poder, sino también el deseo y apego por las ideas, los ideales, las opiniones, las teorías, las concepciones y las creencias (*dhamma-taṇhā*). Según el Buddha, todas las desdichas, todos los conflictos del mundo, desde las más pequeñas disputas familiares hasta las grandes guerras entre naciones y pueblos, surgen de esta sed.

Mientras que la tradición Theravadā pone el énfasis en el origen del sufrimiento, en el ansia, la sed (*taṇhā*), la tradición Mahāyāna tiene una visión ligeramente diferente. *Taṇhā* se ve como origen, pero la raíz de donde emana el sufrimiento es nuestra ignorancia o confusión mental. Nuestro sufrimiento inmediato tiene una causa, pero esta

causa tiene a su vez otra causa. Para el Mahāyāna, el karma es la semilla que madura en sufrimiento; los actos kármicos están impulsados por nuestros engaños, que se pueden diseccionar en nuestras emociones aflictivas y en la confusión fundamental, es decir, la ignorancia o engaño que es la causa primordial de la aparición del sufrimiento.

La primera fase de la Segunda Noble Verdad enumera los diferentes tipos de apego que conducen a nuevas existencias. Estos apegos profundamente enraizados en el ser humano son el origen fundamental del sufrimiento, que puede ser de tres clases: deseo por el placer de los sentidos o ansia por los placeres sensoriales (*kāma-taṇhā*), deseo o ansia por la existencia (*bhava-taṇhā*) y deseo de deshacerse de algo o ansia por la no existencia (*vibhava-taṇhā*).

EL ANSIA POR EL PLACER

Nuestra mente constantemente busca y ansía placer, objetos que produzcan gratificación, sensaciones, vistas, sonidos que nos procuren placer sensorial. Cuando por cualquier razón estamos privados de estas sensaciones, creamos pensamientos, recuerdos que recreen estas sensaciones que nos procuran placer, ya que los apegos sensoriales no pueden estar constantemente con nosotros, no podemos disfrutar todo el tiempo de la sensación que nos produce esa música que nos gusta, del sabor de la cena que disfrutamos con esos amigos tan maravillosos. De una forma u otra, nuestra mente siempre busca cosas que produzcan placer a nuestros sentidos, incluso cuando dormimos. Este ansia o deseo es el motor de una gran parte de las cosas que hacemos, así como también es el motivo principal de tanto estrés, preocupación y desasosiego.

Kamā-taṇhā (deseo por el placer de los sentidos) es el ansia por querer los placeres sensoriales por medio del cuerpo o de los sentidos y por buscar siempre objetos, pensamientos o recuerdos para excitar o complacer a estos.

Pero ¿qué es el deseo por el placer? Cuando comemos una comida deliciosa somos conscientes de querer tomar otro bocado. Esta sensación es algo placentero. Al saborear algo delicioso, casi siempre surge deseo por un poco más. Eso es *kamā-taṇhā*, el deseo continuado por mantener esas situaciones placenteras.

EL ANSIA POR LA EXISTENCIA

Bhava-taṇhā es el deseo más intenso, el deseo de existir, el deseo por mantener la vida. En el momento que sobreviene la muerte, este deseo se manifiesta como un ansia desesperada por evitar la muerte y pasar de alguna manera a la siguiente forma de existencia. La mente desea con tanta fuerza la continuidad de la existencia que rechaza los agregados que se encuentran en el proceso mortal y así pasa a una nueva existencia.

Ajahn Sumedho, el gran maestro de la tradición Theravāda se refiere a *bhava-taṇhā* así:

“Estamos atrapados en este movimiento en el que ansiamos ser felices, tratando de volvernos ricos; o podemos intentar hacer que nuestra vida sea importante tratando de crear el mundo adecuado”.

Bhava-taṇhā es el deseo vital, pero también es la sensación de querer convertirnos en algo, la ambición, el logro de llegar a ser algo, el continuo esfuerzo por convertirse en algo que no es lo que somos ahora mismo. Esa ambición normalmente crea desilusión, sufrimiento y ansia por la existencia, ya que nunca llegamos a ser lo que desearíamos.

EL ANSIA POR LA NO EXISTENCIA

Vibhava-taṇhā es la sed de la no existencia o de la auto-aniquilación. Ajahn Sumedho considera que este es el deseo de despojarnos de las cosas que no nos gustan. La tradición Mahāyāna llama a este tipo de ansia “el ansia por los agregados transitorios”, ya que se concentra más en los últimos movimientos vitales de nuestra vida, en el mismo momento de morir. Según el Mahāyāna, nos apegamos de forma natural a nuestros agregados porque representan nuestra existencia, pero cuando el proceso de la muerte es inevitable, ansiamos tanto la vida y una próxima existencia que pasamos a sentir una gran aversión a nuestros agregados presentes, que nos están reteniendo.

La tradición Theravāda se centra más en la perspectiva de esta vida. Cuando nos desilusionamos con el intento de llegar a ser algo, entonces aparece el deseo de deshacernos de las cosas, el deseo de librarnos de algo que nos molesta: “Quiero librarme del sufrimiento, quiero librarme de mi ira, quiero deshacerme del miedo y de la ansiedad”. Queremos librarnos de las cosas que no nos gustan.

Estas tres características de *kamā-taṇhā*, *bhava-taṇhā* y *vibhava-taṇhā* son meramente formas convenientes de contemplar el deseo. No son formas de deseo completamente separadas, sino diferentes aspectos de él.

Es fácil comprender que la totalidad de los males del mundo son engendrados por el deseo egoísta, pero no es tan fácil comprender cómo esta sed puede producir la existencia y el devenir reiterados (*ponobhavikā*). Para comprender esto en profundidad es necesario conocer cómo funciona el karma o, lo que es lo mismo, la ley de causa y efecto.

CÓMO FUNCIONA LA LEY DE CAUSA Y EFECTO (EL KARMA)

Tres condiciones se deben dar para que algo llegue a existir:

La condición de la existencia de una causa.

La condición de la impermanencia.

La condición de la potencialidad.

Las cosas no pueden surgir de la nada, todo lo que existe ha sido producido por algo, la causa y el efecto están en constante funcionamiento en el mundo natural.

Sin la capacidad de cambiar, nada podría crear resultados. La permanencia denota un estado de inmutabilidad. Cualquier cosa que sea permanente no puede pasar de ser una causa a ser una consecuencia, ni tampoco puede ser parte del proceso dinámico que crea un resultado, ya que el acto de la creación en sí cambia al creador. De esta manera, no puede haber una causa permanente.

Pero no es suficiente con que haya una causa y con que esta sea impermanente. Esta causa debe tener la tercera condición: potencialidad, que es la capacidad de producir el resultado correspondiente. La potencialidad debe estar de acuerdo con el resultado.

Un manzano no surge de la nada, es una causa de algo anterior y, además, es impermanente, no dura para siempre, no tiene la capacidad de producir peras o castañas; un manzano solo puede producir manzanas. Por tanto, la potencialidad ha de estar de acuerdo con los resultados. Esta reflexión lógica simple se puede aplicar a todos los sucesos que tengan una causa y un efecto.

El término pali *kamma* (karma, en sánscrito; de la raíz *kr*: hacer) significa, literalmente, “acción” o “actuar”. Pero ¿qué es el karma? A veces, cuando a alguien le ocurre algo malo, decimos ¡oh, es el karma! Este es un error muy común en alguien que no ha comprendido bien lo que es el karma. Cuando etiquetamos una dificultad en sí como karma, estamos identificando erróneamente el karma con el resultado. El karma es la causa y no la consecuencia.

La experiencia de las cosas placenteras y no placenteras no es karma. El karma es la acción que provocó la experiencia, sea del rango que sea.

El Buddha se refiere a este término en un sentido específico. Karma expresa únicamente la acción volitiva y no todas las acciones. Esta volición, o karma, puede ser relativamente buena o mala, al igual que el deseo puede ser bueno o malo. El buen karma (*kuśala*) genera buenos efectos, y el malo (*akuśala*) genera malos efectos. Pero el ansia (*taṇhā*), la volición o el karma, sean buenos o malos, tienen como efecto una sola fuerza, la fuerza de continuar, de seguir existiendo. Todo lo que haya bueno o malo es relativo, hallándose dentro del ciclo de la continuidad sin fin (*saṃsara*). Solamente el *Arahant* está libre de esta sed de existencia y de llegar a ser; ya no acumula karma, está libre de impurezas (*kilesa sasava dhamma*). Para el *Arahant* ya no habrá más existencias, ya no habrá más renacimientos.

Lo que llamamos vida consiste en la combinación de los cinco agregados, que son una combinación de fuerzas físicas y mentales que cambian a cada momento, y que no son las mismas ni siquiera durante dos momentos inmediatamente sucesivos. En el transcurso de la presente vida nacemos y morimos a cada momento (esto es comprobable a nivel celular y a nivel de la física cuántica). No obstante, seguimos existiendo; por lo tanto, podemos deducir que podemos existir sin una sustancia permanente (el alma, o el yo); esto es lo que se llama en pali *anattā*.

Cuando el cuerpo físico perece, estas energías o fuerzas no mueren con él, continúan manifestándose bajo otra forma distinta, otra vida, como dice Walpula Rahula:

Un niño crece hasta llegar a ser un hombre de sesenta años, por ejemplo, y ciertamente, este no es el niño de sesenta años, pero tampoco es otra persona. De igual manera, el ser que muere aquí y renace allá no es el mismo, pero tampoco es otro ser (*na ca so na ca añño*). Es una continuidad de la misma serie. La diferencia entre la vida y la muerte estriba en que únicamente un momento de pensamiento, el último momento de pensamiento en esta vida, condiciona el primer momento de pensamiento de la llamada vida siguiente que, en realidad, es la continuación de la misma serie. Por tanto, durante esta misma vida, un momento de pensamiento condiciona el momento de pensamiento inmediatamente sucesivo. Así, mientras hay sed de existir y de devenir, el ciclo de la continuidad (*saṃsara*) prosigue. Solo podrá detenerse cuando su fuerza directriz, el ansia (*taṇhā*) sea desarraigada mediante la sabiduría que ve la Realidad, la Verdad, el *nibbāna*.

El segundo entendimiento de la Segunda Verdad Noble es: el deseo debe ser abandonado.

Ajahn Sumedho propone: “El deseo debemos dejarlo ir.” Debemos tener la comprensión intuitiva de que hay que dejar ir al deseo, pero esa comprensión no es un deseo de dejar ir cualquier cosa. Si no se es muy sabio, y no se reflexiona adecuadamente, tenderemos a seguir el “quiero deshacerme de, quiero dejar ir todos mis deseos”, pero esto es solo otra clase de deseo. Sin embargo, podemos observar y entender el deseo de deshacerse de algo, el deseo de llegar a ser y el deseo por los placeres de los sentidos, y dejarlos ir.

La Segunda Noble Verdad no alude a la identificación de los deseos; se trata más bien de reconocer el deseo y no ser solamente víctimas sin remedio del deseo. Podemos permitir al deseo ser como es y entonces empezar a dejarlo ir, porque el deseo tiene poder sobre nosotros y nos engaña solo mientras nos aferramos a él.

EL APEGO ES SUFRIMIENTO

El deseo en sí mismo no es sufrimiento. La causa del sufrimiento es el apego al deseo. Si identificamos el deseo y lo conocemos tal como es, podremos identificar qué parte del deseo es la que necesitamos para vivir: deseamos comer, deseamos beber. Nuestro cuerpo necesita comida para vivir, es la naturaleza corporal y vital; por tanto, ese deseo es necesario. Si reflexionamos sobre este tema, veremos que no es el deseo en sí el problema; el verdadero problema es el apego al deseo. Este aferramiento al deseo significa ser engañado por él, creyendo que de verdad es mío, que esos deseos son yo mismo.

La mente se acerca hacia los objetos de manera instintiva, o bien se aleja de ellos, dependiendo de si el objeto confirma o amenaza el propio sentido de existencia concreta y unitaria de un yo autoexistente en la mente. Tenemos aversión o repulsa hacia cualquier cosa que dañe nuestro sentido del yo, y sentimos atracción hacia lo que refuerza nuestro sentido del yo. Esto puede parecer sutil, pero continuamente obramos así. Cuando entramos en una habitación llena de personas, incluso si no las conocemos, instintivamente nos acercamos a unas y evitamos otras.

Pero, ¿de dónde procede el sufrimiento? Si reflexionamos sobre cualquier problema que tengamos, somos capaces de identificar su causa en particular, pero si analizamos su

origen, inevitablemente encontraremos que la causa en sí era el producto de una mente errónea.

No podemos experimentar sufrimiento que no esté causado por una mente engañosa. Si analizamos el origen de esa mente errónea encontraremos que se debió a la existencia de otro engaño más profundo en nuestra corriente mental. Ese sentimiento de sufrimiento es provocado por otro sentimiento de sufrimiento anterior que es la causa de este. De esto podemos deducir que el origen del sufrimiento emerge desde el interior del propio sufrimiento. El sufrimiento y el origen del sufrimiento dependen el uno del otro para su existencia, no son dos cosas separadas.

Se puede decir que nuestros cinco agregados en esta vida son el resultado de una serie de engaños y de nuestro karma anterior. Por lo tanto, esta vida presente, nuestra vida actual, se encuentra en la naturaleza del sufrimiento, y como se encuentra bajo el poder del engaño, es el origen del sufrimiento, porque crea las causas que dan lugar al resultado del sufrimiento en esta vida, como en las vidas futuras. Podemos reflexionar sobre esto y darnos cuenta de que no existen límites claros entre el origen del sufrimiento y el sufrimiento en sí, aunque son causa y efecto coexistentes.

El deseo está condicionado por la sensación (agradable, desagradable o neutral). Cuando hay sensación agradable o neutral, deseamos poseerla; cuando hay sensación desagradable, sentimos aversión. Cuando hay deseo, hay adherencia (*upadana*), una forma más intensa de deseo. Cuando hay adherencia, hay existencia (*kamma*). Cuando hay existencia, hay renacimiento. Y cuando hay renacimiento, hay vejez y muerte.

El sufrimiento presente es causa del sufrimiento anterior y también es la causa del sufrimiento futuro. Mientras la mente engañada esté presente no se puede escapar de este ciclo sin fin. Esta es la clave para comprender el *samsara*.

El *Bhikkū* Nandisena describe de una manera muy gráfica y simple, pero a la vez muy profunda, la relación entre el apego y el deseo:

“Cuando uno tiene apego a algo o a alguien y lo pierde, uno sufre. El sufrimiento que uno experimenta no es debido a la pérdida sino al apego que uno tiene hacia este algo o alguien. Piense acerca de los miles de seres humanos que mueren diariamente. Difícilmente uno experimentará gran sufrimiento por la pérdida de estos seres. Sin embargo, cuando uno de estos seres está ligado afectivamente a nosotros, uno experimenta sufrimiento. Esto es debido al apego o deseo, la Segunda Noble Verdad”.

DEJAR IR EL DESEO

Cuando tenemos hambre, es natural que aparezca el deseo de comer. También es natural que aparezcan otros deseos: querer vivir mejor, tener una buena salud, ser más inteligentes o más simpáticos, o cualquier otro tipo de deseo. En sí mismos, estos deseos no pueden perjudicarnos ni causarnos sufrimiento, a no ser que tomemos estos deseos con apego, tomándolos como parte de nuestra naturaleza o, por el contrario, nos reprochemos estos deseos y queramos eliminarlos de nuestra mente. Lo que debemos hacer es tan simple como reconocer u observar estos deseos, darnos cuenta de que existen, pero sin identificarnos con ellos ni amonestarnos por su existencia. Así, eliminamos el apego hacia ellos.

Ajahn Sumedho nos propone, en su obra *Las Cuatro Nobles Verdades*:

“Si contemplamos los deseos y los escuchamos, en realidad ya no estamos apegándonos a ellos; solo estamos permitiéndoles ser del modo en que son. Luego llegamos al entendimiento de que el origen del sufrimiento, el deseo, puede ser apartado y dejado ir”.

Pero, ¿cómo podemos dejar ir los deseos?, ¿cómo dejarlos ser? Es más bien algo que simplemente hay que hacer, así que lo mejor es, simplemente..., dejar ir. No significa eliminarlos o desecharlos. Significa reconocer las cosas como son, sin sentir la necesidad de hacer un juicio sobre ellas.

El sufrimiento viene del apego que tenemos a lo agradable, a lo placentero, a los ideales, de querer siempre llegar a ser algo o querer deshacernos de lo desagradable, de lo feo, de lo doloroso. Las cosas nunca parecen ser lo que deberían ser de acuerdo con nuestros ideales o con nuestros anhelos. En nuestro interior escuchamos constantemente “lo que no debería ser” y “lo que debería ser”, “no me gusta esto”, “aquella persona no debería ser así”, “el mundo no debería ser así”, “debería ser como yo deseo”. Juzgamos todo, nos juzgamos a nosotros mismos, pero lo que sucede a nuestro alrededor nunca coincide con nuestros deseos; sin embargo, si dejamos de juzgarlo todo con respecto a nuestros deseos, y simplemente lo dejamos ser, la sensación de libertad que obtenemos es incuantificable, porque empezamos a conocer el deseo y a dejarlo a un lado.

Si practicamos el dejar ir, y dejamos realmente ir los deseos con plena atención consciente, conseguiremos un conocimiento intuitivo sobre esta práctica, que es lo que

en pali se denomina *ñānadassana* (comprensión profunda que surge de observar la realidad como es).

Cuanto más observemos e investiguemos el apego, más surgirá la comprensión intuitiva: “El deseo debe dejarse ir”. Entonces, por medio de la práctica real y el entendimiento de lo que es dejar ir, realmente tenemos la tercera comprensión intuitiva sobre la Segunda Noble Verdad, que es: “El deseo se ha dejado ir”. No es un dejar ir teórico, sino una intuición directa. Cuando el dejar ir ha sido logrado, entonces el deseo ha sido abandonado.

idaṃ kho pana: esta es.

idaṃ: (indecl.) enfático demostrativo, en este, aquí.

kho pana: por esta razón, así, entonces.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. **dukkhā-nirodho:** cesación del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

nirodha: supresión, destrucción, cesación.

ni: ausencia.

rodha: prisión, obstrucción.

ariya-saccaṃ: noble verdad.

ariya: noble.

saccaṃ: verdad, cierto (sánscrito: satya).

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhā-nirodho ariya-saccaṃ,

**Esta, *bhikkhūs*, es
la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento.**

yo: esta es (ya: pron. rel. base).

tassā: (gen. de tad) de él, ello.

yeva: así.

eva: a menudo aparece con sandhi (se añade y- antes de eva); más frecuentemente, después de “i” o “e”, pero también con otras vocales.

taṇhāya: deseos, trabas u obstáculos mundanos, lo que causa miseria o pena.

asesa-virāga-nirodho: extinción, cesación. **asesa:** que no deja nada, completo, entero.

virāga: ausencia de pasión, indiferencia.

nirodha: supresión, destrucción, cesación.

ni: ausencia.

rodha: prisión, obstrucción.

cāgo: (cajati: abandonar) abandono, renunciación. **paṭinissaggo:** descarte

(paṭinivāsana [paṭi+nivāsana]: devolver, descartar). **mutti:** liberación, libertad,

emancipación. **anālayo:** (an+ālaya) no depender de algo, libre de apego, querer deshacerse de algo.

an: no.

ālaya: apego, deseo.

Yo tassā yeva taṇhāya asesa-virāga-nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo,

**Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo,
abandono, descarte, liberación, no dependencia.**

DUKKHĀ-NIRODHA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO

Al igual que sucede con las dos primeras Nobles Verdades, la Tercera Noble Verdad tiene tres fases: la primera describe la naturaleza de la verdad de la cesación, la segunda explica qué se debería hacer en relación con la verdad de la cesación, y la tercera fase explica el resultado final o el logro completo de esta cesación del sufrimiento.

Los tres aspectos de la Tercera Noble Verdad son: “Hay una cesación del sufrimiento, de *dukkhā*. La cesación de *dukkhā* debe ser comprendida. La cesación de *dukkhā* ha sido comprendida”.

¿QUÉ ES LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO?

La cesación está íntimamente relacionada con la supresión, es el final completo del sufrimiento a través de su renuncia, hasta que se desvanece en la nada y no queda ningún rastro de sufrimiento. Solo conoceremos lo que es la libertad cuando al renunciar completamente al sufrimiento abandonemos nuestra dependencia del *saṃsara*, al que normalmente vemos como felicidad, pero que en realidad no es más que sufrimiento. La emancipación o liberación del sufrimiento, de la continuidad de *dukkhā*, es lo que llamamos *nibbāna*.

La eliminación de la sed (*taṇhā*) que nos mantiene apegados a la existencia cíclica es la eliminación de nuestra percepción errónea de la realidad. Estamos sujetos a una existencia cíclica por culpa de la ignorancia, que es incapaz de comprender la naturaleza de la realidad. Para lograr la completa eliminación de *dukkhā* es preciso eliminar la raíz principal de este, o sea, la sed. Por eso el *nibbāna* es llamado también *taṇhakkhaya* (extinción de la sed).

En el *Dhātuvibhanga Sutta*¹ el Buddha habla de aquel que ha alcanzado el *nibbāna*:

“Ya no crea más, ni desea la continuidad, ni el devenir, ni la aniquilación, por ende no se apega a nada inherente a este mundo. Al no sentir apego, no está ansioso; como está libre de toda ansiedad, está completamente apaciguado, apagado interiormente de un modo total (*paccattam yeva parinibbayati*). Sabe que para él ya no habrá más renacer,

que la vida pura ha sido vivida, ha consumado lo que debió hacerse, y nada queda por hacer.

Después de esto, cuando experimenta una sensación agradable, desagradable o neutra, él sabe que todas ellas son impermanentes; a ellas no se liga, ni tampoco las experimenta con pasión. Cualquiera que sea la sensación, la experimenta sin apego (*visamyutto*). Él sabe que con la disolución del cuerpo todas las sensaciones serán pacificadas, cual la llama de una lámpara cuando el combustible y la mecha se han consumido.

Por lo tanto, la persona que está así dotada, está dotada de la sabiduría absoluta, porque el conocimiento de la extinción total de *dukkhā* es la noble y absoluta sabiduría”.

Un *parivrājaka* (asceta errante) preguntó en una ocasión a Sāriputta: “¿Qué es el *nibbāna*?”. Este respondió:

“Es la extinción del deseo, la extinción del odio, la extinción de la ilusión.

El abandono y la destrucción del deseo y la aidez por esos cinco agregados del apego: esto es la cesación de dukkhā.”²

El *nibbāna* está más allá de las ideas de dualidad y de relatividad; está más allá de nuestras concepciones del bien y del mal, de lo justo y lo injusto, de existencia y de no existencia. La palabra felicidad (*sukhā*), que suele emplearse para describir el *nibbāna*, tiene aquí un significado completamente distinto. Cierta vez, Sāriputta dijo a Udayi:

“Oh amigo, el nibbāna es felicidad; sí, el nibbāna es felicidad”.

Entonces Udayi le preguntó:

Pero amigo Sāriputta, ¿qué felicidad puede ser él si no hay sensación?

La contestación de Sāriputta fue:

“Que no haya sensación, eso mismo es la felicidad.”³

El *nibbāna* se halla más allá de la lógica y el razonamiento (*atakkavacara*). El objetivo de las enseñanzas del Buddha es desarrollar la mente reflexiva para dejar ir los engaños y abandonar la ignorancia. Las Verdades Nobles son una enseñanza sobre dejar ir por medio de la investigación y el análisis, contemplando: ¿por qué las cosas son así?, ¿por qué son de esta manera?

Una mente receptiva, abierta a la reflexión, observación y contemplación, puede indagar sobre lo que es realmente el sufrimiento, la naturaleza del deseo; puede

reconocer que el apego al deseo es el origen del sufrimiento, pero esta comprensión solo puede llegar por medio del análisis reflexivo propio, difícilmente llegará por medio de la creencia o de la fe ciega.

El camino hacia la salida del sufrimiento es la reflexión y el análisis; una mente que mantiene las ideas fijas, que está llena de prejuicios, que piensa que lo sabe todo o que solo toma como verdadero lo que otros dicen, no puede llegar a la comprensión de lo que es el sufrimiento ni su origen, pero cultivando la observación, la reflexión y la meditación sobre estos fenómenos, poco a poco cambia la percepción que tenemos sobre ellos.

Es mucho más sencillo reflexionar sobre el sufrimiento, siempre molesto e insatisfactorio, pero pocas veces reflexionamos sobre el no sufrimiento, porque requiere un tipo especial de voluntad para observar, investigar e ir más allá de lo burdo y lo obvio. Se necesita una voluntad muy constante para mirar verdaderamente nuestras reacciones, ya sean placenteras o insatisfactorias, ser capaz de ver los apegos y contemplar: ¿qué es lo que verdaderamente se siente con el apego?

¿El apego al deseo nos hace sentir felices y liberados? ¿El deseo nos hace sentir satisfechos? Podemos analizar y reflexionar sobre estas preguntas. No hay duda de que el apego a nuestros propios deseos, más tarde o más temprano, produce sufrimiento. Es fácil ver cuánta insatisfactoriedad en nuestra vida ha sido causada por apegos a cosas materiales, ideas, actitudes y miedos. Podemos ver todo tipo de miseria y dolor innecesario que nos hemos causado a nosotros mismos por el apego al deseo.

La cesación es un proceso muy lento. Es necesario esforzarse para alcanzar la eliminación de nuestros engaños, ocuparse primero de los más fuertes e intensos, pasando poco a poco a su detención temporal, para luego eliminarlos completamente. Si sentimos cólera, orgullo, celos, ira o lo que sea, debemos hacer un esfuerzo por observarlos, analizarlos, catalogarlos y apartarlos de nosotros, para a continuación y, poco a poco, pasar a engaños más sutiles.

LA VERDAD DE LA IMPERMANENCIA

La impermanencia (*anicca*) es el proceso de cambio y, en definitiva, de destrucción que afecta ineluctablemente a todo fenómeno compuesto.

El cambio es inevitable. Todo lo que conocemos, incluso lo que no conocemos, está sujeto a un continuo cambio. Podemos reaccionar ante esto de diferentes formas. Para algunos, el cambio puede ser aterrador, intimidante o triste. Para otros, el cambio puede ser excitante y alegre. Algunas veces aceptamos el cambio, otras veces nos resistimos a él.

Es posible ver belleza y comodidad en el cambio, y encontrar la liberación en medio de la impermanencia. Es posible minimizar el apego con darnos cuenta de lo transitorias que son las cosas a las que nos apegamos como si fueran eternas. Podemos comenzar a apreciar qué tan fútil es buscar la felicidad duradera en las cosas que son transitorias, o podemos examinar más detenidamente las razones por las que nos apegamos.

La impermanencia, en un modo superficial, no es difícil de entender. Todas las cosas cambian, lo vemos constantemente a nuestro alrededor; vemos enfermedad, vejez y muerte; vemos el cambio de las estaciones, del clima, de la sociedad, de las personas que conocemos, de nuestras emociones y hábitos. La transitoriedad de lo que nos rodea es evidente. Si observamos esto con plena atención podemos dejar de resistirnos al cambio y darnos cuenta de que es inevitable. Podemos aprender a tener compasión reconociendo que todos los seres están sujetos al cambio, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. Sin embargo, increíblemente, este entendimiento de la inevitabilidad de la impermanencia y la transitoriedad no lleva necesariamente a creer en ella. Aunque podemos reconocer que otros mueren, puede que no creamos en nuestro propio final.

La segunda forma de entender la impermanencia es por medio de la comprensión, de la observación directa de la naturaleza de las cosas, viendo las cosas tal cual son. Practicando una profunda y concentrada circunspección, podemos ver dentro del momento a momento, ir y venir de todas las cosas. Comenzamos a ver que todas las cosas, incluso aquellas que nos parecen constantes o inmutables, están en realidad en un cambio continuo. Con esta visión de temporalidad viene la comprensión de que es inútil apegarse a algo, ya que todo viene y va en la existencia. También comenzamos a ver que nos apegamos a ideas y conceptos en vez de a cosas reales y experiencias. Así, nos damos cuenta de que, por ejemplo, nos apegamos al dinero cuando en realidad a lo que nos apegamos es a nuestra idea de lo que el dinero nos traerá o hará por nosotros; creemos que el dinero nos traerá alegría, felicidad, bienestar.

Finalmente, la impermanencia se puede entender como el camino que conduce a la liberación. Cuando se es capaz de ver la impermanencia claramente, se comienza a ver

que es inútil apegarnos a nada de lo que existe, contemplamos que “todo lo que está sujeto al surgir, está sujeto al cesar”, contemplamos cómo son las cosas, podemos llegar al entendimiento perfecto (*sammā-diṭṭhi*). Esto, además, puede liberarnos. Como dijo sabiamente Ajahn Chah:

“Si dejas ir un poco, tendrás un poco de paz. Si dejas ir mucho, tendrás mucha paz. Si dejas ir completamente, tendrás paz completa”.

Es muy importante desarrollar esta manera de reflexionar, en vez de desarrollar solamente métodos para tranquilizar y apaciguar la mente. La meditación correcta es un compromiso con la investigación y el análisis. Es necesario un esfuerzo para ver las cosas en profundidad, no analizándonos haciendo juicios sobre por qué sufrimos en un nivel personal, sino tomando la decisión de seguir el camino hasta conseguir el entendimiento profundo, un entendimiento perfecto basado en el patrón del surgir y del cesar.

Esto no es una enseñanza esotérica o metafísica: “Todo lo que está sujeto al surgir, está sujeto al cesar”. No trata sobre una realidad última, una realidad inmortal o imperecedera. Pero si entendemos profundamente y sabemos que todo lo que está sujeto al surgir está sujeto al cesar, entonces comprenderemos fácilmente la realidad última, lo imperecedero. Esto es un medio hábil hacia el entendimiento último. La declaración no es metafísica, sin embargo, nos lleva hacia un entendimiento metafísico.

Con la reflexión sobre el surgir y el cesar traemos a la consciencia el problema de la existencia humana, la sensación de apego ciego a la consciencia sensorial. Por ignorancia, nos apegamos a los deseos por los placeres de los sentidos. Cuando nos identificamos con lo que está sujeto a la muerte, es decir, al cese, y por tanto, limitado por la muerte, nos apegamos a lo insatisfactorio, nos apegamos al sufrimiento.

Los placeres de los sentidos son todos placeres sujetos a la muerte, al cese. Sea lo que sea lo que veamos, oigamos, toquemos, probemos, pensemos o sintamos, está sujeto a la muerte, limitado por la muerte. Así que cuando nos apegamos a los sentidos mortales, nos apegamos a la muerte. Simplemente nos apegamos ciegamente a la mortalidad esperando poder retrasarla por un tiempo. Creemos que vamos a ser realmente felices con las cosas a las que nos apegamos, aunque al final acabamos desilusionados y decepcionados. Podemos tener éxito en convertirnos en lo que queremos llegar a ser, pero eso también está sujeto a la muerte, al cese. Después, con el deseo de morir, podríamos apegarnos al suicidio o la aniquilación, pero la muerte en sí misma es también

un estado limitado por la muerte. Todo aquello a lo que nos apeguemos con los tres tipos de deseo, nos está apegando a la muerte, lo que significa que más tarde o más temprano vamos a experimentar decepción o desesperación.

Ajahn Sumedho nos explica de una forma muy gráfica, en su obra *Las Cuatro Nobles Verdades*, lo que es esta decepción o desesperación en relación con el apego a los deseos:

“Sentís desesperación y pensáis: ‘Quiero un trozo de tarta de chocolate’ ¡Adelante! Por un momento podéis quedaros absortos con el dulce y delicioso sabor a chocolate de esa tarta. En ese momento, hay un llegar a ser. ¡Os habéis convertido en el dulce y delicioso sabor a chocolate! Pero no os podéis agarrar a ello por mucho tiempo. Os lo tragáis y ¿qué queda? Entonces tenéis que ir a buscar otra cosa. Esto es llegar a ser”.

Estamos atrapados en el plano de los sentidos, en ese proceso que parece que no tiene fin de “llegar a ser”. Pero si dejamos a un lado esos deseos sin aferrarnos a ellos experimentamos el cese del sufrimiento (*nirodha*). Cuando has dejado ir algo y has permitido que cese, entonces lo que queda es paz. Esta es la Tercera Noble Verdad que debemos comprender por nosotros mismos.

Para que el proceso de cesación funcione, debemos tener paciencia. Tenemos que abrir la mente al sufrimiento, porque es al conocer sufrimiento cuando el sufrimiento cesa. Cuando nos damos cuenta de que estamos sufriendo, física o mentalmente, entonces vamos al sufrimiento real que está presente. Le dejamos ser lo que es. Eso significa que debemos ser pacientes y soportar el desagrado, aguantar el aburrimiento, la desesperación, la duda y el miedo para entender que realmente cesan, en vez de huir de ellos.

Es muy importante diferenciar entre cesación y aniquilación, el deseo que viene a la mente de librarse de algo desagradable. La cesación es el fin natural de cualquier condición que haya surgido, por tanto, no es deseo; no es algo creado por nuestra mente, sino el fin de lo que empezó, la muerte de lo que ha nacido, es simplemente dejarlo ir.

Esa paz es experimentable por medio de la meditación. Cuando dejamos que el deseo simplemente termine en nuestra mente, lo que queda es un sentimiento muy pacífico. Esto es la verdadera tranquilidad, lo inmortal. Cuando realmente la comprensión de esto es tal cual, es posible comprender la Verdad del Cese (*nirodha sacca*), en la que ya no hay yo pero sigue existiendo un estado de alerta y claridad.

LA COMPRENSIÓN DE LA CESACIÓN

El Buddha dijo: “Esta es una Verdad a comprender aquí y ahora”. No tenemos que esperar para descubrir si todo esto es verdad, es una enseñanza para todos y que se puede experimentar ahora. Cada uno de nosotros tiene que comprenderla; cada uno de nosotros debe esforzarse, mediante la práctica constante, en comprenderla por uno mismo.

Para comprender la Tercera Noble Verdad, debemos entender sus cualidades específicas:

I. Cesación. Es el cese de todos los engaños y de la ignorancia, no solamente de forma temporal, sino de forma completamente definitiva; ya no se producirán nunca más en la corriente mental.

II. Pacificación. Es la extinción pacífica del tormento del sufrimiento, produciendo el *nibbāna* o la Iluminación, la paz completa y eterna.

III. Ser superior. Ya que la cesación es el objetivo final espiritual, se le considera algo superior, en el sentido de ser supremo, ya que es la fuente de la felicidad total.

IV. Emergencia definitiva. Al experimentar la verdad de la cesación del sufrimiento, nos liberamos completamente del *samsara* y de todos los sufrimientos y engaños.

No debemos pensar en la cesación del sufrimiento como algo distante, remoto o más allá de nuestras posibilidades. Podemos prestar atención y estar alerta a cómo son las cosas, aquí y ahora, en este momento y en este lugar. A través de la atención, podemos investigar el sentido del yo, el sentido de mí y lo mío: mi cuerpo, mis sentimientos, mis recuerdos, mis pensamientos, mis puntos de vista, mis opiniones, mis creencias, mis posesiones y demás.

La cesación del sufrimiento es la completa erradicación de las impurezas mentales. Solo cuando se han erradicado las impurezas de la mente se ha puesto fin al sufrimiento. Es la total extinción del deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no dependencia.

Ajahn Sumedho, en su obra *Las Cuatro Nobles Verdades*, nos propone:

“Al estar despiertos, alerta y no apegados más, comprendemos el cese y moramos en el vacío donde todos nos fusionamos. No hay persona allí. La gente puede que surja y cese en el vacío, pero no hay persona. Solo hay claridad, consciencia, paz y pureza”.

idaṃ kho pana: esta es.

Idaṃ: (indecl.) enfático demostrativo, en éste, aquí.

kho pana: por esta razón, así, entonces.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. **dukkhā-nirodha-gāminī-paṭipadā:** camino que conduce a la cesación del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

nirodha: supresión, destrucción, cesación.

ni: ausencia.

rodha: prisión, obstrucción.

gāminī: (de *gacchati*, √*gam*) yendo, caminando. **paṭipadā:** camino, alcanzar un objetivo, destino, modo o método de progreso, (sánscrito: *pratipada*; línea o práctica de conducta) el estado que debería ser seguido por aquellos que desean escapar del sufrimiento del ciclo de renacimiento y muerte. **ariya-saccaṃ:** noble verdad.

ariya: noble.

saccaṃ: verdad, cierto (sánscrito: *satya*).

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhā-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccaṃ,

**Esta, *bhikkhūs*, es
la Noble Verdad del Camino
que conduce a la Cesación del Sufrimiento.**

ayam-eva: solo este. Es una expresión de limitación con el propósito de negar la existencia de otro sendero que conduce al *nibbāna*.

ariyo: noble, elevado, distinguido.

aṭṭhaṅgiko: óctuple.

aṭṭha: ocho.

aṅgiko: constituyentes, partes o atributos.

maggo: el camino de la rectitud (referente a la moral y al camino de la salvación). **seyyathīdaṃ:** (indecl.) ¿cuál es este? **sammā-diṭṭhi:** recto entendimiento.

sammā: correcto o recto.

diṭṭhi: visión o punto de vista.

sammā-saṅkappo: recto pensamiento.

sammā: correcto o recto.

saṅkappo: pensamiento, intención, propósito.

sammā-vācā: recto lenguaje.

sammā: correcto o recto.

vācā: lenguaje, discurso o forma de hablar o platicar.

sammā-kammanto: recta acción.

sammā: correcto o recto.

kammanto: acción, forma de actuar.

sammā-ājīvo: recta forma de vida.

sammā: correcto o recto.

ājīvo: modo o forma de vida, subsistencia.

sammā-vāyāmo: recto esfuerzo.

sammā: correcto o recto.

vāyāmo: esfuerzo por alcanzar algo.

sammā-sati: recta atención.

sammā: correcto o recto.

sati: atención, recordar, acordarse, consciencia.

sammā-samādhi: recta concentración.

sammā: correcto o recto.

samādhi: concentración.

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo,
Seyyathīdaṃ,
Sammā-diṭṭhi sammā-saṅkappo,
Sammā-vācā sammā-kammanto sammā-ājīvo,
Sammā-vāyāmo sammā-sati sammā-samādhī.

**Solo este Noble Óctuple Sendero, es decir,
Recto Entendimiento,
Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción,
Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención
y Recta Concentración.**

DUKKHĀ-NIRODHA-GĀMINĪ-PATIPADĀ EL CAMINO QUE CONDUCE A LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO

La Cuarta Noble Verdad, como las tres anteriores Nobles Verdades, tiene tres aspectos. El primero es: existe el Sendero Óctuple (*atthangika magga*), el camino para salir del sufrimiento, también llamado Sendero Noble (*ariya magga*). El segundo aspecto es: “Este camino debe ser desarrollado”. Y el entendimiento u objetivo final para un *Arahant* es: “Este camino ha sido completamente desarrollado.”

Esta última noble verdad abarca todo el camino espiritual que se debe seguir si se desea llegar a la liberación del sufrimiento. Todas las acciones positivas que hayamos llevado a cabo en nuestra vida se relacionan de alguna manera con esta última Noble Verdad. El camino es muy largo, pero no se debe caer en el desánimo. Tenzin Gyatso, el XIV Dalái Lama, comenta a este respecto:

“No debemos imaginar que todos esos desarrollos pueden tener lugar en el plazo de unos pocos días o de unos pocos años, puede que incluso se necesiten varios eones, así que la determinación es evidente, es un factor esencial [...].

Después de todo, ¿cuál es el sentido de la vida? En sí misma, no existe ningún sentido intrínseco. Sin embargo, si utilizamos la vida de una manera positiva, entonces los días y los meses y los eones pueden ser algo significativo. Por otra parte, si te limitas a desperdiciar tu vida sin tener ningún objetivo, entonces un solo día puede parecer demasiado tiempo. Una vez que tengas una firme determinación y un objetivo claro, el tiempo deja de tener importancia”.

Prácticamente la totalidad de las enseñanzas que el Buddha transmitió y desarrolló durante cuarenta y cinco años, contenidas en miles de discursos, de una manera u otra tratan del camino que conduce a la cesación del sufrimiento y de la capacidad que debemos desarrollar para entenderlo, seguirlo y comprenderlo.

Este camino, conocido como el Sendero Óctuple, consta de ocho factores:

- I. Entendimiento Correcto o perfecto.
- II. Intención o Aspiración Correcta o perfecta.
- III. Lenguaje Correcto o perfecto.

- IV. Acción Correcta o perfecta.
- V. Modo de Vida Correcto.
- VI. Esfuerzo Correcto.
- VII. Atención Correcta.
- VIII. Concentración Correcta.

Estos factores tradicionalmente se agrupan en tres secciones:

- I. **Sabiduría (*paññā*)**: Entendimiento Correcto (*sammā-diṭṭhi*), Intención Correcta (*sammā-saṅkappa*).
- II. **Moralidad (*sīla*)**: Lenguaje Correcto (*sammā-vācā*), Acción Correcta (*sammā-kammanta*), Modo de Vida Correcto (*sammā-ājīva*).
- III. **Concentración (*samādhi*)**: Esfuerzo Correcto (*sammā-vāyāma*), Atención Correcta (*sammā-sati*), Concentración Correcta (*sammā-samādhi*).

El Buddha nos dice que para poner fin al sufrimiento deberíamos poner en práctica en nuestra vida el Óctuple Noble Sendero. Para comprender esta división en tres grupos es necesario primero conocer que tenemos tres puertas de acción: la puerta del cuerpo, la puerta del lenguaje y la puerta de la mente.

El grupo de la sabiduría (*paññā*) está formado por dos componentes: Entendimiento Correcto e Intención Correcta. Estos dos tienen que ver con la puerta de la mente; son necesarios para la erradicación y la eliminación definitiva de las impurezas mentales. Recto Entendimiento significa comprender que los seres están ligados a la ley del karma. Básicamente, esto significa comprender que las malas acciones traen malos efectos y las buenas acciones traen buenos efectos. Entendimiento Correcto también significa la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades. Intención Correcta es el pensamiento de la renunciación, el factor de la benevolencia, la tolerancia, la no violencia, la ausencia de mala voluntad y la ausencia de crueldad, que permite un contacto armonioso con los demás seres.

El segundo grupo, *sīla* o moralidad, es para controlar la puerta del cuerpo y del lenguaje. Lenguaje Correcto, Acción Correcta y Modo de Vida Correcta pertenecen al grupo de la moralidad. El Lenguaje Correcto puede ser de cuatro clases:

- 1. Abstención de mentir.

2. Abstención de calumniar.
3. Abstención de lenguaje áspero o malsonante.
4. Abstención de lenguaje frívolo.

La Acción Correcta es de tres tipos:

1. Abstención de matar seres vivientes.
2. Abstención de robar.
3. Abstención de conducta sexual ilícita.

Modo de Vida Correcta significa obtener los medios necesarios para la subsistencia con Lenguaje Correcto y con Acción Correcta. Además, hay cinco tipos de actividades consideradas por el budismo como incorrecto medio de vida:

1. Comerciar con veneno.
2. Comerciar con intoxicantes (drogas, alcohol).
3. Comerciar con armas.
4. Comerciar con esclavos.
5. Comerciar con animales para matanza.

El tercer grupo, *samādhi*, el grupo de la concentración, consiste en tres componentes: Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta. Estos tres son para controlar la puerta de la mente, para la eliminación de las impurezas mentales. Cuando estos tres componentes están presentes en nuestras mentes, las impurezas mentales están temporalmente ausentes.

No debemos pensar que los ocho factores del Sendero deben ser seguidos y practicados uno después del otro. El hecho de colocarlos en orden no significa que se sucedan en forma lineal, no se trata de seguir un orden (primero Recto Entendimiento Correcto, luego Intención Correcta...), sino más bien que estos ocho componentes deben cultivarse a la vez.

ENTENDIMIENTO CORRECTO

El primer elemento del Sendero Óctuple es el Entendimiento Correcto, que surge por medio de las comprensiones intuitivas sobre las tres primeras Verdades Nobles. Si

tenemos estos entendimientos, entonces hay entendimiento perfecto de que “todo lo que está sujeto al surgir está sujeto al cesar.” Es tan simple como eso. No es necesario pasar mucho tiempo reflexionando sobre “todo lo que está sujeto al surgir está sujeto al cesar” para entender las palabras, sin embargo, lleva bastante tiempo comprender realmente lo que significan estas palabras de forma profunda, en vez de solo a través del entendimiento racional.

El Entendimiento Correcto consiste en comprender las cosas tal cual son. Según el budismo, hay dos clases de comprensión: (1) lo que llamamos generalmente comprensión, que es el conocimiento, la memoria o la captación intelectual de un asunto con arreglo a ciertos datos; esto es lo que se denomina *anubhoda*, (literalmente: “conocer según”); es una comprensión válida pero no muy profunda. (2) La comprensión verdaderamente profunda se denomina *pativedha* (penetración). Consiste en ver las cosas en su verdadera naturaleza, pero esta penetración, esta comprensión intuitiva, solo es posible cuando la mente está libre de todas las impurezas y su desarrollo es máximo por medio de la meditación.

El Entendimiento Correcto ha de ser una comprensión intuitiva no sólo mental o racionalmente. No es “esto parece sensato y razonable”, “estoy de acuerdo con eso”, “me gusta esa idea”. Esa clase de conocimiento es cerebral, mientras que el conocimiento intuitivo es mucho más profundo; es conocer realmente de forma penetrante y profunda. Con este tipo de conocimiento la duda ya no es un problema.

Al meditar, experimentamos tranquilidad, un grado de calma en el que la mente se encuentra apaciguada. Cuando miramos cualquier objeto o concepto con una mente calmada, lo estamos observando tal como es. Cuando no hay apego, nada que ganar o nada de lo que deshacerse, entonces si lo que vemos, oímos o experimentamos a través de los sentidos es bello, lo apreciamos realmente bello. No lo criticamos, comparamos, o intentamos poseerlo; encontramos deleite y alegría en lo que nos rodea porque ya no hay ninguna necesidad de hacer algo con ello. Es exactamente lo que es. Cuando no hay intereses egoístas, o deseo, y hay honestidad, las cosas son tal como son. Esto es lo que llamamos liberación, (*vimutti*). Nos liberamos de las ataduras que distorsionan y corrompen la belleza que nos rodea.

Si la mente tiene cierto grado de corrupción, está deprimida u obsesionada con las cosas, no las vemos tal como son. Vemos todo a través de filtros o velos cada vez más densos y el Entendimiento Correcto se hace imposible.

El Entendimiento Correcto se desarrolla por medio de la reflexión, usando las enseñanzas del Buddha. El *Dhammacakkappavattana Sutta* es una enseñanza muy interesante para contemplarla y usarla como referencia para la reflexión. También podemos leer y utilizar otros *suttas*, como los que tratan sobre *paticcasamuppāda*, el origen dependiente o condicionado. El origen condicionado nos enseña que todos los componentes físicos y mentales en los seres vivientes son condicionados. Nos enseña que nada es absoluto, nada surge sin depender de alguna condición. Este principio fundamental se halla expuesto en una breve fórmula que aparece en el Udāna del Canon Pali:

Cuando hay esto, hay aquello (*Imasmin sati idam hoti*).

Al surgir esto, surge aquello (*Imassuppada idam uppajjati*).

Cuando no hay esto, no hay aquello (*Imasmin asati idam na hoti*).

Cesando esto, cesa aquello (*Imassa nirodha idam nirujjhati*).

Por lo tanto, podemos decir: cuando está A, está B. Surgiendo A, surge B. Cuando no está A, no está B. Al cesar A, cesa B. En otras palabras: cuando esto existe, aquello surge; con el surgimiento de esto, aquello surge. Esta es la cadena de la condicionalidad.

Condicionadas por la ignorancia surgen las formaciones.

Condicionada por las formaciones surge la conciencia.

Condicionada por la conciencia surge la mente y la materia.

Condicionadas por la mente y la materia surgen las seis bases de los sentidos.

Condicionado por las seis bases surge el contacto,

Condicionada por el contacto surge la sensación,

Condicionado por la sensación surge el deseo,

Condicionada por el deseo surge la adherencia,

Condicionada por la adherencia surge la existencia,

Condicionado por la existencia surge el nacimiento,

Condicionados por el nacimiento surgen la vejez y la muerte; la pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza.

De esta forma surge este sufrimiento completo.

Esta es una enseñanza muy interesante sobre la que podemos reflexionar. Si podemos contemplar tales enseñanzas, podemos ver muy claramente la diferencia entre cómo son las cosas y el punto donde tendemos a crear engaño apartándonos de cómo son las cosas.

Por esto es por lo que necesitamos establecer una atención consciente completa sobre las cosas tal y como son.

Pero, aunque lleguemos a ser capaces de comprender las cosas tal cual son, a menudo nos preguntamos: ¿por qué sentimos dolor?, ¿por qué hay tanto sufrimiento?, ¿por qué Dios creó el dolor?, ¿por qué no creó solamente el placer? Las personas envejecen, mueren, tenemos que separarnos de los que amamos. ¿Por qué tenemos que enfermarnos? Esto no parece muy justo.

La cultura occidental nos ha enseñado a creer en la figura de un dios personal, un dios paternalista, señor de la creación, que ha creado todo para nosotros, esperamos que nos proteja, nos haga felices, nos procure seguridad, nos juzgue, nos premie y castigue por nuestras acciones. Nos han enseñado a poner la responsabilidad final y la reflexión última de nuestras propias acciones en un ser superior.

Pero si reflexionamos profundamente desde nuestra propia individualidad, sin dar la responsabilidad a un ente superior, podemos ver que esta es la manera en la que son las cosas, el dolor es así, el placer es tal cual es. La consciencia es así. Podemos respirar, sentir y aspirar por nosotros mismos.

Podemos contemplar nuestra propia humanidad tal y como es. No es necesario culpar a alguien porque las cosas no son exactamente como nos gustan o queremos que sean. Es tal cual es y somos tal como somos.

Por la reflexión, nos damos cuenta de que así es como son las cosas, así es como tienen que ser las cosas, solo pueden ser de esta manera.

Esto no es una visión fatalista o negativa. No tiene nada que ver con actitudes del tipo “así es como es; no podemos hacer nada para mejorar esto”. En realidad, es una respuesta positiva, ya que podemos aceptar el flujo de la vida por lo que es. Incluso si no es lo que queremos, podemos aceptarlo y aprender de ello.

Cuando desarrollamos el Entendimiento Correcto, usamos la inteligencia para reflexionar y contemplar las cosas, usamos la atención y la inteligencia unidas. Así que podemos usar nuestra habilidad de discriminar con sabiduría (*vijja*) en vez de con ignorancia (*avijja*). Por lo tanto, el Entendimiento Correcto se refiere de forma muy concreta al desarrollo de la sabiduría.

El Entendimiento Correcto se puede dividir en tres niveles: (1) un entendimiento básico, que es el sentido común. Sabemos que estamos en el *samsara* por causa de los engaños y del karma. No tenemos un entendimiento muy preciso de esto, pero confiamos

en lo que nos dicen los grandes maestros. Esto es una comprensión muy básica, que puede progresar hacia (2) un entendimiento más profundo, como entender que no existe ninguna persona separada de sus agregados o que el apego al deseo produce sufrimiento. Esto es un punto de vista intermedio. (3) El entendimiento más refinado es la visión de que todas las cosas y acontecimientos están vacíos de existencia intrínseca, que ningún fenómeno existe sin depender de los demás fenómenos.

INTENCIÓN CORRECTA

El segundo elemento en el Sendero Óctuple es *sammā-saṅkappa*. A veces esto se traduce como Correcto Pensamiento o pensar de forma correcta. Sin embargo, el término *sammā-saṅkappa* se refiere más a una cualidad dinámica, como puede ser la intención, la actitud o la aspiración.

Según la filosofía budista, la aspiración o la intención no es deseo. La palabra pali *taṇhā* significa “deseo que surge de la ignorancia”, mientras que *saṅkappa* significa “aspiración que no proviene de la ignorancia”.

Cuando hay Entendimiento Correcto, debemos tener una correcta intención de aspirar a la verdad, a la belleza y a la bondad. Correcto Entendimiento e Intención o Aspiración Correcta (*sammā-diṭṭhi* y *sammā-saṅkappa*) son llamados *paññā* (sabiduría). Juntos constituyen la primera de las tres secciones en el Sendero Óctuple.

Al desarrollar nuestro ego, la sociedad dicta lo que es real y lo que no, lo que está bien y lo que está mal. Interpretamos el mundo a través de conceptos y percepciones fijadas por el entorno social y cultural que nos rodea.

La meditación es una forma de descondicionar la mente, nos ayuda a dejar ir todos los puntos de vista conservadores e ideas fijas adquiridas. La contemplación de nuestra aspiración humana nos conecta con algo más grande que el reino animal o el planeta Tierra. Esa conexión parece más verdadera que la idea de que esto es todo lo que hay; que una vez que morimos, nuestros cuerpos se pudren, desaparecen y no hay nada más. Cuando nos preguntamos sobre el entorno en el que vivimos, vemos que es enorme, misterioso e incomprensible. Pero si confiamos más en nuestra mente intuitiva, podemos ser receptivos a cosas que podíamos haber olvidado, o a las que nunca nos habíamos abierto antes. Nos abrimos cuando dejamos ir las reacciones condicionadas fijas basadas en las percepciones adquiridas.

La Intención Correcta se refiere principalmente a un pensamiento o motivación correcta. Por ejemplo, si alguien practica la generosidad, despojándose de algo que posee para dárselo a otro, pero tiene el deseo de esperar algo a cambio, no se podría hablar de Intención Correcta. La motivación debe ser el deseo sincero de enfrentarnos a nuestro propio engaño y al karma negativo de nuestra corriente mental, con el fin de ser lo más beneficioso posible para los demás. Si, por el contrario, existe el deseo de obtener poder, reconocimiento o bienes materiales, entonces, por muy intensa que sea esta práctica de generosidad, no es Intención Correcta, porque no es una intención pura.

LENGUAJE CORRECTO, ACCIÓN CORRECTA, MODO DE VIDA CORRECTO

Sīla, la ética, el aspecto moral del Sendero Óctuple, está compuesta por el Lenguaje Correcto, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto.

El lenguaje es el principal instrumento de la comunicación humana. Lenguaje Correcto significa comprender las verdaderas consecuencias de lo que decimos y de cómo lo decimos, utilizar el lenguaje para expresar a los demás lo que pensamos y responsabilizarnos de nuestras palabras teniendo cuidado con no dañar o perjudicar a los demás con lo que decimos.

El Lenguaje Correcto consiste en tener el cuidado consciente de evitar las no virtudes del habla, que son: mentir, difamar, insultar y practicar la charlatanería o el lenguaje frívolo y, además, cultivar las virtudes del habla, que son: decir la verdad, unir a los enemigos, hablar de forma pacífica y educadamente y hablar con conciencia. Se trata de no hacer daño a los demás y de hacer lo posible por ayudarlos.

La práctica de la Acción Correcta es el abandono de las tres no virtudes del cuerpo, que son: asesinar, robar o tener conducta sexual inapropiada, y del cultivo de las correspondientes tres acciones virtuosas: proteger la vida, practicar la generosidad y mantener una conducta moral.

Llevar un Modo de Vida Correcto significa llevar una vida que evite hacer daño a los demás y, por tanto, el modo en el que nos ganamos la vida debería ser lo más puro posible. Llevar una vida adecuada no significa que todo lo que hagamos deba ser preciso y escrupulosamente honesto, es más bien prestar atención de manera consciente al modo en que vivimos y qué es lo que tenemos que hacer para desarrollarnos espiritualmente; entonces, cualquier cosa que hagamos será llevar una vida correcta. Podemos evitar

hacer daño a otras criaturas o ganarnos la vida de forma dañina y cruel. Podemos evitar un modo de vida que cause que otras personas se vuelvan adictas a las drogas o la bebida o que pueda causar daños ecológicos al entorno.

Así que la Acción Correcta, el Lenguaje Correcto y el Modo de Vida Correcto son el resultado del Entendimiento Correcto o Conocimiento Perfecto.

El Entendimiento Correcto y la Intención Correcta tienen una influencia total en lo que hacemos o decimos. Así que *paññā* (sabiduría), lleva a *sīla* (ética): Lenguaje Correcto, Acción Correcta y Modo de Vida Correcto. De esta forma, *paññā* y *sīla* trabajan juntas en perfecta armonía.

ESFUERZO CORRECTO, ATENCIÓN CORRECTA, CONCENTRACIÓN CORRECTA

El Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta se refieren al espíritu, al corazón. Cuando pensamos en el espíritu, señalamos al centro del pecho, al corazón. Así que tenemos *paññā*, que podemos asociar con la cabeza; *sīla*, con el cuerpo y *samādhi*, con el corazón. *Paññā*, *sīla* y *samādhi* están unidas e integradas, trabajando juntas para la comprensión, apoyándose y complementándose.

El Esfuerzo Correcto es esencial para superar la fuerza de nuestras tendencias mentales habituales. Nuestra mente y nuestros pensamientos se dispersan constantemente, en todo momento, incluso durante el sueño. Sin un esfuerzo adecuado por nuestra parte la atención no será lo bastante fuerte o, por el contrario, será excesiva. La atención deberá hallarse en un punto medio, ni demasiado laxa ni demasiado tensa.

El Esfuerzo Correcto, con una motivación clara e intensa, nos ayuda a abstenernos de cometer actos negativos, reforzando la actitud constante de no dañar a los demás. Esto genera un estado de serenidad.

La serenidad aparece cuando las emociones están equilibradas. Cuando hay una perfecta armonía entre el intelecto, los instintos y las emociones, apoyándose mutuamente unos a otros, los conflictos se eliminan y aparece la tranquilidad, la sensación de ecuanimidad y el equilibrio emocional. El temor, la sensación de ansiedad y la tensión desaparecen.

Para practicar el Lenguaje Correcto, la Acción Correcta y el Correcto Modo de Vida necesitamos tener una Atención Correcta.

La Correcta Atención consiste en ser consciente de lo que está sucediendo a nuestro alrededor en cada momento. Existen métodos para desarrollar la atención. Se puede hacer que la mente normalmente dispersa se concentre en las sensaciones que se encuentran en nuestro cuerpo en el momento presente. Esta es una técnica sencilla. Se puede aprender a prolongar esta consciencia, y desarrollar un cierto grado de claridad, permaneciendo durante un tiempo variable concentrados en un punto, sin vacilar ni caer bajo el dominio de las pasiones y de los pensamientos discursivos. Podemos observar nuestra postura corporal sin aplicarle ningún calificativo: dolorosa, placentera, correcta o incorrecta, limitándonos simplemente a estar con nuestro cuerpo. También podemos concentrarnos en la respiración, que pasa por nuestra nariz, apreciando las inspiraciones y las espiraciones que hacemos.

La atención es algo muy simple, pero esto no significa que sea fácil conseguirla. Es posible que se necesite mucho tiempo, incluso una o varias vidas para ser capaz de dominarla.

La Concentración Correcta se refiere a la mente concentrada en un único punto, objeto o concepto mental. Con la atención plena puesta en un objeto, la mente puede concentrarse profundamente en él. Si, por ejemplo, el objeto de concentración es la benevolencia (*metta*) la mente unipuntualizada en este objeto se convierte en benevolencia. Esta es la diferencia entre atención y concentración: la atención es simplemente la capacidad de sostener en nuestra mente un objeto, pero nunca se puede convertir en él.

LA MEDITACIÓN

La palabra *meditación* es un pobre sustituto del término original *bhāvanā* empleado en las escrituras budistas, que significa “cultivo”, “cultura” o “desarrollo”, es decir, el cultivo o desarrollo mental. *Bhāvanā* es, por tanto, el desarrollo mental en su sentido más amplio. Su propósito es limpiar de la mente todas las impurezas y perturbaciones, como pueden ser el deseo, el odio, las malas voluntades, la inquietud y otros estados mentales negativos; y cultivar cualidades tales como la concentración, la atención, la tranquilidad, la voluntad, la alegría, que conducen al logro de la sabiduría más elevada, la cual ve las cosas tal cual son y es capaz de llegar a la verdad última, al *nibbāna*.

A veces, cuando la palabra meditación es pronunciada o escuchada, se piensa en la meditación como un escape, una huida de las actividades cotidianas, un alejamiento del entorno en el que vivimos día a día, permaneciendo absortos en pensamientos de tipo místico o misterioso, en un estado casi hipnótico. Sin embargo, la verdadera meditación no es de ningún modo esa evasión solitaria, es más bien un desarrollo constante, continuo y activo en todas las actividades de nuestra vida de *bhāvanā*, un desarrollo y cultivo mental en su estado más profundo, aspirando a proporcionarnos un estado de equilibrio y tranquilidad mental.

De acuerdo a las enseñanzas budistas, existen esencialmente dos tipos de meditación:

Meditación de tranquilidad o concentración mental (*samatha*).

Meditación de introspección (*vipassanā*).

La meditación *samatha* o meditación de serenidad es el desarrollo de la concentración mental o fijación unificadora de la mente que, mediante los métodos prescritos en los textos, conduce a estados místicos muy elevados, como “la esfera de la nada” o “la esfera donde no existe ni percepción ni no-percepción”. La meditación de serenidad persigue la realización de estados de conciencia que se caracterizan por un grado cada vez más elevado de serenidad y sosiego de la mente. Comprende dos factores: la consecución del máximo grado de concentración mental y el apaciguamiento concomitante de los procesos psicomentales. Ello se realiza mediante una concentración progresiva de la atención en la que la mente, replegándose sobre sí misma, va excluyendo todos los estímulos sensoriales y procesos mentales que se ofrecen a la conciencia, hasta llegar a una experiencia de puro vacío que es al mismo tiempo experiencia de puro ser.

Esta forma de meditación ya existía antes del Buddha, que estudió estos ejercicios yóguicos bajo la dirección de distintos maestros, como Ālāra Kālāma o Uddaka Rāmaputta,¹ y alcanzó los más elevados estados místicos; pero, dado que no le proporcionaban ni la completa liberación, ni le facilitaban la penetración profunda en la Realidad Última, no halló satisfacción en ellos. El Buddha juzgó estos estados místicos solo como un feliz vivir en esta existencia (*ditṭha-dhamma-sukha-vihāra*) o un vivir apacible (*santavihāra*), pero nada más.

Descubrió entonces otro tipo de meditación, conocida con el nombre de *vipassanā*, que aunque etimológicamente significa “ver (la realidad) de distintas maneras o formas”, se suele traducir como “introspección” o “penetración” en la naturaleza de las cosas.

Esta es la meditación esencialmente budista, consistente en un método analítico basado en la atención, la toma de conciencia, la vigilancia y la observación. Esta meditación conduce a la completa liberación, a la percepción directa de la verdad última, al *nibbāna*.

La meditación *vipassanā*, o meditación de introspección, comienza por ejercicios de concentración, utilizando los temas u objetos de meditación correspondientes, como en la *samatha*. La diferencia estriba en que, una vez conseguido el grado de concentración suficiente para asegurar la integridad de la atención, y manteniendo las facultades mentales en estado de máxima receptividad, el meditador pasa a examinar con concentrada atención y progresiva minuciosidad todos aquellos fenómenos sensoriales y procesos mentales que la meditación abstractiva excluye, comprendidos los que normalmente se desenvuelven a nivel subconsciente o inconsciente. Es una toma de conciencia de todos los fenómenos, que revela su esencial impermanencia (*anicca*) y falta de entidad (*anattā*), es decir de “yo”, personalidad o esencia perdurable y sufrimiento (*dukkhā*). Se trata de realizar una percepción acompañada de atención consciente total de la impermanencia de todos los fenómenos, que se extiende a las mismas estructuras psicomentales que la viven y, en consecuencia, las trasciende vivencialmente. Esta vivencia es la visión introspectiva o *vipassanā*.

El equilibrio emocional se desarrolla como resultado de practicar la concentración y la meditación de la atención. Haciendo meditación *samatha* la mente se concentra solo en un objeto. Día y noche inhalamos y exhalamos el aire, pero nunca tenemos conciencia de ello, ni siquiera un instante, pero si concentramos totalmente nuestra mente en la respiración, con el fin de ser conscientes de todos los movimientos y cambios que en ella se efectúan, y olvidamos todo lo demás (el ambiente, lo que ocurre a nuestro alrededor), conseguiremos un estado profundo de tranquilidad.

Mediante esta meditación somos conscientes de lo que sucede en nuestro propio cuerpo, ponemos la atención en la inspiración y en la espiración de la respiración (*ānāpānasati*), en vez de ser arrastrados por los objetos de los sentidos. Si no tenemos ningún refugio interior, nuestra mente se tornará difusa, siendo absorbida por cualquier tipo de distracción. Este movimiento sin fin de la mente puede ser agotador, pero si ponemos la atención en la respiración y concentramos la mente en esa sensación podremos poner fin a este agotador vaivén mental.

Este ejercicio de la atención a la respiración es una práctica simple y fácil, que tiene por objeto desarrollar la concentración que conduce a realizaciones altamente místicas

(*jñāna*). El poder de la concentración es fundamental para cualquier comprensión profunda, penetración o percepción directa de la naturaleza de las cosas.

Los resultados de este ejercicio son inmediatos: resulta beneficioso para la salud física, favorece la laxitud, el sueño profundo, sosiega y tranquiliza cuando estamos nerviosos o excitados. Si lo practicamos durante algunos minutos, calma y apacigua inmediatamente, como el despertar de un sueño reparador.

Si nos concentramos profundamente en el objeto que sea, nos volveremos ese mismo objeto por un período de tiempo, tal vez, por un instante. Si nos concentramos en la tranquilidad, nos volveremos ese mismo estado de tranquilidad, seremos el propio estado de tranquilidad. Esto es lo que llamamos llegar a ser. La meditación *samatha* es un proceso de llegar a ser.

Pero esa tranquilidad, si la investigamos, no es una tranquilidad completamente satisfactoria. Hay algo que falta en ella, porque depende de una técnica, de estar apegado y aferrado, de algo que empieza y acaba. Lo que llegas a ser solo puedes llegar a serlo temporalmente, porque llegar a ser es algo cambiante; no es un estado permanente. Aunque lleguemos a un estado muy elevado en la concentración, siempre será un estado insatisfactorio. La meditación *samatha* lleva a experiencias muy intensas y radiantes en la mente, pero todas acaban.

Otra forma de meditación (desarrollo mental) muy importante consiste en permanecer alerta a todo lo que se hace. Ya sea verbal o físicamente, durante la rutina de la vida privada, pública o profesional; cuando caminamos, cuando estamos de pie, sentados, acostados o durmiendo; cuando miramos alrededor, cuando nos vestimos, hablamos, bebemos, comemos o estamos en silencio. Cuando estamos realizando actividades, debemos tener plena conciencia de la acción que ejecutamos en cada momento, vivir en el momento presente, en la acción presente. Esto no es dejar de pensar en el pasado o en el futuro; por el contrario, es pensar en ellos relacionándolos con el momento presente, con la acción presente.

Normalmente no vivimos en nuestras acciones, en el presente, sino que vivimos en el pasado o en el futuro. Aunque parezca que estamos realizando algo aquí y ahora, mentalmente estamos viviendo en otra parte, en nuestros imaginarios problemas y preocupaciones; y, generalmente, en los recuerdos del pasado o los deseos y especulaciones acerca del futuro.

Actuando de esta forma, no vivimos en lo que se hace a cada momento, ni disfrutamos de ello. De ahí que siempre nos sintamos infelices y disconformes con el momento presente, con lo que estamos realizando; esta insatisfacción hace que no podamos entregarnos de forma total a lo que aparentemente se está haciendo.

En una ocasión le preguntaron al Buddha por qué sus discípulos parecían tan radiantes; el Buddha respondió:

“No se arrepienten del pasado, ni piensan acerca del futuro, sino que viven en el presente. Por tanto, están radiantes. Al pensar sobre el futuro y arrepintiéndose del pasado, los tontos se secan cual junquillo cortado al sol”.

Esta atención, o toma de conciencia, con respecto a nuestras acciones, es vivir en el momento presente. No es necesario realizar algo especial, sino únicamente estar atentos y vigilantes a todo lo que se hace.

Las dos clases de meditación están relacionadas con nuestro cuerpo, su atención y las actividades que realiza.

Analicemos ahora la meditación relacionada con la mente, analicemos nuestra mente, analicemos si está dominada por el odio, el apego o la mala voluntad o, por el contrario, si está llena de amor, compasión o buenos deseos. Es difícil mirar a nuestro interior, a veces por miedo, otras veces por vergüenza, por eso preferimos evitar el examen. Es complicado encontrar la suficiente valentía como para mirar en el interior de nuestra mente como quien analiza su rostro en un espejo.

Se trata de observar, vigilar y examinar, sin actuar como jueces, observar de forma imparcial las emociones, sentimientos y estados, intentando ver las cosas tal cual son. Por ejemplo, si surge odio o cólera, debemos observar su naturaleza, cuándo surge y cuándo desaparece, estar atentos ante este estado y tomar una actitud de examen y vigilancia neutra.

Si practicamos meditación *vipassanā*, simplemente estando atentos, dejando ir todo y aceptando la incertidumbre, el silencio y la cesación de los estados, el resultado es que nos sentiremos en paz en lugar de tranquilos. Esa paz es una paz perfecta, completa. No es la tranquilidad de *samatha*, la cual tiene algo de imperfecta o insatisfactoria incluso en los mejores casos. La comprensión de la cesación, a medida que la desarrollamos y la entendemos más y más, trae la verdadera paz, el no apego, el *nibbāna*.

Luego, hay una forma de meditación sobre temas éticos, espirituales e intelectuales.

Todos nuestros estudios, lecturas, discusiones, conversaciones y reflexiones acerca de tales temas están incluidos en esta meditación. Por lo tanto, según esta forma de meditación, podemos estudiar, pensar y reflexionar sobre los cinco impedimentos (*nivarana*), que son:

- I. Codicia sensual, sensualidad (*kāmacchanda*).
- II. Mala voluntad, odio o cólera (*vyāpāda*).
- III. Torpeza y pereza (*thīna-middha*).
- IV. Agitación y congoja (*uddahacca-kukkucca*).
- V. Dudas escépticas (*vicikicchā*).

Estos elementos son considerados como obstáculos para el logro de cualquier clara comprensión y, en realidad, de todo progreso. Cuando uno es dominado por estos obstáculos, y no sabe cómo librarse de ellos, es imposible que distinga lo verdadero de lo falso o el bien del mal.

También se puede meditar en los siete factores de la Iluminación (*bojjhaṅgā*):

I. Atención (*sati*), estar atento a todos los actos y acciones, tanto físicos como mentales, y tener conciencia de ellos.

II. Investigación y búsqueda de los diversos problemas sobre la doctrina (*dhammavicaya*). Estos son los estudios, lecturas, investigaciones, discusiones y conversaciones sobre temas religiosos, éticos y filosóficos.

III. Energía (*virīya*), o sea, trabajar con determinación hasta alcanzar la meta.

IV. Alegría (*pīti*). Esta cualidad es totalmente contraria a la actitud mental pesimista, sombría y melancólica.

V. Relajación (*passaddhi*) física y mental. No hay que ponerse tenso ni física ni mentalmente.

VI. Concentración (*samādhi*), conforme ya la hemos analizado.

VII. Ecuanimidad (*upekkhā*), ser capaz de afrontar todas las vicisitudes de la vida con calma mental y sin turbación.

Lo esencial para cultivar estas cualidades es un deseo genuino, voluntad o inclinación.

También se puede meditar sobre temas como los cinco agregados, o las Cuatro Nobles Verdades. Hay muchos más temas de meditación que, según la tradición Theravāda, son

cuarenta en total. Entre ellos cabe mencionar, en particular, los cuatro estados sublimes (*Brahmā-vihāra*):

I. Esparcir amor y benevolencia (*metta*) universales, sin límite ni discriminación, hacia todos los seres vivientes, “como una madre ama a su único hijo”.

II. Compasión (*karuna*) por todos los seres que sufren, padecen tribulación y están afligidos.

III. Simpatía, dicha (*mudita*) por la felicidad de los demás.

IV. Ecuanimidad (*upekkhā*) ante todas las vicisitudes de la vida.

Lo que la meditación hace es ofrecer una oportunidad para madurar en el plano emocional. La madurez emocional perfecta sería *sammā-vāyāma*, *sammā-sati* y *sammā-samādhi* (Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta). Está presente cuando no se está atrapado en vacilaciones y vicisitudes, cuando se tiene estabilidad y claridad y se es capaz de ser receptivo y sensitivo.

EL SENDERO ÓCTUPLE COMO UNA ENSEÑANZA PARA LA REFLEXIÓN

En el Sendero Óctuple los ocho elementos trabajan como ocho patas que se sostienen entre sí, pero no en una escala lineal. No es que sea necesario desarrollar paññā primero, y luego, cuando se tiene paññā, se puede desarrollar sīla; y una vez que sīla está desarrollada, se tiene samādhi. Eso es lo que normalmente creemos y solemos hacer en nuestra vida: “Tienes que tener primero uno, luego dos y luego tres”. Como verdadera comprensión, desarrollar el Sendero Óctuple es una experiencia en un instante, es todo uno. Todas las partes están trabajando como una fuerte formación; no es un proceso lineal. Lo verdaderamente importante es darnos cuenta de que lo que en realidad estamos haciendo es reflexionar en vez de aferrarnos a las cosas que estamos diciendo. Es un proceso de traer esto a nuestra mente, usándolo como una enseñanza para la reflexión, para que podamos considerar qué significa en realidad. No debemos creer que la conocemos porque podemos memorizar y decir: *sammā-ditṭhi* significa Entendimiento Correcto; *sammā-saṅkappa* significa Pensamiento Correcto. Esto no es reflexión.

ENCONTRARSE EN EL SENDERO

Si escuchamos a un maestro Theravada hablar sobre la Cuarta Noble Verdad, nos hablará sin duda del Óctuple Noble Sendero, pero si escuchamos a un maestro tibetano

explicar la Cuarta Noble Verdad, nos hablará sin dudarle de los cinco senderos. Estos son:

El sendero de la acumulación.

El sendero de la preparación.

El sendero de la visión.

El sendero de la meditación.

El sendero de no más aprendizaje.

El primer sendero se llama el sendero de la acumulación. Se denomina así porque es el camino donde se acumula o reúne el material, la información y el mérito adecuado para poder integrar la práctica propia con nuestra corriente mental. Es, en realidad, comprender qué cosas positivas necesitamos acumular y qué cosas negativas necesitamos evitar o eliminar.

En esta etapa todavía no existe una experiencia directa de cualquiera de los aspectos del Noble Óctuple Sendero, por tanto, se debe ir más allá del entendimiento conceptual de la materia u objeto sobre el que se medite. En este nivel se acumulan cualidades, energías mentales positivas y el mérito para seguir avanzando.

Cuando se dispone de información suficiente y se desarrollan las habilidades positivas, poco a poco se va más allá del entendimiento conceptual y se comienza a tener momentos en los que la meditación es algo más vivo, ya no es únicamente una experiencia acumulativa, es una experiencia vital. Cuando esto sucede se alcanza el sendero de la preparación.

Llegados a este estado ya se dispone de un entendimiento conceptual profundo y es posible alcanzar un estado de meditación en un solo punto, lo que se llama la permanencia apacible. Al combinar el entendimiento conceptual y la permanencia apacible se alcanza lo que se conoce como la unión de la permanencia apacible y de la visión especial. En este momento se es capaz de percibir cualquier objeto, concepto o materia, como, por ejemplo, la impermanencia o la vacuidad, en lugar de imaginarla o concebirla.

Sin embargo, todavía algunos oscurecimientos muy sutiles siguen apareciendo entre el sujeto (la mente) y el objeto de meditación (la impermanencia, por ejemplo).

El sendero de la visión se refiere a cuando se tiene la experiencia directa del objeto de meditación y, después de incontables vidas, se es capaz de ver la realidad tal cual es, la mente se vuelve más sutil y más fuerte, se abandonan las ideas erróneas adquiridas

intelectualmente y también las ideas erróneas innatas, incluidas sus semillas. De las personas que han alcanzado este nivel se dice que son seres nobles (*arya*).

El sendero de la meditación se alcanza cuando ya no se tiene ningún punto de vista erróneo ni ningún aferramiento a lo autoexistente, aunque todavía permanecen oscurecimientos innatos muy sutiles. Para eliminarlos se necesita alcanzar un estado constante de percepción directa de la realidad, que se consigue habituando la mente a un objeto de meditación positivo, como podría ser la compasión, llegando más allá del conocimiento conceptual y de una experiencia directa intermitente.

El sendero de no más aprendizaje se logra cuando el más sutil de los oscurecimientos finaliza y se alcanza la completa cesación, lo que podemos llamar la Iluminación. Ya no hay nada más que hacer ni aprender. No más aprendizaje e Iluminación es lo mismo; el primero describe la etapa que se alcanza y el segundo, el estado que obtenemos.

En un primer examen superficial podría parecer que estos cinco senderos no están relacionados en absoluto con el Óctuple Noble Sendero, pero si lo analizamos más profundamente, veremos que el Óctuple Noble Sendero es la sustancia y los cinco senderos es el proceso que se debe seguir.

Como dice el Venerable Guese Tashi Tsering, “el Óctuple Noble Sendero serían las asignaturas que se deben estudiar en la universidad, mientras que los cinco senderos son los niveles de estudio: licenciado, máster y doctorado”.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES CATTARI ARIYA SACCANI

Tradicionalmente se dice que como la huella de un elefante contiene todas las huellas, la enseñanza sobre las Cuatro Nobles Verdades contiene todas las enseñanzas. Por tanto, la esencia de los millares de discursos que el Buddha explicó durante su vida está contenida en las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero.

En el *Visuddhi-Magga (El Camino de la Purificación)*, del Venerable Buddhaghosa (350 d. C.), se compara la verdad del sufrimiento con una enfermedad, la verdad del origen del sufrimiento con la causa de la enfermedad, la verdad de la cesación del sufrimiento con la cura de la enfermedad y la verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento con la medicina que cura esta enfermedad.

En realidad, la exposición que el Buddha hace de las Cuatro Nobles Verdades obedece a la metodología terapéutica tradicional de la antigua India:

La determinación de la naturaleza de la enfermedad.

La determinación del origen de esta.

La determinación de la posibilidad de su cura.

La determinación de la terapéutica adecuada.

El síntoma es *dukkhā*, el descontento, la insatisfacción, el sufrimiento. Toda existencia es insatisfactoria.

El diagnóstico, la causa del descontento, la causa de *dukkhā* es *taṇhā*, el deseo, el querer, el anhelo, la sed. El sufrimiento proviene del apego al deseo y la ignorancia.

La posible cesación del sufrimiento es la prognosis. El sufrimiento puede ser vencido. Existe un cese de *dukkhā*. Existe una forma de curar este sufrimiento.

La medicina es el camino que lleva al cese del sufrimiento: el Óctuple Sendero.

Con respecto a las Cuatro Nobles Verdades, según el gran maestro Walpola Rahula, debemos ejecutar cuatro funciones:

La Primera Noble Verdad es *dukkhā*, la naturaleza de la vida, su sufrimiento, sus penas y alegrías, su imperfección e insatisfacción, su impermanencia e insubstancialidad. Al respecto, nuestra función consiste en comprender esto completamente (*pariññeyya*).

La Segunda Noble Verdad es el origen de *dukkhā*, que es el deseo, acompañado de todas las pasiones, máculas e impurezas. La mera comprensión de este hecho no basta. Nuestra función aquí es descartar, eliminar, destruir y arrancar la raíz de este deseo (*pahātabba*).

La Tercera Noble Verdad es la cesación de *dukkhā*, el *nibbāna*, la verdad absoluta, la realidad última. Nuestra función aquí es experimentarlo (*sacchikātabba*).

La Cuarta Noble Verdad es el Sendero que conduce a la experiencia del *nibbāna*. El simple conocimiento del Sendero, por más completo que fuere, no es suficiente. En este caso, nuestra función es seguirlo y adherirnos a él estrictamente (*bhāvetabba*).



idaṃ: esta es. Idaṃ (indecl.) enfático demostrativo, en este, aquí.

dukkhāṃ: sufrimiento, insatisfactoriedad.

ariya-saccanti: noble verdad.

ariya: noble.

saccanti: verdad, cierto (sánscrito: satya).

me: forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. pubbe: (loc. de pubba) anterior, anteriormente. ananussutesu: desconocidas. dhammesu: objetos o ideas. cakkhum: visión. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. ñāṇaṃ: (de jñāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. paññā: sabiduría intelectual. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. vijjā: conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. āloko: visión (obj. y subj.), iluminación. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Idaṃ dukkhāṃ ariya-saccanti me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhum udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Esta es la Noble Verdad del Sufrimiento.

**Así, *bhikkhūs*,
con relación a ideas desconocidas por mí anteriormente,
surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió
la sabiduría,
surgió el conocimiento
y surgió la luz.**

taṃ kho pan”idaṃ: esta es.

kho pana: por esta razón, así, entonces.

idaṃ: esta es, enfático demostrativo.

dukkhāṃ: sufrimiento, insatisfactoriedad. **ariya-saccaṃ:** noble verdad.

ariya: noble.

saccaṃ: verdad, cierto (sánscrito: satya).

pariññeyyanti: (parijānāti: bien comprendido, profundamente entendido, exactamente conocido) deben ser profundamente comprendidas. **me:** forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. **bhikkhave:** (voc.) *bhikkhūs*. **pubbe:** (loc. de pubba) anterior, anteriormente. **ananussutesu:** desconocidas. **dhammesu:** objetos o ideas. **cakkhum:** visión. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **ñāṇaṃ:** (de jānāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **ñāṇaṃ:** (de jānāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **vijjā:** conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **āloko:** visión (obj. y subj.), iluminación. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Taṃ kho paṇ”idaṃ dukkhāṃ ariya-saccaṃ pariññeyyanti me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi

**Esta Noble Verdad del Sufrimiento
debe ser profundamente comprendida.**

**Así, *bhikkhūs*,
con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente,
surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió
la sabiduría, surgió el conocimiento
y surgió la luz.**

taṃ kho pan”idaṃ: entonces esta es.

kho pana: por esta razón, así, entonces.

idaṃ: esta es, enfático demostrativo.

dukkhāṃ: sufrimiento, insatisfactoriedad. **ariya-saccaṃ:** noble verdad.

ariya: noble.

saccaṃ: verdad, cierto (sánscrito: satya).

pariññānti: (parijānāti: bien comprendido, profundamente entendido, exactamente conocido) han sido profundamente comprendidas. **me:** forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. **bhikkhave:** (voc.) *bhikkhūs*. **pubbe:** (loc. de pubba) anterior, anteriormente. **ananussutesu:** desconocidas. **dhammesu:** objetos o ideas. **cakkhum:** visión. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **ñāṇaṃ:** (de jānāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **paññā:** sabiduría intelectual. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **vijjā:** conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **āloko:** visión (obj. y subj.), iluminación. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Taṃ kho paṇ”idaṃ dukkhāṃ ariya-saccaṃ pariññātaṃ me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhum udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi

**Esta Noble Verdad del Sufrimiento
ha sido profundamente comprendida.**

Así, bhikkhūs,

**con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el
entendimiento, surgió la sabiduría,
surgió el conocimiento y surgió la luz.**

idaṃ: esta es; (indecl.) enfático demostrativo, en este, aquí,

dukkhā-samudayo: origen del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

samudaya: (sam+u+daya) origen.

ariya-saccanti: noble verdad.

ariya: noble.

saccanti: verdad, cierto (sánscrito: satya).

me: forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. pubbe: (loc. de pubba) anterior, anteriormente. ananussutesu: desconocidas. dhammesu: objetos o ideas. cakkhum: visión. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. ñāṇaṃ: (de jñāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. paññā: sabiduría intelectual. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. vijjā: conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. āloko: visión (obj. y subj.), iluminación. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Idaṃ dukkhā-samudayo ariya-saccanti me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhum udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

**Esta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Así, *bhikkhūs*,
con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el
entendimiento, surgió la sabiduría,
surgió el conocimiento y surgió la luz.**

taṃ kho paṇ”idaṃ: entonces esta es.

kho paṇa: por esta razón, así, entonces.

idaṃ: esta es, enfático demostrativo.

dukkhā-samudayo: origen del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

samudaya: (sam+u+daya) origen.

ariya-saccaṃ: noble verdad.

ariya: noble.

saccaṃ: verdad, cierto (sánscrito: satya).

pahātabbanti: deben ser erradicadas. **Pajahati** (pa+jahati): erradicar, abandonar, renunciar, eliminar. **me:** forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. **pubbe:** (loc. de pubba) anterior, anteriormente.

ananussutesu: desconocidas. **dhammesu:** objetos o ideas. **cakkhum:** visión.

udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **ñāṇaṃ:** (de jñāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. **udapādi:** (aor. sg. de

uppajjati) se originó, surgió. **paññā:** sabiduría, intelectual. **udapādi:** (aor. sg. de

uppajjati) se originó, surgió. **vijjā:** conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia.

udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. **āloko:** visión (obj. y subj.),

iluminación. **udapādi:** (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Taṃ kho paṇ”idaṃ dukkhā-samudayo ariya-saccaṃ pahātabbanti me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhum udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

**Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento
debe ser erradicada.**

Así, *bhikkhūs*,

**con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente,
surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento
y surgió la luz.**

taṃ kho paṇ”idaṃ: esta es.

kho paṇa: por esta razón, así, entonces.

idaṃ: esta es, enfático demostrativo.

dukkhā-samudayo: origen del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

samudaya: (sam+u+daya) origen.

ariya-saccaṃ: noble verdad.

ariya: noble.

saccaṃ: verdad, cierto (sánscrito: satya).

pahīnanti: ha sido erradicada. Pajahati (pa+jahati) erradicar, abandonar, renunciar, eliminar. me: forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. pubbe: (loc. de pubba) anterior, anteriormente. ananussutesu: desconocidas. dhammesu: objetos o ideas. cakkhum: visión. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. ñāṇaṃ: (de jñāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. paññā: sabiduría intelectual. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. vijjā: conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. āloko: visión (obj. y subj.), iluminación. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Taṃ kho paṇḍitaṃ dukkhā-samudayo ariya-saccaṃ pahīnanti me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhum udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

**Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento
ha sido erradicada.**

Así, *bhikkhūs*,

**con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el
entendimiento, surgió la sabiduría,
surgió el conocimiento y surgió la luz.**

idaṃ: esta es; (indecl.) enfático demostrativo, en este, aquí,

dukkhā-nirodho: cesación del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

nirodha: supresión, destrucción, cesación.

ni: ausencia.

rodha: prisión, obstrucción.

ariya-saccanti: noble verdad.

ariya: noble.

saccanti: verdad, cierto (sánscrito: satya).

me: forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. pubbe: (loc. de pubba) anterior, anteriormente. ananussutesu: desconocidas. dhammesu: objetos o ideas. cakkhum: visión. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. ñāṇaṃ: (de jñāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. paññā: sabiduría intelectual. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. vijjā: conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. āloko: visión (obj. y subj.), iluminación. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Idaṃ dukkhā-nirodho ariya-saccanti me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhum udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Esta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento.

Así, *bhikkhūs*,

**con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el
entendimiento, surgió la sabiduría,
surgió el conocimiento y surgió la luz.**

taṃ kho pan”idaṃ: esta es.

kho pana: por esta razón, así, entonces.

idaṃ: esta es, enfático demostrativo.

dukkhā-nirodho: cesación del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

nirodha: supresión, destrucción, cesación.

ni: ausencia.

rodha: prisión, obstrucción.

sacchikātabbanti: deben ser realizadas. Sacchikaroti: realizar, experimentar, ver con los propios ojos, experimentar por uno mismo. me: forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. pubbe: (loc. de pubba) anterior, anteriormente. ananussutesu: desconocidas. dhammesu: objetos o ideas. cakkhum: visión. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. ñāṇaṃ: (de jānāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. paññā: sabiduría intelectual. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. vijjā: conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. āloko: visión (obj. y subj.), iluminación. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Taṃ kho paṇ”idaṃ dukkhā-nirodho ariya-saccaṃ sacchikātabbanti me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhum udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

**Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento
debe ser realizada.**

Así, *bhikkhūs*,

**con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el
entendimiento, surgió la sabiduría, surgió
el conocimiento y surgió la luz.**

taṃ kho pan”idaṃ: esta es.

kho pana: por esta razón, así, entonces.

idaṃ: esta es, enfático demostrativo.

dukkhā-nirodho: cesación del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

nirodha: supresión, destrucción, cesación.

ni: ausencia.

rodha: prisión, obstrucción.

sacchikatanti: han sido realizadas. Sacchikaroti: realizar experimentar, ver con los propios ojos, experimentar por uno mismo. me: forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. pubbe: (loc. de pubba) anterior, anteriormente. ananussutesu: desconocidas. dhammesu: objetos o ideas. cakkhum: visión. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. ñāṇaṃ: (de jānāti) entendimiento, inteligencia, introspección. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. paññā: sabiduría intelectual. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. vijjā: conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. āloko: visión (obj. y subj.), iluminación. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Taṃ kho paṇ”idaṃ dukkhā-nirodho ariya-saccaṃ sacchikatanti me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhum udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

**Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento
ha sido realizada.**

Así, *bhikkhūs*,

**con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió
el entendimiento, surgió
la sabiduría, surgió el conocimiento
y surgió la luz.**

idaṃ: esta es; (indecl.) enfático demostrativo, en este, aquí.

dukkhā-nirodho: cesación del sufrimiento.

dukkhā-nirodha-gāminī-paṭipadā: camino que conduce a la cesación del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

nirodha: supresión, destrucción, cesación.

ni: ausencia.

rodha: prisión, obstrucción.

gāminī: (de *gacchati*, √gam) yendo, caminando. **paṭipadā:** camino, alcanzar un objetivo, destino, modo o método de progreso. Sánscrito: *pratipada* (línea o práctica de conducta, el estado que debería ser seguido por aquellos que desean escapar del sufrimiento del ciclo de renacimiento y muerte). **ariya-saccanti:** noble verdad.

ariya: noble.

saccanti: verdad, cierto (sánscrito: *satya*).

me: forma enclítica de *ahaṃ* en varios casos del singular. **bhikkhave:** (voc.) *bhikkhūs*. **pubbe:** (loc. de *pubba*) anterior, anteriormente. **ananussutesu:** desconocidas. **dhammesu:** objetos o ideas. **cakkhum:** visión. **udapādi:** (aor. sg. de *uppajjati*) se originó, surgió. **ñāṇaṃ:** (de *jānāti*) entendimiento, inteligencia, introspección. **udapādi:** (aor. sg. de *uppajjati*) se originó, surgió. **paññā:** sabiduría intelectual. **udapādi:** (aor. sg. de *uppajjati*) se originó, surgió. **vijjā:** conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. **udapādi:** (aor. sg. de *uppajjati*) se originó, surgió. **āloko:** visión (obj. y subj.), iluminación. **udapādi:** (aor. sg. de *uppajjati*) se originó, surgió.

Idaṃ dukkhā-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccanti me bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhum udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

**Esta es la Noble Verdad del Sendero
que conduce a la Cesación del Sufrimiento.**

Así, *bhikkhūs*,

**con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el
entendimiento, surgió la sabiduría, surgió
el conocimiento y surgió la luz.**

idaṃ: esta es; (indecl.) enfático demostrativo, en este, aquí.

dukkhā-nirodho: cesación del sufrimiento.

dukkhā-nirodha-gāminī-paṭipadā: camino que conduce a la cesación del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

nirodha: supresión, destrucción, cesación.

gāminī: (de gacchati, √gam) yendo, caminando.

paṭipadā: camino, alcanzar un objetivo, destino, modo o método de progreso. Sánscrito: pratipada (línea o práctica de conducta, el estado que debería ser seguido por aquellos que desean escapar del sufrimiento del ciclo de renacimiento y muerte).

ariya-saccam: noble verdad. bhāvetabbanti: deben ser desarrolladas. Bhāveti: cultivar, desarrollar, producir (también se le ha dado a este término el significado de pensamiento y meditación). me: forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. pubbe: (loc. de pubba) anterior, anteriormente. ananussutesu: desconocidas. dhammesu: objetos o ideas. cakkhum: visión. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. ñāṇam: (de jānāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. paññā: sabiduría intelectual. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. vijjā: conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. āloko: visión (obj. y subj.), iluminación. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Taṃ kho paṇ”idaṃ dukkhā-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccaṃ bhāvetabbanti me
bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

**Esta Noble Verdad del Sendero
que conduce a la Cesación del Sufrimiento
debe ser desarrollada.**

**Así, *bhikkhūs*,
con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el
entendimiento, surgió la sabiduría, surgió
el conocimiento y surgió la luz.**

idaṃ: esta es; (indecl.) enfático demostrativo, en este, aquí.

dukkhā-nirodho: cesación del sufrimiento.

dukkhā-nirodha-gāminī-paṭipadā: camino que conduce a la cesación del sufrimiento.

dukkhā: sufrimiento, insatisfactoriedad.

nirodha: supresión, destrucción, cesación.

gāminī: (de gacchati, √gam) yendo, caminando.

paṭipadā: camino, alcanzar un objetivo, destino, modo o método de progreso. Sánscrito: pratipada (línea o práctica de conducta, el estado que debería ser seguido por aquellos que desean escapar del sufrimiento del ciclo de renacimiento y muerte).

ariya-saccaṃ: noble verdad. bhāvitanti: han sido desarrolladas. Bhāveti: cultivar, desarrollar, producir (también se le ha dado a este término el significado de pensamiento y meditación). me: forma enclítica de ahaṃ en var. casos del sg. bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. pubbe: (loc. de pubba) anterior, anteriormente. ananussutesu: desconocidas. dhammesu: objetos o ideas. cakkhum: visión. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. ñāṇaṃ: (de jñāti: entender, conocer) entendimiento, inteligencia, introspección. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. paññā: sabiduría intelectual. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. vijjā: conocimiento, sabiduría, doctrina, ciencia. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió. āloko: visión (obj. y subj.), iluminación. udapādi: (aor. sg. de uppajjati) se originó, surgió.

Taṃ kho paṇ”idaṃ dukkhā-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccaṃ bhāvitanti me
bhikkhave,
Pubbe ananussutesu dhammesu,
Cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

**Esta Noble Verdad del Sendero
que conduce a la Cesación del Sufrimiento
ha sido desarrollada.**

**Así, *bhikkhūs*,
con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el
entendimiento, surgió la sabiduría, surgió
el conocimiento y surgió la luz.**

yāvakīvañca: (adv.) mientras, aunque.

yāva: (adv.) hasta.

kīvant: (interr. adj. y adv.) sin embargo, no obstante.

ca: y (indef. partícula enclítica).

me: forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular. bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*. imesu: este, el (pron.), loc. m. n. de ayaṃ (se refiere a lo que está inmediatamente enfrente del que habla –el sujeto en cuestión–, o ante sus ojos, o en el momento presente). catūsu: cuatro (loc. de cattāro, caturo). ariya-saccesu: noble verdad.

ariya: noble.

saccesu: verdad, cierto (sánscrito: satya).

evan-ti-parivaṭṭaṃ:

evan: así, de este modo, de acuerdo a.

ti: tres.

parivaṭṭaṃ: (pari+vṛt, cp. parivattana) series, modos, círculos, sucesión.

dvādas’ākāraṃ: doce aspectos.

dvādasa: doce.

ākāra: (a+karoti, √kr) aspecto, estado, condición (el modo de hacer).

yathābhūtaṃ: (adv.) en verdad, en realidad, en su esencia real. ñāṇa-dassanaṃ:

ñāṇa: (n.) (de jñāti) conocimiento, inteligencia.

dassanaṃ: (sánscrito: darśana) lit. visión, vista, apariencia. A menudo equivalente al infinitivo del verbo ver.

na: no. suvisuddhaṃ: puro, perfecto. ahosi: fue, existió (aor. de hoti).

Yāvakīvañca me bhikkhave imesu catūsu ariya-saccesu,
Evan-ti-parivaṭṭaṃ dvādas’ākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇa-dassanaṃ na suvisuddhaṃ
ahosi,

**Mientras, *bhikkhūs*,
el conocimiento y la visión
con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades
de acuerdo con la realidad en sus tres modos y doce aspectos no fueron totalmente
puros en mí,**

EVAN-TI-PARIVAṬṬAṀ DVĀDAS”ĀKĀRAṀ LA REALIDAD EN SUS TRES MODOS Y DOCE ASPECTOS

Con relación al entendimiento y la visión de las Cuatro Nobles Verdades existen tres conocimientos (*ñāṇa*):

El conocimiento de la verdad (*sacca-ñāṇa*).

El conocimiento de la función (*kicca-ñāṇa*).

El conocimiento de lo hecho (*kata-ñāṇa*).

Estos tres conocimientos se denominan modos (*parivaṭṭa*). Si estos se aplican a las Cuatro Nobles Verdades, entonces tenemos doce aspectos (*ākāra*).

Los tres modos son conocer la verdad, practicarla y conocer su resultado. Entonces surge la visión, surge el entendimiento, surge la sabiduría, surge el conocimiento y surge la luz. Y así es posible alcanzar la incomparable Iluminación.

El conocimiento de la verdad sería entender las Cuatro Nobles Verdades: esta es la Noble Verdad del Sufrimiento, esta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento, esta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento y esta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento.

El conocimiento de la función sería el entendimiento de la tarea a ser realizada entre ellas, de la siguiente manera: completa comprensión, erradicación, realización y desarrollo.

El conocimiento de lo hecho sería el entendimiento del estado efectuado, de la siguiente manera: comprendido, erradicado, realizado y desarrollado.



neva: (indecl.), (na+eva) no.

tāvāhaṃ: ahaṃ: (nom. sing. de amha) yo.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*.

sadevake: (adj.) (sa+deva+ka) con los *devas*, con el mundo de los *devas*.

loke: (loka) mundo, plano de existencia.

samārake: (adj. Samāraka), (sa+māra+ka) con los Māras.

sabrahmake: (adj. sabrahmaka), (sa+brahma+ka) con los *Brahmas*.

sassamaṇa-brāhmaṇiyā: con ascetas y brahmanes.

sassamaṇa: ascetas, maestros religiosos.

brāhmaṇiyā: brahmanes.

pajāya: nacimiento, generación, producción (pajāyati [pa+jāyati]). sadeva-manussāya: con *devas* y humanos.

sadeva: con *devas*.

manussāya: ser humano. Manussa: etim. conectado con Manu, el primer ser humano.

anuttaraṃ: sin superior, incomparable, excelente (adj. anuttara [an+uttara] nada más alto). sammā-sambodhiṃ: supremo conocimiento, perfecta Iluminación.

sammā: (indecl.) correctamente, rectamente, perfectamente.

sambodhiṃ: (sambodha: saṃ+bodhi) supremo conocimiento, Iluminación.

abhisambuddho: (pp. de abhisambujjhati) conseguida la más alta sabiduría; completamente despierto o iluminado. Abhi+sam+bujjhati: llegar a comprender o conocer perfectamente. paccaññasiṃ: por mi propio perfecto conocimiento.

pacca: contra, en oposición, con sentido de comparación (forma contracta de paṭi (indecl.) colocada como prefijo).

aññasiṃ: perfecto conocimiento.

Neva tāvāhaṃ bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake,
Sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya,
Anuttaraṃ sammā-sambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsiṃ.

**no admití al mundo
con sus Devas, Māras y Brahmās,
a esta generación junto con sus ascetas, brahmanes,
humanos y Devas;
no había realizado correctamente por mí mismo
la incomparable Iluminación.**

SADEVAKE LOKE SAMĀRAKE SABRAHMAKE
CON SUS DEVAS, MĀRAS Y BRAHMĀS
LOS 31 PLANOS DE EXISTENCIA

La inevitable ley del karma garantiza que todas y cada una de nuestras acciones, ya sean físicas, verbales o mentales, tengan consecuencias en consonancia con la positividad o negatividad de esas acciones. A menudo somos testigos de este proceso de primera mano en nuestras propias vidas, aunque a veces los efectos no sean inmediatamente evidentes; en ocasiones, se cumplen mucho más tarde, incluso en otra vida.

A lo largo de los años, los budistas han sostenido que el proceso de volver a ser se produce no sólo en esta vida, donde nos renovamos cada minuto, sino también más allá de la barrera aparente de la muerte, donde nuestra voluntad determina la forma en que renacemos. En este sentido, renacimiento no es sinónimo de reencarnación. No se trata de que una esencia espiritual fija e inamovible encuentre cobijo en otro cuerpo cuando el primero ya se ha gastado; lo que ocurre es que el ritmo de cambio continuo sigue su curso, del mismo modo que una llama de fuego avanza por un conjunto de ramas, pasando de una a otra sin extinguirse. Al pasar de una rama a otra la llama nunca cesa de cambiar; de igual modo, nunca es el mismo yo el que renace.

El Buddha también enseñó que nuestras acciones tienen efectos que van mucho más allá de nuestra vida presente, influyendo en la calidad de las futuras reencarnaciones o, mejor dicho, reconexiones, que ocurren después de cada muerte. Actuar de manera saludable, bondadosa o hábil, conllevaría una reconexión favorable; actuar de manera malsana o torpe conllevaría a una reconexión desagradable o desfavorable. De esta forma, atravesaríamos el *saṃsāra* (interminable ciclo de reencarnaciones) pasando de un nacimiento a otro, que dependerían de la calidad de nuestras decisiones y acciones.

Los sutras describen 31 planos, reinos, mundos o lugares de existencia en los que los seres pueden reconectar en esta larga peregrinación a través del *saṃsāra*.

Estos planos en pali se denominan *loka*, que se suele traducir como “mundo” o “reino”, equivalentes cercanos, ya que en castellano no hay una traducción exacta. Podemos decir que esos reinos son tanto lugares como estados mentales. Por ejemplo, si

nuestra mente es malvada o malsana, y se sigue constantemente la voluntad de la mente, entonces ya se está viviendo en el reino del infierno. Si practicamos esas acciones malsanas una y otra vez, sin temor y sin ser conscientes de los resultados, renaceremos en un lugar de sufrimiento: el reino del infierno. Si se es honesto, virtuoso y la mente es pura, y constantemente practicamos los actos sanos de generosidad (*dana*), moralidad (*sīla*) y meditación (*bhāvanā*) para desarrollar la pureza, entonces estaremos viviendo un estado celestial y seguramente renaceremos en un lugar limpio, hermoso y puro, un reino celestial. Esta cosmología o ley natural se aplica a todos los seres, no solo a los budistas, porque tales leyes (*Dhamma*) no son invenciones del Buddha, sino que son naturales y fueron redescubiertas por él cuando se convirtió en Iluminado bajo el árbol *bodhi*. Estos mundos o planos de existencia van desde los infiernos terriblemente oscuros, tristes y dolorosos hasta los más sublimes, refinados y dichosos planos celestiales.

La existencia en todos los ámbitos es impermanente; en la cosmología budista no hay cielo o infierno eternos. Los seres nacen en un determinado plano de acuerdo tanto a su karma pasado como a su karma en el momento de la muerte. Cuando la fuerza kármica que los llevó a ese plano se agota, pasan a reconectar una vez más en otro plano en función de su karma, y así el fatigoso ciclo de peregrinación por el *samsāra* continúa.

El Venerable Suvanno Mahathera, en su obra *The 31 planes of existence*, agrupa y comenta todos los planos de existencia que aparecen mencionados en el Canon Pali. Existen algunas diferencias no demasiado importantes en la agrupación y denominación de estos planos con respecto a otras tradiciones budistas, como la tibetana o la escuela Shingon, pero aquí nos vamos a ceñir a la clasificación Theravāda.

Algunos seres en los planos celestiales pueden vivir durante eones, pero una vez que mueren en estos reinos, renacerán como otro ser en el mismo u otro plano, continuando de forma ilimitada bajo la ley del karma, a menos que hayan logrado el *nibbāna*, el estado de no existencia; en este estado ya no renacerán más.

En estos 31 planos, once están dominados por los cinco sentidos, lo que incluye nuestro propio plano humano, otros seis planos están ocupados por los *devas* y hay otros cuatro planos dominados por el sufrimiento. El plano más bajo es el infierno *Niraya* y, en orden ascendente, el mundo animal, el mundo de los *petas* o espíritus hambrientos y el mundo de los *asura*; estos son los planos de sufrimiento donde no hay oportunidad para ganar méritos.

Más allá de estos once, hay otros dieciséis reinos de *devas* superiores. Finalmente, están las cuatro residencias puras de *devas* sin forma, donde la duración de la vida es tan larga que parece ser interminable.

A causa de la larga duración del tiempo en estos planos, ciertos *devas*, cuya vida es mucho más larga que la de otros, creen que son inmortales, habiendo visto llegar e irse a tantos otros mientras ellos aún están allí.

Los planos de existencia habitualmente se dividen en tres mundos *loka*, que se enumeran aquí, en orden decreciente de perfeccionamiento:

Kamaloka o *kamabhava*: mundo sensual, consta de once planos, *Rūpaloka* o *rūpabhava*: mundo de la forma, mundo material fino, consta de dieciséis planos y *Arūpaloka* o *arūpabhava*: mundo sin forma o mundo inmaterial que consta de cuatro planos.

KAMALOKA, EL MUNDO SENSUAL

Está dividido en dos planos:

A. *Kamaduggati*: planos del mundo sensual donde hay gran cantidad de sufrimiento (*dukkhā*).

B. *Kamasugati*: planos del mundo sensual donde hay sufrimiento pero también hay placer (*sukkhā*).

KAMADUGGATI BHŪMI

Los cuatro niveles de privación (*apaya*) son como sigue:

1. *Niraya* (infierno).

Estos son reinos de sufrimiento y angustia inimaginable, divididos en ocho *Nirayas* fríos y ocho *Nirayas* calientes, que no deberían confundirse con el infierno eterno propuesto por otras religiones, ya que el tiempo de vida aquí es limitado, al igual que en los demás reinos. Los seres humanos normalmente consideran al infierno como el más bajo de los planos, y frecuentemente creen que el infierno está bajo la tierra o bajo el océano, pero no tiene por qué estar en ningún lugar. Además, hay innumerables sistemas solares, ¿por qué el infierno debería estar bajo el suelo en la tierra? Podría estar en cualquier parte, y los cielos también podrían estar en cualquier parte, no solo arriba, en

las nubes. Es posible visualizar estos reinos más como estados de ser, no solo como lugares de arriba y abajo.

2. *Tiracchāna-yoni* (animales)

Este reino incluye a todas las formas de vida no humanas que son visibles para nosotros bajo circunstancias ordinarias: animales de cualquier tipo, insectos, peces, pájaros, etc. Comportarse como un animal lo llevará a uno a este plano.

El mundo animal no es un lugar de placer, pero frecuentemente creemos que lo es. Vemos volar a los pájaros y decimos: “Ah, qué hermoso, son libres y pueden ir adonde quieran”. Están buscando comida o algo para construir sus nidos, vigilando a sus pichones y cuidándose del peligro, pero los animales siempre están temerosos de que algo o alguien vaya a atraparlos, así que viven con temor, miedo y preocupación constante.

Los animales no tienen otra elección que buscar comida, pelear y matar para sobrevivir. Deben marcar y defender constantemente sus territorios para preservar su vida. Los animales no tienen muchas opciones, están limitados y restringidos por su ambiente, su inteligencia y sus instintos.

3. *Peta Loka* (Espíritus hambrientos)

Ellos vagabundean en este plano, buscando en vano la plenitud. Nunca están satisfechos, siempre están hambrientos y nunca pueden tener suficiente comida. Las personas muy codiciosas y que no practican generosidad (*dana*), dar o compartir, podrían volverse uno de estos seres. A veces la gente tiene piedad por los peta porque no pueden realizar buenas acciones por sí mismos; entonces se los quiere ayudar haciendo buenas acciones y compartiendo méritos con ellos, particularmente si las personas creen que sus parientes muertos pueden haber renacido como un espíritu hambriento.

Hablando en general, los fantasmas son los humanos que tienen un fuerte apego a la existencia humana o hacia un lugar en particular y, aunque están muertos, no pueden irse. También existen espíritus amistosos en este plano, que han perdido su camino, o aquéllos que mueren súbitamente y aún no saben que están muertos o que tienen “asuntos pendientes” para terminar. Para estos seres “atrapados”, la práctica de *metta* (amabilidad compasiva) de nuestra parte los ayudará.

4. *Asura* (Demonios)

Los *asura*, demonios o titanes, son poderosos y belicosos, están sujetos a las pasiones en un alto grado, llegando a ser adictos a estas, especialmente al orgullo, la belicosidad, la ira y la vanidad. Los *asura* están involucrados continuamente en conflictos interminables entre ellos. El estado de un *asura* refleja el estado mental de un humano obsesionado con la fuerza y la violencia, siempre buscando una excusa para entrar en conflicto, enfadado con todo el mundo e incapaz de mantener la calma o solventar problemas pacíficamente.

Estos cuatro reinos inferiores son los reinos infelices o reinos de *dukkhā*. No hay opción para ser bueno o para hacer el bien. Cuando hacemos *metta bhāvanā* (meditación de benevolencia compasiva) y decimos “que todos los seres puedan ser felices y estar en paz, saludables y fuertes”, esto incluye a todos estos seres también.

KAMASUGATI BHŪMI

Después de los cuatro planos miserables, está el plano humano y seis planos más de seres celestiales, el más alto de los cuales es *Paranimmita Vasavatti*, lo que algunos han llamado “la residencia de los dioses”.

5. *Manussa Loka* (Seres humanos)

Es el mundo de los seres humanos. El renacimiento como ser humano es extraordinariamente raro. También es extraordinariamente precioso, ya que su mezcla única de placer y dolor facilita el desarrollo de la virtud y la sabiduría hasta el grado necesario para liberarlo a uno de la totalidad del ciclo de renacimientos. El logro del *sotāpatti* (el que entra en la corriente) garantiza que todos los renacimientos futuros sean en el reino humano o en reinos superiores.

El mundo humano no solo tiene una mezcla de *dukkhā* y *sukkhā*, sino también *upekkhā*, que significa “equilibrio”, “neutralidad” o “ecuanimidad”. Los humanos se encuentran en muchas situaciones de vida, variadas y extremas. Algunos nacen pobres en aldeas o países sin comida apropiada, ni agua potable, vestimenta, dinero, salud, etc; para estas personas desafortunadas eso es el infierno en la tierra. Prácticamente, todo es *dukkhā*, pero la mayoría ni somos ricos ni somos pobres y nuestras vidas tienen los altibajos normales. Algunos renacen como príncipes o princesas y tienen lo mejor; muy poco *dukkhā* y montones de *sukkhā*, viven vidas celestiales en este mundo. En el plano humano existe lo agradable y lo desagradable, felicidad e infelicidad, bondad y maldad,

y todos los estados intermedios; por ello podemos comprender el desequilibrio de la existencia y esforzarnos por restaurar el equilibrio, particularmente en nuestras propias mentes.

Existen seis planos de *devas* dentro del *Kamaduggati Bhūmi* (planos de felicidad conectados con el deseo):

6. *Cātummahārājika Deva*. El plano de los *devas* de los cuatro grandes reinos, hogar de los *gandhabbas*, los músicos celestiales, los *yakkhas*, los *nagas*, los *kumbhāṇḍas* y los espíritus de los árboles y la naturaleza con diferentes grados de pureza ética. Sus gobernantes son los cuatro grandes reyes: Viḍūḍabha (Virūḍhaka), Dhṛtarāṣṭra, Virūpākṣa, y su líder Vaiśravaṇa.

7. *Tāvatiṃsa Deva*. El plano celestial de los treinta y tres *devas*. Sakka un devoto del Buddha, preside este plano.

8. *Yāma Deva*. Estos *devas* viven en el aire, libres de cualquier dificultad. Su gobernante es el *deva* Suyama.

9. *Tusita Deva*. Un reino de pura delicia y alegría. Los *Bodhisattas* habitan aquí antes de su nacimiento humano. Aquí es donde el *Bodhisatta Metteya*,¹ el próximo Buddha, se supone que habita.

10. *Nimmānaratī Deva*. Un reino donde los *devas* se deleitan con sus propias creaciones y con sus acciones de generosidad. Los *devas* de este mundo son capaces de crear cualquier cosa para su propia satisfacción. El señor de este mundo se llama Sunimmita.

11. *Paranimitta-vasavatti deva*. Estos *devas* disfrutan de placeres sensuales creados por otros para ellos, ya que tienen un gran poder sobre estos. Mara, la personificación de la ilusión y el deseo, vive aquí.

En otras religiones, cuando se habla del cielo (solo uno), están hablando de este *Deva Loka*. Aquí hay muy poco *dukkhā*, es mayoritariamente muy placentero. Los seres que practican compartir (*dana*), moralidad (*sīla*) y meditación (*bhāvanā*), particularmente benevolencia compasiva (*metta bhāvanā*), se supone que pueden renacer en estos *Deva Loka*.

RŪPALOKA O RŪPABHAVA

Mundo de la forma, mundo material fino. Consta de dieciséis planos de *devas*:

12. *Parisajjabrahmā*. Los seres que viven en estos planos disfrutan de diferentes grados de gran felicidad. Se les conoce como los “consejeros de Brahmā”.

13. *Purohitabrahmā*. Donde habitan los ministros de Brahmā. Son seres originarios de los mundos *Ābhāsvara*, que renacen como compañeros de Mahābrahmā.

14. *Mahābrahmā*. Lugar donde habita el famoso Brahmā. De acuerdo con el *Sutta Brahmājāla*,² un *Mahābrahmā* es un ser de los mundos *Ābhāsvara* que cae en un mundo inferior por agotamiento de sus méritos y renace solo en el mundo de Brahmā, olvidándose de su existencia anterior. Se imagina que ha llegado a existir sin causa, tiene la falsa ilusión de ser todopoderoso, lo que le lleva a verse como creador del universo.

Estos tres planos de Brahmā corresponden a la primera *jhāna* meditativa, y se caracterizan por la observación (*vitakka*), la reflexión (*vicāra*), el placer (*piti*) y la alegría (*sukkhā*).

15. *Parittābha Deva*. *Devas* de limitado resplandor.

16. *Appamāṇābha Deva*. *Devas* de ilimitado resplandor.

17. *Ābhāsvara Deva*. *Devas* de resplandor interior.

Estos tres planos corresponden a la segunda *jhāna*, y se caracterizan por el placer (*piti*) y la alegría (*sukkhā*).

18. *Parīṭṭaśubha Deva*. *Devas* de limitada gloria.

19. *Appamāṇasubha Deva*. *Devas* de ilimitada gloria. Ellos poseen la fe, la virtud, el aprendizaje, la generosidad y la sabiduría.

20. *Subhakiṇṇa Deva*. *Devas* de refulgente gloria. Su esperanza de vida es enorme.

Estos tres planos corresponden a la tercera *jhāna*, que se caracteriza por una alegría tranquila (*sukkhā*).

21. *Vehapphala Deva*. *Devas* de muy fructíferos resultados. Algunos *Anāgāmis*³ pueden renacer aquí.

22. *Asaññasatta*. *Devas* sin consciencia. Los habitantes de este plano que han obtenido un alto *jhāna* (similar a la del reino sin forma) tienen el deseo de evitar los peligros de la percepción, han alcanzado un estado de no percepción que solo pueden sostener durante un tiempo; después, la percepción se vuelve a manifestar y caen en un estado inferior.

Estos dos planos corresponden a la cuarta *jhāna*, y se caracterizan por la ecuanimidad (*upekkhā*).

23. *Aviha Deva*. Entre sus habitantes está el *Brahmā* Sahampati, quien animó al Buddha a enseñar el *Dhamma* al mundo.⁴ Es el destino más común para los *Anāgāmis* al renacer.

24. *Atappa Deva*. *Devas* sin ningún tipo de problemas.

25. *Sudassa Deva*. *Devas* de gran belleza. Se dice que es el lugar de renacimiento para cinco tipos de *Anāgāmis*.

26. *Sudassī Deva*. *Devas* de gran belleza y clarividencia.

27. *Akanittha Deva*. Plano de los *devas* sin igual, es el más elevado de todos los mundos *rūpadhātu*. A menudo es usado para referirse a los extremos más alejados del universo.

Estos planos son accesibles para quienes han logrado al menos algún nivel de Iluminación en su meditación y que, por lo tanto, han podido erradicar el odio y la mala voluntad hasta cierto grado, aunque no del todo. Se dice que ellos poseen cuerpos extremadamente refinados de pura luz. El único modo de lograr este plano es por medio de la práctica de la meditación. No hay necesidad de Iluminación en este plano, ya que todos los seres aquí son hermosos y radiantes en varios grados, y sus rostros brillan resplandecientes, iluminando el área a su alrededor.

ARŪPALOKA O ARŪPABHAVA

Mundo sin forma, mundo inmaterial. Consta de cuatro planos

28. *Ākāśanañcayatanupaga Deva*. Esfera del Espacio Infinito. En esta esfera viven seres inmateriales meditando sobre el espacio o extensión (*Ākāśa*) como infinitamente omnipresente. Corresponde a la quinta jhāna.

29. *Viññāṇāñcāyatana Deva*. Esfera de la Conciencia Infinita. En esta esfera los seres inmateriales viven meditando en su conciencia (*viññāṇa*) como infinitamente omnipresente. Corresponde a la sexta jhāna.

30. *Ākāsānañcāyatana Deva*. Esfera de la Nada. En esta esfera seres inmateriales viven pensando en la idea de la no existencia. Esto se considera una forma de percepción, aunque muy sutil. Corresponde a la séptima jhāna.

31. *Nevasaññānāsaññāyatana Deva*. Esfera de ni percepción ni no percepción. Los habitantes de estos reinos solo tienen mente. No teniendo cuerpo físico, en esta esfera los seres sin forma han ido más allá de una mera negación de la percepción y han alcanzado un estado liminal en el que no se involucran en la percepción. Corresponde a la octava jhāna.

Arūpa significa que “no hay forma corporal en absoluto”; no teniendo cuerpo material y poseyendo solo mente, los seres en estos reinos no sienten *dukkhā* físico. La vida aquí es muy placentera y extremadamente larga. Uno puede renacer en este plano practicando técnicas de meditación de la concentración de absorción fuerte y profunda. Estos estados son muy puros, y el que los practica incluso puede, al morir, elegir morir en este estado y renacer en el mismo reino. Sin embargo, esto no quiere decir que uno deba aspirar a nacer en este plano, ya que el objetivo principal de la meditación enseñada por el Buddha es lograr el *nibbāna*, y eso solo puede lograrse mediante *Vipassanā Bhāvanā*.

Es inútil debatir si estos planos son reales o si son meramente metáforas fantasiosas que describen los diversos estados mentales o meditativos que podríamos experimentar en esta vida. El mensaje real de esta cosmología podría ser que, a menos que demos pasos para liberarnos del grillete del karma, estaremos condenados a vagar una y otra vez en el *samsāra*. El Óctuple Noble Sendero del Buddha nos provee de las herramientas necesarias para romper este ciclo hacia la verdadera libertad.

En su ignorancia e ilusión, dijo el Buddha, los seres humanos son incapaces de comprender y recordar cualquier simple visión de los sufrimientos que han experimentado en sus existencias previas y, en su deseo ilusorio y su apego a los

placeres sensuales, renacen inevitablemente en un mundo al que los llevan esos deseos, apegos y karma. Los seres humanos especialmente han experimentado tantas pérdidas de seres amados en sus muchas existencias que las lágrimas vertidas por ellos son más que todas las aguas de los océanos en este mundo. Y aun así desean renacer.

Todos los seres cosechan los frutos de las semillas que sembraron y se les da el renacimiento de acuerdo al resultado de su karma. Ninguna deidad de ninguna clase controla el nacimiento y la muerte de ningún ser. Es solo su energía kármica lo que condiciona el renacimiento o reconexión de los seres en una nueva vida.

yato ca kho: pero cuando.

me: forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*.

imesu: este, el, (pron.) loc. m. n. de ayaṃ (se refiere a lo que está inmediatamente enfrente del que habla -el sujeto en cuestión-, o ante sus ojos, o en el momento presente).

catūsu: cuatro (loc. de cattāro, caturo).

ariya-saccesu: noble verdad.

ariya: noble.

saccesu: verdad, cierto (sánscrito: satya).

evan-ti-parivaṭṭaṃ:

evan: así, de este modo, de acuerdo a.

ti: tres.

parivaṭṭaṃ: (pari+vṛt, cp. parivattana) series, modos, círculos, sucesión.

dvādas’ākāraṃ: doce aspectos.

dvādasa: doce.

ākāra: (a+karoti, √ kr) aspecto, estado, condición (el modo de hacer).

yathābhūtaṃ: (adv.) en verdad, en realidad, en su esencia real. **ñāṇa-dassanaṃ:**

ñāṇa: (n.) (de jñāti) conocimiento, inteligencia.

dassanaṃ: (sánscrito: darśana) lit. visión, vista, apariencia. A menudo equivalente al infinitivo del verbo ver.

suvisuddhaṃ: puro, perfecto. **ahosi:** fue, existió (aor. de hoti).

Yato ca kho me bhikkhave imesu catūsu ariya-saccesu,
Evan-ti-parivaṭṭaṃ dvādas’ākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇa-dassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi,

**Pero, *bhikkhūs*,
cuando el entendimiento y la visión
con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades
de acuerdo con la realidad en sus tres modos
y doce aspectos
fueron totalmente puros en mí,**

athāhaṃ: entonces.

bhikkhave: (voc.) *bhikkhūs*.

sadevake: (adj.) (sa+deva+ka) con los *devas*, con el mundo de los *devas*.

loke: (loka) mundo, plano de existencia.

samārake: (samāraka) (adj.) (sa+māra+ka) con los Māras.

sabrahmake: (sabrahmaka) (adj.) (sa+brahma+ka) con los Brahmas.

sassamaṇa-brāhmaṇiyā: con ascetas y brahmanes.

sassamaṇa: ascetas, maestros religiosos.

brāhmaṇiyā: brahmanes.

pajāya: nacimiento, generación, producción (pajāyati [pa+jāyati]). **sadeva-manussāya:** con *devas* y humanos.

sadeva: con *devas*.

manussāya: ser humano. Manussa: etim. conectado con Manu, el primer ser humano.

anuttaraṃ: sin superior, incomparable, excelente (adj. anuttara [an+uttara] nada más alto). **sammā-sambodhiṃ:** supremo conocimiento, perfecta Iluminación.

sammā: (indecl.) correctamente, rectamente, perfectamente.

sambodhiṃ: (sambodha, saṃ+bodhi) supremo conocimiento, Iluminación.

abhisambuddho: (pp. de abhisambujjhati) conseguida la más alta sabiduría; completamente despierto o iluminado. **Abhi+sam+bujjhati:** llegar a comprender o conocer perfectamente. **paccaññasiṃ:** por mi propio perfecto conocimiento.

pacca: contra, en oposición, con sentido de comparación (forma contracta de paṭi [indecl.] colocada como prefijo).

aññasiṃ: perfecto conocimiento.

Athāhaṃ bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake,
Sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya,
Anuttaraṃ sammā-sambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsiṃ.

**entonces admití al mundo
con sus Devas, Māras y Brahmās,
a esta generación junto con sus ascetas, brahmanes,
humanos y Devas;
había realizado correctamente por mí mismo
la incomparable Iluminación.**

ñāṇaṇca: entendimiento.

pana: y (partícula adversativa).

me: en mí (forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular).

dassanaṃ: (sánscrito: darśana) lit. visión, vista, apariencia.

udapādi: originó, surgió (aor. sg. de uppajjati).

akuppā: (adj.) (a+kuppa) incommovible, segura, firme, inquebrantable.

me: en mí (forma enclítica de ahaṃ en varios casos del singular).

vimutti: liberación, libertad, emancipación (de la mente).

ayam-antimā: último.

ayam: este (nom. sing. of ima).

antimā: último, final.

jāti: nacimiento (que comprende desde el momento de la concepción hasta el parto). **n’atthidāni:** no tener resultado.

na: no.

attha: ganancia, resultado.

dāni: (de dadāti: dar) dar, donar, regalar.

punabbhavoti: nueva existencia.

puna: (indecl.) de nuevo.

bbhava: existencia, nuevo nacimiento.

Ñāṇaṇca pana me dassanaṃ udapādi,
Akuppā me vimutti,
Ayam-antimā jāti,
N’atthidāni punabbhavoti.

**Y surgió en mí el entendimiento y la visión:
inconmovible es mi liberación.
Este es el último nacimiento.
Ahora no hay nueva existencia.**

idam-avoca: esto dijo.

idam: ahora, entonces.

avoca: dijo (1ª. sing. aor. de vac).

bhagavā: Bhagavant (adj. n.): afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime, epíteto aplicado al Buddha y sus predecesores, forma posesiva de la palabra **bhaga-** (n. m.): buena fortuna, felicidad, prosperidad. Bhaga- es derivado de la raíz **bhaj-:** compartir. Así, *bhagavant* significa, literalmente, “teniendo buena fortuna”. attamanā: (adj.) regocijado, alegrado. bhikkhū: (Bhiksu: sánscrito) monje budista que ha recibido la ordenación completa. *Bhiksu* significa “el que pide por comida”. Se puede traducir como mendigo. El término fue originalmente usado en India para referirse al cuarto estado de la vida brahmánica, en el cual se debería renunciar a la vida mundana, convertirse en un mendigo y buscar la Iluminación. bhagavato: afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime. bhāsitam: hablado, dicho, exposición oral. Bhāsatī: hablar, exponer. abhinandam: regocijo. Abhinandati (abhi+nandati): regocijarse, alegrarse.

Idam-avoca Bhagavā,
Attamanā pañca-vaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandum.

**Esto dijo el Afortunado.
Los cinco *bhikkhūs* se regocijaron
de la exposición del Afortunado.**

imasmiñca: (īasmim+ca, loc. m. n. de ayam) en este.

pana: (indecl.) partícula adversativa e interrogativa, simplemente conecta o continúa una historia.

veyyā-karaṇasmim: justamente haciendo, ocurriendo en este momento.

veyyā: (indecl.) veyya, vyā, byā (partícula intensiva): justamente, ciertamente.

karaṇa: haciendo, produciendo; razón, causa.

āyasmato: (Āyasmant; sánscrito: āyusmant, venerable) fórmula de apelación de absoluto respeto hacia un *bhikkhū*. **koṇḍañña:** (gen.) Koṇḍañña. **virajaṃ:** viraja, (adj.) (vi+rajo) puro, libre de polución o pasión, intachable, impecable. **vītamalaṃ:** vītamala (adj.): intachable, impecable. **dhamma-cakkhum:** visión del *Dhamma*.

dhamma: doctrina, norma, ley natural.

cakkhum: visión.

udapādi: originó, surgió (aor. sg. de uppajjati). **yaṅkiñci:** (Yaṃ+ko+ci) yaṃ kiñci: cualquier(a), todo lo que. **samudaya-dhammaṃ:** (saṃ+udaya) origen, surgimiento.

dhammaṃ: constitución (o naturaleza de una cosa). Lit. el portador.

sabban-taṃ: (adj.) todo, completo, entero. **nirodha-dhammanti:** cesación.

nirodha: destrucción, cesación.

dhammanti: constitución (o naturaleza de una cosa). Lit. el portador.

Imasmiñca pana veyyā-karaṇasmiṃ bhaññamāne,
Āyasmato Koṇḍaññaassa virajaṃ vītamalaṃ dhamma-cakkhuṃ udapādi,
Yaṅkiñci samudaya-dhammaṃ sabban-taṃ nirodha-dhammanti.

**Cuando esta exposición se estaba impartiendo
surgió en el Venerable Koṇḍañña
la pura e inmaculada visión del Dhamma:
todo aquello que está sujeto a un surgir
está sujeto a un cesar.**

pavattite: puso en movimiento, inauguró.

ca: indef. partícula enclítica.

bhagavatā: afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime.

dhamma-cakke: rueda del *Dhamma*.

dhamma: doctrina, norma, ley natural.

cakke: cakka, rueda.

bhumṃā: (adj. n.). perteneciente a la tierra, terrestre. devā: deidad (ser que habita en un plano superior al humano pero que aún no han superado los niveles kármicos y sigue sujeto al renacimiento). saddamanussāvesuṃ:

sadda: palabra, sonido, ruido.

amanussa: ser no humano.

etam-Bhagavatā: afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime.

etam: este, el (etam = etad) (pron. adj.).

bārāṇasīyaṃ: en Varanasi (Benarés, en Uttar Pradesh, India). isipatane: (isi+patana) en Isipatana. migadāye: (miga+dāya) en el Parque de los Venados. anuttaraṃ: sin superior, incomparable, excelente (adj. anuttara [an+uttara] nada más alto). dhamma-cakke: rueda del *Dhamma*. pavattitaṃ: puesta en movimiento. appaṭivattīyaṃ: appaṭivattīya (adj.) (a+paṭi+vattīya = vṛtya, grd. o vṛt): no puede haber vuelta atrás. samaṇena: samaṇa (sánscrito: śramaṇa): renunciante, asceta. vā: o. brāhmaṇena vā: brahmán o. devena vā: *deva* o. mārena vā: Māra o. brahmunā vā: *Brahmā* o. kenaci vā: cualquier (ser), (kena, instr. de ka). lokasminti: (lokasmin+ti) en el universo.

Pavattite ca Bhagavatā dhamma-cakke,
Bhummā devā saddamanussāvesuṃ,
“Etam-Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhamma-cakkaṃ
pavattitaṃ,
Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā
kenaci vā lokasminti”.

**Cuando el Afortunado puso en movimiento la rueda de la doctrina, los devas
terrestres hicieron oír esta exclamación:**

**“Esta excelente rueda de la doctrina ha sido puesta en movimiento por el
Afortunado cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados,
y no puede ser detenida por ningún asceta, brahmán,
Deva, Māra, Brahmā,
o ningún ser en el universo”.**

bhummaṇaṃ: terrestre, de la tierra.

devānaṃ: deidad (ser que habita en un plano superior al humano).

saddaṃ: (sadda) palabra, sonido, ruido.

sutvā: (abs. desuṇāti) habiendo escuchado.

cātummahārājikā: cuatro.

cātum: grandes.

mahā: reinos.

rājikā:

devā: deidad (ser que habita en un plano superior al humano).

saddamanussāvesuṃ:

sadda: palabra, sonido, ruido.

amanussa: ser no humano.

etam-Bhagavatā: afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime.

etam: este, el (etam = etad) (pron. adj.).

bārāṇasiyaṃ: en Varanasi (Benarés, en Uttar Pradesh, India). **isipatane:** (isi+patana) en Isipatana. **migadāye:** (miga+dāya) en el Parque de los Venados. **anuttaraṃ:** sin superior, incomparable, excelente (adj. anuttara [an+uttara] nada más alto). **dhamma-cakkaṃ:** rueda del *Dhamma*. **pavattitaṃ:** puesta en movimiento. **appaṭivattiyaṃ:** appaṭivattiya (adj.) (a+paṭi+vattiya = vṛtya, grd. o vṛt): no puede haber vuelta atrás. **samaṇena:** samaṇa (sánscrito: śramaṇa): renunciante, asceta. **vā:** o. **brāhmaṇena vā:** brahmán o. **deva vā:** deva o. **mārena vā:** Māra o. **brahmunā vā:** *Brahmā* o. **kenaci vā:** cualquier (ser), (kena, instr. de ka). **lokasminti:** (lokasmin+ti) en el universo.

Bhummānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Cātummahārājikā devā saddamanussāvesuṃ.
“Etam-Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhamma-cakkaṃ
pavattitaṃ,
Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā
kenaci vā lokasminti”.

**Habiendo escuchado esto de los devas terrestres,
los devas de Cātummahārājika hicieron oír esta exclamación:
“Esta excelente rueda de la doctrina ha sido puesta en movimiento por el
Afortunado cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados,
y no puede ser detenida por ningún asceta, brahmán,
Deva, Māra, Brahmā,
o ningún ser en el universo”.**

cātummahārājikā: el más bajo reino celestial de los ventiséis cielos. Es llamado así porque en él habitan los cuatro grandes reyes que rigen los puntos cardinales.

cātum: cuatro.

mahā: grandes.

rājikā: reinos.

devānaṃ: deidad (ser que habita en un plano superior al humano). **saddaṃ:** (sadda) palabra, sonido, ruido. **sutvā:** (abs. de suṇāti) habiendo escuchado. **tāvatiṃsā devā:** reino celestial de los treinta y tres *devas* (Tāvatiṃsā = treinta y tres). **-pa-:** partícula que se utiliza para evitar la repetición reiterada de un párrafo o un texto anterior. **yāmā devā:** cielo de los *devas* que viven en el aire, libres de dificultades. **tusitā devā:** reino celestial de pureza y alegría, donde moran los *Bhōdisattas*. **nimmānaratī devā:** reino celestial de los *devas* que se regocijan en los objetos de los sentidos de su propia creación. **paranimmita-vasavattī devā:** reino celestial de los *devas* que ejercen poder sobre la creación de los demás. **brahma-kāyikā devā:** reino celestial donde viven los *Brahmā* que tienen facultades corporales.

kāyika: (adj.) relativo a los resultados corporales.

Cātummahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Tāvatiṃsā devā -pa-
Yāmā devā -pa-
Tusitā devā -pa-
Nimmānaratī devā -pa-
Paranimmita-vasavattī devā -pa-
Brahma-kāyikā devā saddamanussāvesuṃ,

**Habiendo escuchado esto de los Tāvatiṃsā Devā,
los Yāmā Devā,
los Tusitā Devā,
los Nimmānaratī Devā,
los Paranimmita-vasavattī Devā,
los Brahma-kāyikā Devā,
hicieron oír esta exclamación:**

etam-Bhagavatā: afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime.

etam: este, el (etam = etad) (pron. adj.).

bārāṇasiyaṃ: en Varanasi (Benarés, en Uttar Pradesh, India). **isipatane:** (isi+patana) en Isipatana. **migadāye:** (miga+dāya) en el Parque de los Venados. **anuttaraṃ:** sin superior, incomparable, excelente (adj. anuttara [an+uttara] nada más alto). **dhama-cakkaṃ:** rueda de la doctrina.

dhama: doctrina, naturaleza, norma.

cakkaṃ: rueda.

pavattitaṃ: puesta en movimiento. **appaṭivattiyaṃ:** appaṭivattiya (adj.) (a+paṭi+vattiya = vṛtya, grd. o vṛt): no puede haber vuelta atrás. **samaṇena:** samaṇa (sánscrito: śramaṇa): renunciante, asceta. **vā:** o. brāhmaṇena **vā:** brahmán o. devena **vā:** *deva* o. mārena **vā:** *Māra* o. brahmunā **vā:** *Brahmā* o. kenaci **vā:** cualquier (ser), (kena, instr. de ka). **lokasminti:** en el universo.

“Etam-Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye
anuttaraṃ dhamma-cakkaṃ pavattitaṃ,
Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā
kenaci vā lokasminti”.

**“Esta excelente rueda de la doctrina ha sido puesta en movimiento por el
Afortunado cerca de Benarés, en Isipatana,
en el Parque de los Venados,
y no puede ser detenida por ningún asceta, brahmán,
Deva, Māra, Brahmā,
o ningún ser en el universo”.**

Itiha: (iti+ha) así, de este modo.

tena: (ta, instr. tena) allí (dirección = allí).

khaṇena: (adv.) en un momento preciso.

tena: (ta, instr. tena) allí (dirección = allí).

muhuttena: (adv.) en este momento, instante.

yāva: (indecl.) ahora en este momento.

brahma-lokā: mundo de los *Brahmā*.

lokā: mundo, plano de existencia.

saddo: palabra, sonido, ruido. abbhuggacchi: (aor. de abbhuggacchati) se extendió, se difundió. ayañca: (ayaṃ+ca) y. dasa-sahassī: diez mil (dasa: diez; saḥassī: mil). loka-dhātu: universos.

lokā: mundo, plano de existencia.

dhātu: elemento, condición natural.

saṅkampi: (aor. de saṅkampeti) se estremecieron. sampakampi: (aor. de sampakampati) se sacudieron. sampavedhi: (aor. de sampavedhati) temblaron violentamente. appamāṇo: (adj.) (a+pamāṇa: sin medida) inmensurable, ilimitado, sin fin. ca: y. oḷāro: (uḷāra) (adj.) grande, eminente, espléndida, excelente. obhāso: obhāsa (de obhāsati): luminosidad, brillo, resplendor, aura. loke: (lokā) mundo, plano de existencia. pāturahosi: (aor. de pātubhavati) se manifestó, apareció. atikkammeva: (atikkama [ati+kam+a]) sobrepasando, superando, yendo más allá. devānubhāvaṃ: refulgencia divina, esplendor de los *devas*.

devā: deidad (ser que habita en un plano superior al humano).

ānubhāva: magnificencia, gloria, esplendor, refulgencia.

Itiha tena khaṇena tena muhuttana,
Yāva brahma-lokā saddo abbhuggacchi.
Ayañca dasa-sahassī loka-dhātu,
Saṅkampi sampakampi sampavedhi,
Appamāṇo ca oḷāro obhāso loke pāturahosi,
Atikkammeva devānaṃ devānubhāvaṃ.

**Y en ese segundo, en ese momento, en ese instante,
esa exclamación se extendió hasta el mundo de los Brahmās. Y los diez mil
universos se estremecieron,
se sacudieron y temblaron violentamente.
Una espléndida e ilimitada luminosidad,
sobrepasando la refulgencia de los Devas,
se manifestó en el mundo.**

atha kho: (pos. y neg.) ahora, y entonces.

atha: (indecl.) (cp. atho) partícula copulativa y adversativa.

kho: (indecl.) realmente, seguramente, ciertamente; partícula enclítica de afirmación y énfasis.

bhagavā: afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime.

udānaṃ: udāna (n.) (ud+an: respirar): expeler, gritar exultantemente, hablar con una intensa emoción. **udānesi:** udāneti (sánscrito: udānayati): gritó o habló con intensa emoción y alegría. **aññāsi:** (3 aor. de ājānāti) alcanzó, comprendió el conocimiento más elevado (aññā: el más elevado conocimiento, el perfecto conocimiento de un Arahāt). **vata:** (indecl.) (exclamación) realmente, seguramente, ciertamente. **bho:** (indecl.) (voc. de bhavant, cp. sánscrito: bhoḥ, el cual es el vocativo corto de bhagoḥ) forma de respeto para dirigirse a otra persona. **koṇḍañña:** Koṇḍañña. **aññāsi:** el que ha alcanzado el más elevado conocimiento. **vata:** (indecl.) (exclamación) realmente, seguramente, ciertamente. **bho:** (indecl.) forma de respeto para dirigirse a otra persona. **koṇḍaññaoti:** Koṇḍañña. **itihidaṃ:** (iti+hi) (indecl.) cierto, seguro. **āyasmato:** (lit. viejo) venerable (usado como adjetivo de absoluto respeto hacia un *bhikkhū*). **koṇḍaññaassa:** gen. de Koṇḍañña. **añña-koṇḍañña”tveva:** así Koṇḍañña, el que alcanzó el más elevado conocimiento.

tveva: tv+eva = entonces, así.

nāmaṃ: (acus. de nāma) dar nombre. **ahosīti:** (ahosi+iti) **ahosi:** (aor. de hoti) fue, existió.

Atha kho Bhagavā udānaṃ udānesi,
“Aññāsi vata bho Koṇḍañño,
Aññāsi vata bho Koṇḍaññoti.”
Itihidaṃ āyasmato Koṇḍaññassa,
Añña-koṇḍañño”tveva nāmaṃ, ahoṣīti.

**Después el Afortunado
pronunció esta expresión de alegría:
“Amigos, Koṇḍañña realmente ha comprendido.
Amigos, Koṇḍañña realmente ha comprendido.”
Y el Venerable Koṇḍañña fue llamado
Aññasi-Koṇḍañña.**

atha kho: (pos. y neg.) ahora, y entonces.

atha: (indecl.) (cp. atho) partícula copulativa y adversativa.

kho: (indecl.) realmente, seguramente, ciertamente; partícula enclítica de afirmación y énfasis.

āyasaṃā: āyasmant (sánscrito: āyusmant, venerable). Fórmula de apelación de absoluto respeto hacia un *bhikkhū*. aññasikoṇḍañña: koṇḍañña: el que ha alcanzado el más elevado conocimiento. diṭṭhadhammo: (pp. de passati) visto, conocida la visión del *Dhamma*. pattadhammo: (pp. de pāpuṇāti) obtenido o alcanzado el *Dhamma*. veditadhammo: (pp. de vindati) conocido el *Dhamma*. pariyogāḥhadhammo: (pp. de pariyogāhati) penetrado, inmerso, sumergido completamente en el *Dhamma*. tiṇṇavicikicco: trascendido la duda. vigatakatthamkattho: sin incertidumbre. vesārajjappatto: sereno, confiado en uno mismo.

vesārajja: (n.) perfecta confianza en uno mismo.

patta: obtenido o alcanzado.

aparappaccayo: no dependiendo de otro. satthusāsane: en la religión del maestro.

satthu: (m.) maestro, el Buddha.

sāsana: (m.) doctrina, enseñanza, mensaje.

bhagavantam: (adj. n.) afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime. etadavoca: habló, se dirigió.

etad: (pron, adj. demostr.) este.

avoca: habló, se dirigió.

De acuerdo con el texto del Saṃyutta-Nikāya, Tatiyabhāga 14-18, el Dhammacakkappavattana Sutta termina aquí, pero el Vinayapiṭaka, Mahāvagga 368-373, continúa dando cuenta de cómo el Saṃgha comenzó a existir:

Atha kho āyasamā Aññasikoṇḍañña diṭṭhadhammo
pattadhammo veditadhammo pariyogāḷhadhammo
tiṇṇavicikicco vigatakatthamkattho vesārajjappatto
aparappaccayo satthusāsane bhagavantam etadavoca,

**Y el Venerable Aññasi-Koṇḍañña,
habiendo visto el Dhamma, alcanzado el Dhamma,
conocido el Dhamma, inmerso en el Dhamma,
trascendido la duda, sin incertidumbre, sereno
y no dependiendo de otro
en la enseñanza del Maestro,
se dirigió al Afortunado:**

labheyyāhaṃ: (deseo) recibir.

ahaṃ: yo.

labheyyāṃ: (3 imp de labhati) recibir, obtener.

bhante: (voc.) Venerable Señor (forma contracta de bhavān). **bhagavato:** (adj. n.) afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime. **santike:** (n.) en presencia de, cerca de, con. **pabbajjaṃ:** yendo a (hacia la vida ascética o monacal). **Pabbajati:** ir hacia. **labheyyaṃ:** (3 imp de labhati) reciba, obtenga. **upasampadanti:** ordenación para la admisión como en el *Samgha*.

sampada: bendición, logro.

upa: (prefijo) elevado, superior, alto.

“labheyyāhaṃ bhante bhagavato santike pabbajjaṃ labheyyaṃ upasampadanti”.

**“Venerable Señor, yo deseo recibir la ordenación
en la presencia del Afortunado,
deseo recibir la alta ordenación”.**

ehi Bhikkhū: ¡Venga, *bhikkhū*!, la más antigua forma de ordenación budista.

ehi: (2 imper. de eti) ¡venga!

bhikkhū: (Bhikṣu: sánscrito) monje budista que ha recibido la ordenación completa.

ti: (iti) (indecl. enfático) aquí. bhagava: (adj. n.) afortunado, bienaventurado, ilustre, sublime. avoca: (aor. de vac) él dijo. svākkhāto: (adj. svākkhāta) bien predicado, bien expuesto. dhammo: doctrina. cara: (m.) movimiento, acción, proceso; yendo (de car, carati), el acto de ir hacia. brahmacariyaṃ: brahmacariya (n.) (brahma+cariya). Término (no estrictamente budista) que se aplica a las personas que practican la santidad, la castidad, la buena moralidad, renunciando a la vida mundana y estudiando el *Dhamma*. sammā: correctamente, apropiadamente, profundamente. dukkhāssa: (gen de dukkhā) sufrimiento, insatisfactoriedad. antakiriyaya: (anta+kiriya) poniendo fin, terminando una acción, extirpando. ti: (iti) (indecl. enfático) aquí. sāva: (de sāveti) anuncia, declara. tassa: (gen. de ta) así, por lo tanto, por consiguiente. āyasmato: (āyasmant, sánscrito: āyusmant, venerable) fórmula de apelación de absoluto respeto hacia un *bhikkhū*. upasampadā: la ordenación que confiere la admisión como miembro del *Samgha*.

upa: (prefijo) elevado, superior, alto.

sampada: bendición, logro.

ahosīti: (ahosi+iti) ahosi: (aor. de hoti) fue, existió.

“Ehi Bhikkhū” ti Bhagavā avoca, “svākkhāto dhammo cara brahmacariyaṃ sammā dukkhāssa antakiriyaṃ” ti. Sāva tassa āyasamato upasampadā ahositi.

“Venga, bhikkhū”, dijo el Afortunado.

“Bien expuesta está la Doctrina.

**Practica la vida santa
para poner fin correctamente al sufrimiento.”**

Y esa fue la ordenación del Venerable.

SIMSAPĀ SUTTA

Una vez el *Bhagavān* estaba viviendo en un bosque de árboles *simśapā* en Kosambi. Tomó un puñado de hojas en su mano y les preguntó a los *bhikkhūs*: “¿Qué opináis, *bhikkhūs*? ¿Cuáles son más numerosas, las pocas hojas que he tomado en mi mano o las de los árboles del bosque?”.

“Las hojas que el *Bhagavān* ha tomado en su mano son pocas, Señor, las del bosque son muchas más”.

“Así también, *bhikkhūs*, las cosas que he conocido mediante el conocimiento directo son más; las cosas que os he enseñado son sólo unas pocas. ¿Y por qué, *bhikkhūs*, no las he enseñado? Porque no traen beneficio, ni progreso en la Vida Santa, y porque no llevan a la serenidad, a la extinción, a la cesación, a la calma, al conocimiento directo, a la Iluminación, al *nibbāna*. Esta es la razón por la cual no las he enseñado. ¿Y qué es lo que os he enseñado? Esto es sufrimiento; este es el origen del sufrimiento; esta es la cesación del sufrimiento; este es el camino que lleva a la cesación del sufrimiento. Eso es lo que os he enseñado. ¿Por qué os lo he enseñado? Porque trae beneficio, y progreso en la Vida Santa, y porque lleva a la serenidad, a la extinción, a la cesación, a la calma, al conocimiento directo, a la Iluminación, al *nibbāna*. Por eso, *bhikkhūs*, debéis dedicar esfuerzo a comprender: esto es sufrimiento; esto es el origen del sufrimiento; esta es la cesación del sufrimiento; este es el camino que lleva a la cesación del sufrimiento”.

Simśapā Sutta, *Samyutta Nikaya*, LVI, 31

DISCURSO DE LA PUESTA EN MOVIMIENTO DE LA RUEDA DE LA DOCTRINA



Samyutta Nikaya, LVI, 11

Así he oído:

En una ocasión, el Afortunado estaba residiendo en Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados. Allí, el Afortunado se dirigió al grupo de los cinco *bhikkhūs*.

Estos dos extremos, *bhikkhūs*, no deberían ser seguidos por un renunciante. Uno de estos extremos es la adicción a los placeres sensuales: esto es bajo, vulgar, ordinario, innoble y sin beneficio; el otro extremo es la adicción a la mortificación: esto es doloroso, innoble y sin beneficio. No siguiendo estos dos extremos, el Tathāgata ha comprendido perfectamente el camino medio, que genera la visión, que genera el entendimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la Iluminación y que conduce al Nirvana.

¿Cuál, *bhikkhūs*, es el camino medio que el Tathāgata ha comprendido perfectamente, que genera la visión, que genera el entendimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la Iluminación y al Nirvana?

Solo este Noble Óctuple Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

Este, *bhikkhūs*, es el camino medio que el Tathāgata ha comprendido perfectamente, que genera la visión, que genera el entendimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la Iluminación y al Nirvana.

Esta, *bhikkhūs*, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento. La pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza son sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo deseado es sufrimiento. En resumen, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

Esta, *bhikkhūs*, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento.

Es este deseo que genera nueva existencia, que asociado con placer y pasión se deleita aquí y allí. Es decir, el deseo sensual, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia.

Esta, *bhikkhūs*, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento.

Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, abandono, descarte, liberación, no dependencia.

Esta, *bhikkhūs*, es la Noble Verdad del Camino que conduce a la Cesación del Sufrimiento.

Solo este Noble Óctuple Sendero, es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

Esta es la Noble Verdad del Sufrimiento. Así, *bhikkhūs*, con relación a ideas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz.

Esta Noble Verdad del Sufrimiento debe ser profundamente comprendida.

Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz. Esta Noble Verdad del Sufrimiento ha sido profundamente comprendida. Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz.

Esta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento debe ser erradicada. Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento ha sido erradicada. Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz.

Esta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento debe ser realizada. Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento ha sido realizada. Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz.

Esta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz. Esta

Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento debe ser desarrollada. Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento ha sido desarrollada.

Así, *bhikkhūs*, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el entendimiento, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz.

Mientras, *bhikkhūs*, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad en sus tres modos y doce aspectos no fueron totalmente puros en mí, no admití al mundo con sus *Devas*, *Māras* y *Brahmās*, a esta generación junto con sus ascetas, brahmanes, humanos y *Devas*; no había realizado correctamente por mí mismo la incomparable Iluminación.

Pero, *bhikkhūs*, cuando el entendimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad en sus tres modos y doce aspectos fueron totalmente puros en mí, entonces admití al mundo con sus *Devas*, *Māras* y *Brahmās*, a esta generación junto con sus ascetas, brahmanes, humanos y *Devas*; había realizado correctamente por mí mismo la incomparable Iluminación. Y surgió en mí el entendimiento y la visión: inmovible es mi liberación. Este es el último nacimiento. Ahora no hay nueva existencia.

Esto dijo el Afortunado. Los cinco *bhikkhūs* se regocijaron de la exposición del Afortunado. Cuando esta exposición se estaba impartiendo surgió en el Venerable Koṇḍañña la pura e inmaculada visión del *Dhamma*: todo aquello que está sujeto a un surgir está sujeto a un cesar.

Cuando el Afortunado puso en movimiento la rueda de la doctrina, los devas terrestres hicieron oír esta exclamación:

“Esta excelente rueda de la doctrina ha sido puesta en movimiento por el Afortunado cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados, y no puede ser detenida por ningún asceta, brahmán, *Deva*, *Māra*, *Brahmā*, o ningún ser en el universo.”

Habiendo escuchado esto de los *devas* terrestres, los *devas* de Cātumahārājika hicieron oír esta exclamación:

“Esta excelente rueda de la doctrina ha sido puesta en movimiento por el Afortunado cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados, y no puede ser detenida por

ningún asceta, brahmán, *Deva*, *Māra*, *Brahmā*, o ningún ser en el universo”.

Habiendo escuchado esto de los Tāvatiṃsā Devā, los Yāmā Devā, los Tusitā Devā, los Nimmānaratī Devā, los Paranimmita-vasavattī Devā, los Brahma-kāyikā Devā, hicieron oír esta exclamación:

“Esta excelente rueda de la doctrina ha sido puesta en movimiento por el Afortunado cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados, y no puede ser detenida por ningún asceta, brahmán, *Deva*, *Māra*, *Brahmā*, o ningún ser en el universo”.

Y en ese segundo, en ese momento, en ese instante, esa exclamación se extendió hasta el mundo de los *Brahmās*. Y los diez mil universos se estremecieron, se sacudieron y temblaron violentamente. Una espléndida e ilimitada luminosidad, sobrepasando la refulgencia de los *Devas*, se manifestó en el mundo.

Después el Afortunado pronunció esta expresión de alegría:

“Amigos, Koṇḍañña realmente ha comprendido. Amigos, Koṇḍañña realmente ha comprendido”.

Y el Venerable Koṇḍañña fue llamado Aññasi-Koṇḍañña.

De acuerdo con el texto del Saṃyutta-Nikāya, Tatiyabhāga 14-18, el Dhammacakkappavattana Sutta termina aquí, pero el Vinayapiṭaka, Mahāvagga 368-373, continúa dando cuenta de cómo el Saṃgha comenzó a existir:

Y el Venerable Aññasi-Koṇḍañña, habiendo visto el *Dhamma*, alcanzado el *Dhamma*, conocido el *Dhamma*, inmerso en el *Dhamma*, trascendido la duda, sin incertidumbre, sereno y no dependiendo de otro en la enseñanza del Maestro, se dirigió al Afortunado:

“Venerable Señor, yo deseo recibir la ordenación en la presencia del Afortunado, deseo recibir la alta ordenación”.

“Venga, bhikkhū”, dijo el Afortunado. “Bien expuesta está la Doctrina. Practica la vida santa para poner fin correctamente al sufrimiento.”

Y esa fue la ordenación del Venerable.

EL TIPITAKA

Tres meses después de la muerte del Buddha, el gran Kaśyapa, sucesor de este en la dirección del Saṃgha, convocó el Primer Concilio de la orden monástica con el apoyo del rey Ājātaśatru en la cueva de Las Siete Hojas cerca de Rājagaha, en Māgadha. Asistieron quinientos Arahants. Durante siete meses debatieron y recordaron uno a uno los discursos, enseñanzas y reglas disciplinarias, estableciendo lo que debía regir la vida de los monjes *Vinaya* y la doctrina *Dhamma* del Buddha. La lengua en que fue compilado todo esto fue el pali que, a diferencia del sánscrito, era una lengua vulgar que todos podían entender, ya que sus enseñanzas iban dirigidas no a la clase brahmánica sino a todas las clases, desde reyes hasta mendigos, brahmanes o parias, a todos sin distinción de casta, sexo o raza.

En este Primer Concilio (saṃgīti), Ānanda recitó los Sutta y Upāli recitó los *Vinaya*. Todos los participantes recitaron al unísono los textos, estableciendo una versión definitiva.

Un Segundo Concilio tuvo lugar cien años después, cuando setecientos monjes, a petición de Yasa Kāṇḍakaputta, se reunieron en Vaiśālī, con el objeto de combatir las prácticas heréticas de los monjes de la tribu Vriji de Vaiśālī. Yasa observó que estos monjes recibían ofrendas de oro y plata de los creyentes laicos y los condenó por ello. En esta época, aceptar limosnas monetarias estaba expresamente prohibido por las reglas monásticas. Los monjes Vriji argumentaron que las condiciones cambiantes en su ciudad exigían una aplicación más flexible de las reglas monásticas. Yasa convocó a monjes de toda la India para examinar el asunto. Esta aplicación liberal de los preceptos disturbó a muchos de los monjes más ancianos y conservadores. El concilio condenó estas prácticas y se produjo el primer cisma en la orden budista, que dio lugar más tarde a la formación de la escuela Sthaviravāda¹ y la escuela Mahāsāṃghika.²

Un Tercer Concilio fue convocado por el emperador Aśoka en el décimo octavo año de su reinado (389 a.C.) en Pāṭaliputta. Mil monjes bajo el liderazgo de Moggaliputta Tissa se reunieron para aclarar algunos puntos doctrinales en disputa, reforzar la reglas de disciplina y corregir malas interpretaciones en las enseñanzas. En este concilio los

trabajos *Abhidhamma*, o comentarios y tratados, fueron compilados e incorporados en las tres divisiones del canon budista.

En el siglo I a.C. se redactaron y compilaron por escrito en hojas de palma las palabras del Buddha en lo que se ha llamado el Cuarto Concilio, en la isla de Sri Lanka, en el monasterio de Ālokavihāra. Todos los textos fueron reunidos en tres grandes canastas. Así, la primera compilación por escrito de los textos budistas recibe el nombre de *Tipiṭaka* (las tres canastas).

El 15 de abril de 1871, en Mandalay, Birmania, tuvo lugar el Quinto Concilio, bajo los auspicios del rey Mindon Min. Cinco meses duró la recitación de los textos. Se reafirmaron los textos aceptados en los concilios previos y se grabaron en setecientas veintinueve planchas de mármol.

En mayo de 1954, en Rangún, Birmania, comienza el Sexto Concilio, convocado por líderes religiosos y laicos del Budismo Theravāda, que decidieron convocarlo para conmemorar los 2500 años de la muerte del Buddha. Duró dos años y se reafirmaron los textos aceptados en los concilios anteriores, y se editaron todos los textos del Canon Pali comentarios y subcomentarios.

Es imposible demostrar que los textos contenidos en el *Tipiṭaka* sean exactamente la palabra del Buddha, ya que, durante cuatro siglos, la transmisión de las enseñanzas se efectuó por vía oral, de generación en generación y de maestro a discípulo, añadiéndose con el paso del tiempo comentarios, anotaciones, subcomentarios y aportaciones de los diferentes maestros que siguieron la doctrina budista, haciendo muy difícil la labor de identificar cuáles fueron realmente las palabras pronunciadas por el Buddha. Pero esto realmente no tiene importancia, ya que el budismo, al carecer de un líder único, ha favorecido una diversidad de escuelas y planteamientos filosóficos que lejos de debilitarlo lo han enriquecido y fortalecido.

El eclecticismo del que hace gala la religión budista no ha sido superado por ninguna otra religión. Existen diferencias que separan en doctrina, disciplina o metodología del conocimiento a las diferentes escuelas Theravāda, Mahāyāna, el budismo de Mongolia, Japón o las escuelas tibetanas, pero estas diferencias nunca han ido más allá de discrepancias formales o teóricas y nunca han hecho que ninguna escuela prevalezca sobre las otras. Más bien lo que han hecho es enriquecer y ampliar los planteamientos del budismo primigenio dotando a la palabra del Buddha de una vigencia y actualidad difíciles de igualar.

Las tres canastas o divisiones del *Tipiṭaka* son:

El *Sutta Piṭaka*, que contiene los discursos del Buddha. Es el Libro de las Enseñanzas.

El *Vinaya Piṭaka*, que contiene las reglas de disciplina monástica, así como una amplia variedad de textos que las explican y en qué circunstancias dichas reglas fueron instituidas.

El *Abhidhamma Piṭaka*, que profundiza sistemáticamente en las enseñanzas y en la filosofía del Buddha, incluyendo un análisis pormenorizado y profundo de la psicología budista.

La estructura del *Tipiṭaka* es como se muestra a continuación:

SUTTA PIṬAKA

- I. Dīgha Nikāya (DN) - Colección de 34 discursos largos.
- II. Majjhima Nikāya (MN) - Colección de 152 discursos medianos.
- III. Saṃyutta Nikāya (SN) - Colección de 7.762 discursos agrupados temáticamente.
- IV. Aṅguttara Nikāya (AN) - Colección de 9.950 discursos agrupados numéricamente.
- V. Khuddaka Nikāya (KhuN) - Colección de 15 textos pequeños agrupados en volúmenes:
 - Khuddakapatha (18Kh) - Lecturas breves.
 - Dhammapada (18Dh) - Los versos del *Dhamma*.
 - Udāna (18Ud) - Exclamaciones.
 - Itivuttaka (18It) - Tal y como se dijo.
 - Sutta Nipata (18Sn) - Colección de los discursos.
 - Vimānavatthu (19Vv) - Historias de las mansiones celestiales.
 - Petavatthu (19Pv) - Historias de los espíritus hambrientos.
 - Theragāthā (19Th1) - Versos de los venerables monjes.
 - Therīgāthā (19Th2) - Versos de las venerables monjas.
 - Apadāna (20Ap) - Relatos.
 - Therapadāna (20Ap1) - Historias de los venerables ancianos.
 - Theripadāna (20Ap2) - Historias de las venerables ancianas.
 - Buddhavamsa (21Bu) - Crónicas de los Buddhas.
 - CariyaPiṭaka (21Cp) - Canasta de la conducta.
 - Jātaka (22-23J) - Historias sobre nacimientos.
 - Niddesa - Exposición.
 - Mahāniddesa (24Mn) - Gran exposición.
 - Culaniddesa (25Cn) - Exposición menor.
 - Patisambhidamagga (26Ps) - Camino de discriminación.

Los siguientes libros solo son aceptados como canónicos en el budismo birmano. Las otras tradiciones consideran estos libros como paracanónicos:

- Nettippakarana (27Ne).
- Petakopadesa (27Pe).
- Milindapañha (28Mi) - Preguntas del rey Milinda.

VINAYA PIṬAKA

- I. Suttavibhanga - Clase de reglas.
 - Mahāvibhanga - Reglas para monjes.
 - Bhikkunivibhanga - Reglas para monjas.
- II. Khadhaka - Secciones.
- III. Mahavagga.
- IV. Cullavagga.
- V. Parivarā - Accesorios.

ABHIDHAMMA PIṬAKA

- I. Dhammasaṅgani - Enumeración de Dhammas.
- II. Vibhaṅga - Libro de Análisis.
- III. Dāthukathā - Discurso sobre los elementos.
- IV. Puggalapaññati - Concepto de personas.
- V. Kathāvatthu - Puntos de controversia.
- VI. Yamaka - Pares.
- VII. Pathāna - Relaciones Condicionales.

LOS SISTEMAS TRADICIONALES DE RECITACIÓN EN LA INDIA

A los lectores y estudiosos occidentales de los antiguos y voluminosos textos de la tradición hindú, como el *R̥gveda* o el *Tipiṭaka*, siempre les ha fascinado cómo es posible que se hayan podido conservar estos inmensos textos durante siglos sin alteraciones ni cambios, solamente mediante la transmisión oral de maestro a alumno. Esto solo ha sido posible mediante elaborados métodos de recitación y memorización, cuyo origen se pierde en el tiempo.

La recitación y el canto en grupo son fundamentales para la memorización de textos breves, como mantras, o voluminosos, como algunos sutras, ya que el propio grupo, al recitar al unísono, se autocorriga, salvaguardando la exactitud de los versos recitados.

Los sistemas de recitación hindúes fueron ideados con el fin de preservar la pureza de las palabras, el sonido, la entonación, la pronunciación, el acento y las combinaciones sonoras de los textos védicos, manteniéndose durante siglos como los métodos de memorización habituales entre maestro y alumno. Repitiendo y entrelazando las palabras de múltiples maneras, se asegura que ninguna de ellas desaparezca o se tergiverse en la transmisión oral, manteniendo de esta forma la pureza de los textos originales. Algunos textos incluso podían ser memorizados y recitados de once formas diferentes, para asegurarse así de que ninguna palabra se perdiese.

Los métodos tradicionales de recitación y memorización que han utilizado y mantenido los maestros durante siglos en la India son los siguientes:

Samhitā-pāṭha (recitación continua). Es la recitación del verso tal cual es conocido, incluyendo todos sus *sandhi*,¹ creando un suave y armonioso flujo sonoro.

Pada-pāṭha (recitación palabra por palabra). Es la recitación del verso en palabras individuales. Cada palabra es separada y segregada de las demás incluyendo también los prefijos y solo aplicando el *sandhi*, si fuera necesario, al final de cada línea.

Krama-pāṭha (recitación paso a paso). Es la recitación de las palabras de cada verso de forma escalonada. Cada palabra es recitada dos veces. Esta es la secuencia a seguir (cada número representa una palabra 1, 2, 3, etc.):

1 2, 2 3, 3 4, 4 5;

Jaṭā-pāṭha (recitación entretejida). Es un tipo de recitación trenzada, que avanza y retrocede continuamente. Esta es la secuencia:

1 2, 2 1, 1 2;

2 3, 3 2, 2 3;

3 4, 4 3, 3 4;

Dhvaja-pāṭha (recitación en bandera). Es un tipo de recitación en la cual una secuencia de “n” palabras se recita emparejando las dos primeras y las dos últimas palabras de cada verso, y luego se procede así:

1 2, n-1 n;

2 3, n-3 n-2; ...;

n-1 n, 1 2;

Ghana-pāṭha (recitación compacta). Es un tipo de recitación que avanza y retrocede continuamente pero combinando tres elementos (existen diferentes combinaciones):

1 2, 2 1, 1 2 3, 3 2 1, 1 2 1;

2 3, 3 2, 2 3, 2 3 4, 4 3 2, 2 3 2;

3 4, 4 3, 3 4, 3 4 5, 5 4 3, 3 4 3;

Estos son los métodos de memorización que se han utilizado y que aún se siguen utilizando para preservar y conservar la tradición oral.

PALI, EL LENGUAJE DEL BUDISMO

El pali es una lengua literaria del grupo prácrito de lenguas indoeuropeas. Existen discrepancias sobre si alguna vez fue una lengua hablada informal. El prácrito es un conjunto más o menos difuso de lenguas indoarias que se hablaban en la antigua India. Mientras que el sánscrito era un idioma culto utilizado por los brahmanes (sacerdotes) en los rituales religiosos, el prácrito fue el medio por el que se difundieron y extendieron creencias heterodoxas como el jainismo (en majarastrí) o el budismo (en pali).

El lenguaje de los textos canónicos budistas es el pali. Literalmente, el término significa “línea o fila de texto” y, en sentido figurado, “guía o hilo conductor”. El uso de la palabra pali para denominar este idioma parece ser que proviene de la tradición de los comentarios al *Tipiṭaka*, donde las líneas de texto original (en pali) se distinguían de los comentarios, que generalmente estaban escritos en cingalés u otras lenguas vernáculas.

Se dice que el pali es la lengua de las enseñanzas que conducen a la liberación a quien las estudia o practica. Se trata de una lengua creada para facilitar la mayor diseminación posible de las enseñanzas aprovechando las características comunes de los dialectos prácritos que se hablaban en gran parte de la India, desde la cuenca del Ganges hasta la India septentrional. Estas lenguas eran las formas vulgares de un antiguo lenguaje de origen védico que más tarde, literaria y filosóficamente, evolucionaría a lo que hoy se conoce como sánscrito clásico.

El pali es una lengua literaria basada en un dialecto medio indioario que era hablado probablemente durante tiempos del Buddha. Parece ser que combina el prácrito que se hablaba en el reino de Kosala (situado en la actualidad en parte de Uttar Pradesh y el Nepal occidental) y el que se habla en el reino de Māghada (lo que hoy sería aproximadamente el estado de Bihar de la India). Muchas fuentes de la tradición Theravāda se refieren al idioma pali como magadhan (la lengua de Māgadha); sin embargo, el magadhi de las inscripciones de Aśoka es una lengua oriental de la India, mientras que el pali se acerca más a las inscripciones de la India occidental.

Existen grandes analogías entre el pali y otras lenguas prácritas como el maharashtri, el śauraseni, el magadhi y el ardhamagadhi (magadhi medio), una antigua forma de magadhi preservada en los antiguos textos jainistas de la tradición Śvetāmbara. Esta

similitud no es casual, dado que Mahāvīra o Nigantha Nātaputta, como se le denomina en el Canon Pali al 24° Tīrthaṅkara del jainismo, predicó en la misma región, Māgadha, y en el mismo tiempo que el Buddha Gotama.

Después de la muerte del Buddha, las enseñanzas se transmitieron oralmente dentro de la comunidad monástica, manteniendo así la tradición oral de la India. Hacia el año 250 a.C., el Saṃgha había compilado sistemáticamente las enseñanzas en tres divisiones: el *Vinaya Piṭaka* (la canasta de la disciplina, los textos concernientes a las reglas y costumbres del Saṃgha), el *Sutta Piṭaka* (la canasta de discursos, los sermones y pronunciamentos del Buddha y discípulos cercanos), y el *Abhidhamma Piṭaka* (la canasta de la doctrina especial o elevada, un detallado análisis psicofilosófico del Dhamma). Juntas, estas tres divisiones son conocidas como *Tipiṭaka*, Las Tres Canastas.

En el siglo III a.C. los monjes de Sri Lanka empezaron a compilar una serie exhaustiva de comentarios al *Tipiṭaka*, que fueron ordenados y traducidos en su totalidad al pali hacia el siglo V de nuestra era. El *Tipiṭaka* y los textos post-canónicos (comentarios, crónicas, etc.) conforman el cuerpo completo de la literatura clásica budista.

El pali evolucionó durante siglos, permaneciendo bastante estable cuando se redactaba el Canon Pali en Sri Lanka, escrito en su totalidad en esta lengua, mientras que los comentarios al Canon se hacían en cingalés o en lenguas locales de mayor o menor importancia.

El pali fue reemplazado en India por el sánscrito como lengua literaria y religiosa, siguiendo la formulación del sánscrito clásico establecida por el gramático Pāṇini entró en un período de lento declive hasta el siglo IV o V, a la vez que el sánscrito tenía mayor importancia e influencia como lengua literaria o filosófica, aunque finalmente el pali sobrevivió gracias posiblemente a Buddhaghōṣa y a sus importantes comentarios sobre el Canon, como el Visuddhimagga (Camino de la purificación) que es un completo manual de actuación budista que todavía se estudia y aplica en la actualidad.

La teoría más extendida afirma que el pali era una lengua originalmente hablada sin alfabeto propio. No fue sino hasta el siglo I a.C. que el *Tipiṭaka* fue compilado y escrito por monjes de Sri Lanka, quienes escribieron el pali fonéticamente utilizando su propio alfabeto cingalés. Desde entonces, el *Tipiṭaka* ha sido transliterado a muchos diferentes alfabetos (devanagari, tailandés, birmano, románico, cirílico y otros).

No es posible comprobar científica o históricamente que el *Tipiṭaka* contenga la palabra auténtica pronunciada por el Buddha. El *Tipiṭaka* no ha de ser tomado como una

verdad incuestionable o una verdad divina, revelada por un profeta, que deba ser aceptada y acatada por la fe o al pie de la letra.

FONOLOGÍA Y ESCRITURA DEL PALI

En un principio para escribir en pali se utilizó la escritura brahmi; posteriormente, se usaron varios sistemas de escritura del sur de la India. El pali se escribía con distintos alfabetos según el origen del texto; los textos provenientes de Sri Lanka se escribían en cingalés; los de Myanmar, en birmano; los de Camboya, en khmer; los de Tailandia, en thai. El devanagari también se usó en la India y en los textos occidentales es frecuente utilizar el alfabeto latino con marcas diacríticas, una forma romanizada ideada por T. Rhys Davids, de la The Pali Text Society.

El alfabeto pali está compuesto por 41 letras: 8 vocales, 32 consonantes y un sonido nasal adicional llamado *niggahīta* (ṁ).

El orden alfabético se basa en principios fonéticos comenzando con las 8 vocales, siguiendo con 25 consonantes oclusivas y nasales, continuando con 6 semivocales y terminando con 2 fricativas.

Las vocales son 8: a, ā, i, ī, u, ū, ē, ō. Divididas en cortas y largas, la duración de pronunciación de una vocal larga es aproximadamente el doble de una corta. La marca de una vocal larga es un guión situado sobre ella. A pesar de que el alfabeto no las distinga formalmente, existen formas cortas de las dos últimas (e, o).

Las consonantes son 32, más la nasal *niggahīta* (ṁ). Las consonantes oclusivas y nasales se disponen en 5 grupos ordenados, de atrás hacia delante, según el lugar de articulación en la cavidad bucal (velares, palatales, retroflejas, dentales, labiales). Cada uno de estos 5 grupos posee 5 letras dispuestas de la siguiente manera: sorda no aspirada, sorda aspirada, sonora no aspirada, sonora aspirada y nasal. Les siguen las 4 semivocales (y, r, l, v) ordenadas también de atrás hacia delante según su punto de articulación. Dos letras ausentes en sánscrito (ḷ, ḹ) se sitúan entre las semivocales, aunque son más bien oclusivas retroflejas. La ḷ se considera como una semivocal y es líquida; en los antiguos escritos en hoja de palma, l y ḷ son constantemente intercambiadas. Finalmente, hay dos fricativas (producidas por fricción del aire), siendo la s una sibilante sorda palatal y la h una aspirada o sonora glotal.

CONSONANTES		VOCALES
Sordas	Sonoras	

						semivocales				
	no aspiradas	aspiradas	no aspiradas	aspiradas	nasales	líquidas	aspirada	sibilante	a ā	e
Velares	k	kh	g	gh	ṅ		h		i ī	
Palatales	c	ch	j	jh	ñ	y				
Retroflejas	ṭ	ṭh	ḍ	ḍh	ṇ	r ṛ ḷ				
Dentales	t	th	d	dh	n	l		s		
Labiales	p	ph	b	bh	m	v			u	

ṃ (niggahīta) sonora

Comparado con el alfabeto sánscrito, el del pali perdió 7 letras y adquirió 2. Las pérdidas son las 3 vocales silábicas (ṛ ठ, ṛ ढ, ṛ ण), 2 diptongos (ai ऐ, au औ) y 2 sibilantes (ś श, ṣ ष). Las adquisiciones son ṛ ṛ, sustituyentes de ḍ ढ y ḍh ढ en posición intervocálica.

El pali elimina las consonantes finales de las palabras. Mientras que en sánscrito siete consonantes pueden estar en posición final, en el pali y los idiomas prácritos todas las palabras, salvo algunas excepciones, terminan en vocal.

El *sandhi* (unión) es la parte de la gramática que trata sobre los cambios eufónicos que ocurren cuando una palabra se junta a otra. No es obligatorio como en el sánscrito, es siempre opcional y se aplica solo a palabras sintácticamente relacionadas.

MORFOLOGÍA NOMINAL

La morfología nominal se simplificó considerablemente por la eliminación de la vocal silábica *ṛ* y sobre todo por la desaparición de las consonantes en posición final. También por la desaparición del caso dual. Las declinaciones son más sencillas que en sánscrito; se organizan en dos tipos: (1) declinaciones vocálicas, es decir, palabras terminadas en: *a* (masculino/neutro), *ā* (femenino, con algunas excepciones en masculino), *i*, *u* (masculino/femenino/neutro), *ī* *ū* (masculino/femenino) y (2) declinaciones consonánticas, más bien escasas (casi todas son los adjetivos acabados en *-vat* o *-mat* y todas las palabras cuya base o tema acaba en nasal [*n*]).

Los casos son ocho: nominativo, genitivo, dativo, acusativo, instrumental, ablativo, locativo y vocativo. Aunque se conservan los ocho casos del sánscrito, las declinaciones se han simplificado considerablemente. El dativo desaparece casi por completo, siendo reemplazado por el genitivo, salvo para indicar propósito o finalidad en algunas circunstancias.

Los géneros son: masculino, neutro y femenino.

Los números son: singular y plural. El dual del sánscrito desapareció por completo.

MORFOLOGÍA VERBAL

La base la morfología verbal es el tema, es decir, la forma que adopta el verbo en la 3ª persona del singular del presente menos la desinencia personal. Por ejemplo, *gam* (ir) es la raíz, *gaccha* es el tema, *gacchati* es la conjugación para la 3ª persona singular, *ti* es la desinencia personal; por tanto, *gacchati* se traduciría como “él va”.

Hay tres tiempos: presente, futuro y pasado. El pasado imperfecto y perfecto del sánscrito fueron sustituidos por un único pretérito auténtico en pali, el aoristo.

Los modos son: indicativo, optativo, imperativo y condicional.

Las voces son: activa y pasiva. A pesar de la existencia de las desinencias medias, estas se usan muy poco y de manera indistinta con las activas, por lo cual la voz media casi ha desaparecido.

Los números son: singular y plural. Como en los sustantivos, el dual desapareció del sistema verbal.

SINTAXIS

El orden de las sentencias es en general muy simple. Suele ser: sujeto, objeto y predicado, aunque, como en el sánscrito, el orden de las palabras es esencialmente libre.

VOCABULARIO

La mayor parte del léxico pali deriva del indoario antiguo, aunque no todo tiene un equivalente en sánscrito, ya que algunas palabras descienden de dialectos o lenguas no atestiguados del período antiguo. Otras palabras, más que derivados, son préstamos directos del sánscrito, diferenciándose por no haber experimentado los cambios fonológicos propios de las lenguas indoarias medias. La literatura budista y jainista acuñó una variedad de términos técnicos religiosos y filosóficos otorgando a palabras de origen sánscrito un sentido nuevo.

MÉTRICA

La métrica es la parte de la gramática que trata de la versificación.

En pali, un *gāthā* es una estrofa, y un *pāda* es la cuarta parte de una estrofa.

Existen tres clases de metros, denominados *sama*, *addhasama* y *visama*. Cuando las sílabas de todos los *pādas* son exactamente las mismas se llama *sama*; cuando las del primero y tercero, y las del segundo y cuarto *pādas*, son las mismas, es un *addhasama*; y cuando todos los *pādas* son diferentes se denomina *visama*.

BIBLIOGRAFÍA

- Arнау Navarro, Juan, *La palabra frente al vacío. Filosofía de Nagarjuna*, Ediciones FCE Colmex, México, 2005.
- Chah Ajahn, No, *Ajahn Chah Reflexiones*, editado y compilado por Dhamma Garden, Redwood Valley, CA, 2004.
- Childers, Robert Cæsar, *A dictionary of the Pāli language*, Asian Educational Services, New Delhi, 1993.
- Conze, Edward, *El budismo*, Editorial Fondo de Cultura Económica / Ediciones Nuevo País - Colección Biblioteca Actual, México, 1988.
- De Mello, Anthony, *El canto del pájaro*, Editorial Sal Terrae, Maliaño (Cantabria), 1982.
- De Palma, Daniel, *El Camino de la Iluminación, Nueve suttas del Dīgha Nikāya*, Miraguano Ediciones, Madrid, 2000.
- Eliade, Mircea, *Historia de las creencias y las ideas religiosas II, de Gautama Buda al triunfo del cristianismo*, Ediciones Paidós, Barcelona 1999.
- The Dhammapada, The Path to Perfection*, traducido del pali por Juan Mascaró, RU, Penguin Books Ltd, 1973.
- Dhammapada, Las Palabras del Buda*, traducido del pali al portugués por José Carlos Calazans, Esquilo Ediciones, Madrid, 2007.
- Duroiselle, Charles, *Una Gramática Práctica de la Lengua Pāli*, Ed. Marco Antonio Montava Belda, Alicante, 2005.
- Goldstein, Joseph y Kornfield, Jack, *Vipassana. El camino para la meditación interior*, Editorial Kairós, Barcelona, 1996.
- Grimes John, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, Indica Books, Varanasi, 2009.
- Gyatso, Lobsang, *Las Cuatro Nobles Verdades*, Nuevas Ediciones De Bolsillo, Barcelona, 2002.
- Gyatso, Tenzin, XVI Dalai Lama, *Adiestrar la mente*, Ediciones Dharma, Novelda, 2004.
- Gyatso, Tenzin, XVI Dalai Lama, *Hacia la paz interior*, Ed. Jeffrey Hopkins, Virginia, 2003.

- Gyatso, Tenzin, XVI Dalai Lama, *Las Cuatro Nobles Verdades*, Nuevas Ediciones De Bolsillo, Barcelona, 2002.
- Mahasi Sayadawa, *Dhammacakkappavattana Sutta, The great discourse on wheel of Dharma*, SukhiHoto Dhamma Publication, 1998.
- Mahāvaggapāli, Vinayapiṭake*, Buddhas Èsana Society, Ministry of Religious Affairs, Yangon, 2008.
- Majjhima Nikāya, Los sermones medios del Buddha, traducción: Abraham Vélez y Amadeo Solé-Leris, Editorial Kairós, Barcelona, 1999.
- Malalasekera, G.P., Dictionary of Pāli Proper Names: Pāli-English, Asian Educational Services, New Delhi, 2003.
- Montava, Marco Antonio; Jorge Fabra; Diana Graciela Álvarez; Adolfo Jiménez, *Diccionario Pāli-Español*, Ed. Marco Antonio Montava Belda, Alicante, 2009.
- Nagrajji, Acharya Shri, *Āgama and Tripiṭaka a comparative study of Lord Mahavira and Lord Buddha: Language and literature*, Concept Publishing Company, New Delhi, 2003.
- Pániker, Agustín, *El jainismo*, Editorial Kairós, Barcelona, 2001.
- Pesala, Bhikkhū, *An Exposition of the Dhammacakka Sutta, The Wheel of the Dhamma*, Association For Insight Meditation, Alpertown.
- Rahula, Walpola, *Lo que el Buda enseñó*, RBA Coleccionables, Barcelona, 2002.
- Rolland, Romain, La vida de Ramakrishna, Editorial Kier, Buenos Aires, 1976-1998.
- Soothill, William Edward; Hodous, Lewis, A dictionary of Chinese Buddhist terms: with Sanskrit and English equivalents and a Sanskrit-Pāli index, Routledge, 2004.
- Sumedho, Ajahn, *The Four Noble Truths*, RU, Amaravati Publications, 1992.
- Suvanno Mahathera, Sri, *The 31 planes of the existence*, Inward Path Publisser, Penang, Malaysia, 2001.
- Tashi Tsering, Guese, *Las Cuatro Nobles Verdades*, Ediciones Amara, Menorca, 2006.
- Tsongkapa, Lama, *El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación*, Ediciones Dharma, Novelda, 2003.
- U Silananda, Sri, *Pāli Roots in Saddaniti Dhatu-Mala*, Ed. Bhikku Nandisena, Centro Mexicano de Buddhismo Theravada, California, 2005.
- U Silananda, Sri, *El hombre que se llamaba a sí mismo Tathagata*, Ed. Bhikku Nandisena, Centro Mexicano de Buddhismo Theravada, California, 2005.

- Vélez, Abraham y Solé-Leris, Amadeo, *Majjhima Nikāya, Los sermones medios del Buddha*, Editorial Kairós, Barcelona, 1999.
- Vipassana Research Institute, *Gotama Buddha and The Dhamma*, Vipassana Research Institute, Maharashtra, 1998.
- Wangyal, Guese, *The Door of Liberation*, Wisdom Publications, Boston, 1973.
- William Rhys, Thomas; Stede, William, *Pāli-English dictionary*, Motilal Banarsidass Publishers, New Delhi, 1993.
- Wolfgang Schumann, Hans, *Las imágenes del budismo*, Abada Editores, Madrid, 2007.

RECURSOS DIGITALES EN INTERNET

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/index.html>. Readings in Theravāda buddhism.

<http://www.bosquetheravada.org>. Tradición tailandesa del bosque.

<http://www.btmar.org/>. Buddhismo Theravada Hispano.

<http://www.dhammamagga.org>. Textos sobre budismo Theravada.

<http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/macdonell/>. A practical Sanskrit dictionary. Macdonell, Arthur Anthony.

<http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>. The Pali Text Society's Pali-English dictionary.

<http://geshepalden.wordpress.com/>. Foro Thubten Dhargye Ling. Enseñanzas y textos sobre budismo tibetano.

<http://glossary.buddhistdoor.com>. Pali-English dictionary.

<http://www.meditacionvipassana.com>. Asociación Española de Meditación Vipassana.

<http://www.palitext.com>. The Pali Text Society.

<http://studies.worldtipitaka.org>. Tipitaka Quotation, World Tipitaka Edition.

BREVE GLOSARIO PALI - SÁNSCRITO

abhidhamma

abhidharma

अभिधर्म

Metafísica, doctrina.

adhimokkha

adhimokṣa

अधिमोक्ष

Determinación, decisión.

anattā

anātman

अनात्मन्

Insubstancialidad, sin una sustancia permanente.

ājīva

ājīva

आजीव

Medio de vida correcto.

anicca

anitya

अनित्य

Impermanencia, transitoriedad.

attā

ātman

अमन्

Uno mismo, el sí mismo, ser propio o yo de un ser.

avijjā

avidyā

अविद्या

Ignorancia.

arahant

arhat

अर्हत्

Aquel que se ha liberado de la rueda de los nacimientos y las muertes.

dhammavicaya

dharmavicaya

धर्मविजय

Análisis sobre el Dharma.

dukkhā

duḥkha

दुःख

Sufrimiento, insatisfactoriedad.

bhāvanā

bhāvanā

भावना

Desarrollo o cultivo mental, meditación, imaginación, concepción.

bodhisatta

bodhisattva

बोधिसत्त्व

Aquel que se inclina hacia la Iluminación o la posee.

brahmā

brahmā

ब्रह्मा

El principio creador de la vida.

brāhman

brāhmaṇa

ब्रह्माण

El que alcanzó el equilibrio y perfección en esta vida, de carácter noble, casta sacerdotal.

cakka

cakra

चक्र

Rueda, ciclo, disco.

chanda

chanda

छन्द

Deseo sincero, voluntad, intención, motivación.

citta

cittā

चित्त

Mente, pensamiento.

dana

dana

दन

Generosidad.

dhamma

dharma

सुत्र

La ley universal, lo establecido firme e irrevocablemente, doctrina, justicia, regla.

diṭṭhi

dr̥ṣṭi

दृष्टि

Mirada, percepción.

dosa

dveṣa

द्वेष

Aversión, ira, odio, dañino, malo.

jhāna

dhyāna

ध्यान

Meditación, estados meditativos.

kamma

karma

कर्म

Acción.

kammanta

karmānta

कर्मन्ति

Actuar de forma correcta.

karuna

karuna

करुण

Compasión.

khandhā

skandha

स्कन्ध

Elemento, agregado, grupo.

kilesa

kleśā

क्लेश

Aflicción, tormento, aflicciones del cuerpo, mente y habla.

lobha

lobha

लोभ

Codicia.

māna

māna

मान

Vanidad, orgullo.

manasikāra

manasikāra

मनसिकार

Atención.

mettā

maitrī

मैत्री

Benevolencia.

Metteyya

Maitreya

मैत्रेय

Próximo Buddha histórico, deriva del sánscrito maitrī (amistad bondadosa o compasiva).

mokkha

mokṣa

मोक्ष

Liberación.

moha

moha

मोह

Falsa ilusión u ofuscación.

mudita

mudita

मुदित

Felicidad.

nibbāna

nirvāṇa

निर्वाण

Absoluta extinción del apego, la codicia, el odio, el deseo y la ignorancia.

paññā

prajñā

प्रज्ञ

Inteligencia o sabiduría.

passaddhi

passaddhi

पस्सद्धि

Tranquilidad, serenidad.

patigha

patigha

पतिघ

Repugnancia, odio.

piti

prīti

प्रीति

Placer, amor, disfrute.

phassa

sparśa

स्पर्श

Contacto, toque.

rāga

rāga

रान

Deseo, color.

rūpa

rūpa

रूप

Forma.

saddhā

śraddhā

श्रद्धा

Confianza, fe.

samādhi

samādhi

समाधि

Concentración.

samatha

śamatha

शमथ

Paz, tranquilidad.

saṅkappa

saṃkalpa

समंकल्प

Intención, determinación correcta.

sati

smṛti

स्मृति

Memoria, recuerdo, tradición.

siddha

siddha

सिद्ध

Aquel que se ha liberado.

sīla

sīla

शील

Moral.

ABREVIATURAS

AA	Manorathapūranī, comentarios al Anguttara Nikāya.
AN	<i>Anguttara Nikāya</i> .
abs.	Absolutivo.
adj.	Adjetivo.
acus.	Acusativo.
adv.	Adverbio.
aor.	Aoristo.
cp.	Compuesto.
demostr.	Demostrativo.
Dhp	Dhammapada.
DN	<i>Dīgha Nikāya</i> .
etim.	Etimológico.
gen.	Genitivo.
imp.	Imperativo
indecl.	Indeclinable.
instr.	Instrumental.
lit.	Literalmente.
loc.	Locativo.
m.	Masculino.
MA	Papañca Sūdanī, comentarios al Majjhima Nikāya.
Mhv	Mahāvamsa.
MN	Majjhima Nikāya.
n.	Neutro.
neg.	Negativo.
nom.	Nominativo.
num.	Numeral.
obj.	Objetivo.
pl.	Plural.
pos.	Positivo.
pp.	Participio pasado.
pron.	Pronombre.
PTS	Pali Text Society.
rel.	Relativo.
Sáns.	Sánscrito.
sg.	Singular.
SN	<i>Samyutta Nikāya</i> .
subj.	Subjetivo.

Sv	<i>Suttavibhanga.</i>
Vin	Vinaya.
voc.	Vocativo.

NOTAS

Prefacio

- 1 Sánscrito: Siddhārta Gautama.
- 2 Me he atendido a la transcripción correcta de la voz Buddha en lugar de aceptar su forma castellanizada Buda, porque a mi modesto parecer, esta menoscaba el profundo significado del término Buddha, que deriva de la raíz sánscrita budh: despertar, iluminar. Un Buddha es un ser que se ha despertado totalmente a la verdad; por tanto, este término no es un nombre propio, sino un adjetivo que califica el estado de estar despierto o iluminado. En cuanto a los términos budismo y budista, se han utilizado las formas habituales que aparecen en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. (N. del T.)
- 3 *Dhammapada* 183.
- 4 Los *devas* son seres que habitan diferentes planos de existencia, donde gozan de los placeres en recompensa por sus buenas acciones anteriores, ya que aún no han superado los niveles kármicos y están sujetos a nuevos renacimientos.
- 5 *Arahant* es aquel que ha conseguido el entendimiento profundo sobre la naturaleza de la existencia, que ha alcanzado el nirvana y, en consecuencia, no volverá a nacer de nuevo.
- 6 Nikāya, tanto en pali como en sánscrito, significa “colección, asociación, clase o grupo”. Este término se usa comúnmente en referencia a los textos budistas del Sutta Piṭaka, pero se puede referir también a las divisiones monásticas del budismo Theravāda. Además, el término escuelas Nikāya se utiliza para referirse a las primeras escuelas budistas, de las cuales la Theravāda es una de ellas.
- 7 Es el nirvana final, que una persona alcanza tras la muerte del cuerpo, siempre que en vida esa persona haya alcanzado la Iluminación (el estado de Buddha).
- 8 Sán.: Maitreya, deriva del término *maitrī* (amistad bondadosa o compasiva).
- 9 Pronunciado en castellano Lamdré.
- 10 *Vairocana* es uno de los cinco Buddhas transcendentales. El término *vairocana* proviene de *vi-rocana* “que viene del Sol, o pertenece al Sol”. En el texto sánscrito R̥gveda, la palabra *vairocana* está asociada a un sol luminoso y brillante. En tibetano, *Vairocana* recibe el nombre de *Namrang*, que significa “iluminador”.

Contexto histórico

- 11** Una de las seis escuelas ortodoxas (*āstika*) de filosofía hindú clásica. Nyāyá, Vaiśeṣika, Yoga, Mimamsa y Vedānta son las otras cinco escuelas. Algunas otras escuelas como Cārvāka, Ājīvika, el jainismo y el budismo son considerados *nāstika*, es decir, heterodoxas.
- 12** *Nigaṇṭha* (lit.: libre de todos los lazos). *Mahāvīra* (gran héroe). *Vardhamāna* (el próspero).

Introducción

1 Mahāvīra.

2 El nivel más alto de la meditación concentrada, *dhyāna* o *jhāna*. En la tradición yóguica es el octavo y último nivel.

3 *Dhammapada*, versos 153 y 154 del capítulo 11, “La vejez” (*Jarāvago ekādasamo*).

4 Ud 1,1 (18Ud1.1,1) *Pathamabodhi Sutta* - Discurso sobre la Iluminación.

5 Majjhima Nikāya MN 26 (9M3.6,272-287), *Ariyapariyesana Sutta*. La noble búsqueda.

6 Vin.I.7.

7 Majjhima Nikāya MN 26.

8 Vin.I.10f.

Dhammacakkappavattana Sutta

Cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados

- 1 *Nāgalatādantakaṭṭhaṃ khāditvā*, literalmente “habiendo masticado un palo de dientes de betel (*nāgalatā*)”. El betel es una planta que aún en la actualidad se utiliza como estimulante.
- 2 *Cīvaraṃ pārupitvā* significa “arreglar el manto de tal forma que cubra ambos hombros antes de ir a mendigar la comida”.
- 3 MA.I.387; AA.I.347.
- 4 Vin.I.15f.
- 5 Vin.I.216ff.
- 6 SN 22.59 ó S. III 66.
- 7 S.III.66f.
- 8 A.I.110f.
- 9 S.I.105f.
- 10 A.III.320ff.
- 11 A.I.279f.
- 12 A.III.399f.
- 13 Sv406f.
- 14 *Mahāvamsa* (la gran crónica) es un poema histórico escrito en pali que relata la historia de los reyes de Sri Lanka, así como la historia temprana del budismo.
- 15 Mhv.XXIX.31.

Los cinco *bhikkhūs*

- 1 SN 22.59.
- 2 Vin. I, p.40.

El camino medio

- 1 Samyutta Nikāya, II, 17.

Nirvana

- 1 *Evangelio de Ramakrishna*, 91.
- 2 *El canto del pájaro*, Anthony de Mello (1931-1987).
- 3 Según el jainismo, un *Tīrthaṅkara* es un ser humano que alcanza la Iluminación (conocimiento perfecto) a través de la ascesis y que se convierte en un docente-modelo para aquellos que buscan una guía espiritual.
- 4 El *karma aghātiyā*, según las teorías jainistas, es responsable de las circunstancias físicas y mentales por las cuales el alma renace: la longevidad, el potencial espiritual y la experiencia de las sensaciones agradables y desagradables.

Noble Óctuple Sendero

- 1 Sāns.: *āria sṭāṅga mārga*

La Noble Verdad del Sufrimiento

- 1 *La Sabiduría de Ramana Maharshi*. Ed. Alamagna, 2002.

Los cinco agregados

- 1 *Dhammapada, las palabras del Buda*. Ed. Esquilo, 2007.
- 2 Majjhima-Nikāya II (PTS), p. 121.

Cesación del sufrimiento

- 1 MN.III 4.10.
- 2 Samyutta Nikaya, IV.
- 3 Anguttara Nikaya AN 9.34.

El camino que conduce a la cesación del sufrimiento

- 1 Sāns.: Ārāḍa Kālāma y Udraka Rāmaputra.

Los 31 planos de existencia

- 1 Sāns.: *Bodhisattva Maitreya*.
- 2 DN.1.

3 *Anāgāmi* significa “alguien que no regresa”. Es una persona que se acerca al nirvāna, al haber roto las primeras cinco cadenas que atan la mente al *saṃsāra*

4 SN6.1.

El Tipiṭaka

- 1** Literalmente, “la enseñanza de los ancianos”.
- 2** Literalmente, “Gran Saṃgha”.

Los sistemas tradicionales de recitación en la India

- 1 *Sandhi*: (unión, vínculo) son los diferentes tipos de alteraciones fonosintácticas que sufren los fonemas en medio de la palabra o dentro de la frase al entrar en contacto con otros sonidos.



Este libro se terminó de escribir en Bodh Gayā en enero de 2011

*Sabbe sattā
averā abyāpajjā anīghā
sukhī attānaṃ pariharantu*



El *Dhammacakkappavattana Sutta* es uno de los sutras más importantes del budismo. Todas las tradiciones budistas lo consideran –por unanimidad– el primer discurso pronunciado por el Buddha en Benarés tras su experiencia del Despertar.

En sólo unas pocas estrofas el sutra expone en un lenguaje poético y sencillo la esencia de las enseñanzas del Buddha, que gravitan alrededor de las “Cuatro Nobles Verdades”. En ellas se ofrece un diagnóstico de la crisis existencial en la que nos hallamos sumidos los seres humanos, así como las causas de su origen. Y se expone la buena nueva de la cesación del sufrimiento, gracias a la práctica del “Noble sendero”. Comprender las “Cuatro Nobles Verdades” es casi sinónimo de comprender el budismo en su totalidad. Sigue constituyendo la mejor fórmula para introducirnos en la enseñanza del Buddha.

Esta edición bilingüe ofrece en lengua española la traducción del texto original, y un riguroso análisis gramatical de cada palabra y cada estrofa, acompañado de notas y una breve explicación de los conceptos más importantes para la comprensión del texto. Ado Parakranabahu es experto en budismo, maestro de meditación, viajero y traductor del sánscrito y del pali.

Ado Parakranabahu es experto en budismo, maestro de meditación, viajero y traductor del sánscrito y del pali.



Imagen cubierta: El primer discurso del Buddha
Boceto de Ado Parakranabahu

www.editorialkairos.com
www.facebook.com/editorialkairos

Clásicos

Índice

Portada	2
Créditos	3
Sumario	4
Epígrafe	6
Prefacio	7
Del budismo temprano a las escuelas tardías	8
Contexto histórico. Los renunciantes	20
Introducción	25
Dhammacakkappavattana Sutta	31
Cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Venados	38
Los cinco bhikkhūs	43
El camino medio	52
Nirvana	57
Noble Óctuple Sendero	66
La Noble Verdad del Sufrimiento	77
Los cinco agregados	88
Origen del sufrimiento	98
Cesación del sufrimiento	111
El camino que conduce a la cesación del sufrimiento	123
La realidad en sus tres modos y doce aspectos	169
Los 31 planos de existencia	173
Siṃsapā Sutta	211
El Sutra de Benarés. Texto en Castellano	212
El Tipiṭaka	218
Los sistemas tradicionales de recitación en la India	225
Pali, el lenguaje del budismo	227
Fonología y escritura del pali	230
Bibliografía	237
Breve glosario pali-sánscrito	241
Abreviaturas	247

Notas	249
Colofón	257
Contracubierta	258