

## **Temas de Meditación Explicados a Rāhula\***

**Plática impartida por el Venerable U Silananda**

[http://www.cmbt.org/fdd/temas\\_a\\_rahula.htm](http://www.cmbt.org/fdd/temas_a_rahula.htm)

**Traducción al español por Jorge Fabra**

**H**oy hablaré acerca de los temas de meditación que, en cierta ocasión, el Buda enseñó a su hijo el Venerable Rāhulai[1].

El Buda, o mejor dicho, el Bodhisattaii[2], renunció al mundo en la noche del día que nació Rāhula. Lo abandonó todo y se internó en el bosque para buscar el camino hacia el fin del sufrimiento. Su objetivo era lograr la Iluminación, para beneficiar a incontables seres y liberarse del ciclo de sucesivos nacimientos. El Bodhisatta habitó durante seis años en los bosques y después alcanzó el Nibbāna en un día de Luna Llena del mes de Mayo.

Exactamente un año después de su Iluminación, el Buda visitó su ciudad nataliii[3]. Y siete días más tarde, se dirigió al palacio para recibir alimentos. Allí, Yasodhara, su ex esposa, vio al Buda, que estaba comiendo, e instó a su hijo Rāhula de siete años de edad, a que le reclamase la herencia. Entonces, señalando al Buda, Yasodhara dijo: "Ése es tu padre, puedes acercarte y pedirle la herencia". El chico así lo hizo: se aproximó a él y le pidió la herencia. El Buda no pronunció palabra alguna y, cuando hubo terminado sus alimentos, se levantó y marchó. Pero el chico, yendo detrás de él, continuó requiriéndole la herencia insistentemente.

Llegaron ambos al monasterio y, una vez allí, el Buda dijo a Sāriputta, su principal discípulo, que ordenase a Rāhula como novicio. El Buda explicó que Rāhula había estado pidiéndole la herencia y que, la única herencia que podía transmitirle era la herencia espiritual, es decir, el estado de monje o novicio. Así se hizo: Sāriputta actuó como preceptor y realizó la ordenación de Rāhula.

Tras su ordenación, Rāhula fue instruido personalmente por el Buda una vez tras otra. El Buda, día tras día, le aleccionaba con pláticas sobre el correcto comportamiento, sobre lo que se debe practicar, etc.

Habiendo transcurrido cierto tiempo, Rāhula, que ya había cumplido los dieciocho años, iba caminando tras el Buda por la ciudad de Sāvatti, durante la ronda para recolectar alimentos. Mientras caminaba tras él, Rāhula comenzó a deleitarse en la hermosa apariencia física de su padre, y pensó que el Buda era bien parecido y que también él porque era su hijo. De esta forma surgió este tipo de apego por su cuerpo.

El Buda intuyó los pensamientos de Rāhula y, conociendo el apego surgido en su mente, supo que tales pensamientos debían ser evitados, pues podrían ser la causa de mucho sufrimiento. Entonces, se dio la vuelta y, dirigiéndose a Rāhula, pronunció estas palabras:

“Rāhula, el elemento tierra, sea presente, pasado o futuro, interno o externo,<sup>iv[4]</sup> burdo o sutil, elevado o inferior, lejano o cercano, sea como sea, debes verlo con **recta opinión**: Esto no es mío. Yo no soy esto. Esto no es mi yo.”

Rāhula preguntó: “Venerable, ¿sólo el elemento tierra?” A lo que el Buda contestó: “Rāhula, los demás elementos también debes verlos de esa misma manera”.

Rāhula, después de recibir tal instrucción, pensó: “En este mismo momento estoy recibiendo directamente la enseñanza del propio Buda. No debería continuar la ronda para la colecta de alimentos”. Acto seguido, volvió hacia atrás y, sentándose debajo de un árbol con las piernas cruzadas y el cuerpo erguido, se dispuso a practicar la meditación. Mientras estaba sentado bajo aquel árbol, el Venerable Sāriputta salió para recolectar alimentos.

El Venerable Sāriputta siempre iba por alimentos cuando el Buda ya había partido. Nunca salían a la vez porque Sāriputta, antes de partir, siempre se cercioraba de que el monasterio quedase limpio y bien ordenado. Si algo estaba sucio o descuidado, lo limpiaba y arreglaba; si había basura u otros desperdicios, los retiraba; si los recipientes estaban vacíos, los llenaba... Y tras haber dejado el monasterio limpio y ordenado, Sāriputta iba por alimentos. Por esta razón, Sāriputta salió a recolectar alimentos por la ciudad después que el Buda ya había partido.

En su camino, Sāriputta divisó a Rāhula sentado y practicando meditación, y le dijo: “Rāhula, cultiva la atención a la respiración. La atención a la respiración, cuando es practicada, produce gran fruto, es de gran beneficio”. Se dice que ese día Rāhula no obtuvo ninguna comida y paso todo el día sin comer.

Por la tarde, habiendo concluido su retiro, Rāhula se acercó al Buda y le preguntó: “Venerable, ¿cómo debo practicar la atención a la respiración para obtener buenos resultados?” Pero el Buda todavía no le dio instrucciones sobre la atención a la respiración, sino que continuó con la exposición de aquella misma mañana con estas palabras: “Existe el elemento tierra; y el elemento tierra puede ser interno o externo, burdo o sutil, elevado o inferior, lejano o cercano...”. Seguidamente, señaló algunas partes del cuerpo en las que predomina el elemento tierra, a saber: cabello, vellos, uñas, dientes, piel...

El Buda continuó explicando que el elemento tierra, sea externo o interno, es simplemente el elemento tierra. Y, con respecto al elemento tierra, uno debe

tener **recta opinión**, comprendiendo que: "Esto no es mío. Yo no soy esto. Esto no es mi yo."

Lo mismo manifestó el Buda acerca de los demás elementos: el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire.v[5] Todos estos elementos pueden ser internos o externos y, sean internos o externos, son sólo elementos. Y, con respecto a esos elementos uno debe tener **recta opinión**, comprendiendo que: "Esto no es mío. Yo no soy esto. Esto no es mi yo."

El Buda prosiguió: "Rāhula, desarrolla tu mente para que sea como la tierra. La gente arroja toda clase de objetos a la tierra: cosas limpias, cosas sucias, saliva, pus, orín... Y, cuando la gente arroja estos objetos a la tierra, **la tierra no se disgusta con ellos**. Debes, pues, ejercitar tu mente para que sea como la tierra".

Con estas palabras, el Buda quería instruir a Rāhula en el cultivo de la imparcialidad, es decir, permanecer neutral ante objetos agradables y ante objetos desagradables; evitar el entusiasmo por los objetos atractivos y el rechazo por los objetos repulsivos. El Buda quería que Rāhula ejercitase la imparcialidad, deseaba que Rāhula desarrollase su mente para que fuese como la tierra, como el agua...

La gente lava toda clase de objetos en el agua: cosas limpias, cosas sucias...; y también líquidos: sangre, pus... Pero el agua no se disgusta con estos objetos, es tolerante. Esta misma actitud deberíamos tener hacia las cosas, sean agradables o desagradables.

"Ejercita tu mente para que sea como el fuego: toda clase de objetos arde entre las llamas, cosas limpias, cosas sucias..."

"Ejercita tu mente para que sea como el aire: el aire se lleva toda clase de objetos, cosas limpias, cosas sucias..."

"Ejercita tu mente para que sea como el espacio. El espacio no se aferra a nada y los objetos no encuentran asidero en el espacio. Debes ser como el espacio, **sin aferrarte** a nada".

De esta forma, el Buda enseñó a Rāhula la meditación tomando la materia como base u objeto (Rūpa-kammatthāna).vi[6] En esta ocasión el Buda enseñó **cinco elementos**: tierra, agua, fuego, aire y espacio; pero en otros casos el Buda enseñó **cuatro elementos**: tierra, agua, fuego y aire; y en algunos discursos enseñó seis elementos.vii[7] El Buda enseñó diferentes elementos en diferentes lugares.

El Buda no explicó a Rāhula la práctica de la atención a la respiración. Pero prosiguió exhortándole en el cultivo de la meditación del Amor Universal (Mettā), que es útil para liberarse del enojo (dosa).viii[8] Del mismo modo, le instruyó sobre la práctica de la Compasión (Karunā), beneficiosa para

liberarse de la crueldad; le aconsejó la práctica de la Alegría Altruista (Muditā), para liberarse de la ausencia o carencia de alegría por la prosperidad y felicidad ajenas; y le instruyó sobre la práctica de la Ecuanimidad (Upekkhā), que es útil para liberarse de la malevolencia, de la maldad.ix[9]

Después, el Buda continuó: “Cultiva la atención sobre lo repulsivo del cuerpo.”x[10] Con esta instrucción el Buda estaba exhortando a Rāhula a librarse del apego al cuerpo.

A continuación, el Buda dijo: “Ejercita la percepción de la impermanencia.”xi[11] Esto significa que hay que comprender que todo es impermanente. Es una práctica muy útil para liberarse del orgullo o presunción por el propio “ser” y del orgullo o presunción por los objetos externos. **No albergaremos orgullo** cuando comprendamos que no somos inmutables, imperecederos, definitivos. Pero es muy probable que surjan el orgullo y la presunción si somos incapaces de observar la impermanencia de nuestro cuerpo y nuestra mente. El Buda enseñó a Rāhula cómo cultivar la percepción de la impermanencia, es decir, la práctica de Vipassanā; para alcanzar el conocimiento de la impermanencia de todos los fenómenos físicos y mentales.

Llegado a este punto, el Buda dijo: “Rāhula, la atención a la respiración, cuando es practicada, produce grandes beneficios. Y debe ser cultivada de esta manera...” A continuación el Buda instruyó a Rāhula de la forma descrita en el **Gran Discurso del Establecimiento de la Atenciónxii[12]** y el **Discurso de la Atención en la Respiración (Ānāpānassati Sutta)**. Para concluir su plática, el Buda indicó: “Si ejercitas la atención a la respiración con asiduidad, cuando llegue el final de tu vida, morirás estando plenamente atento”. Con estas palabras quería decir que, practicando la atención a la respiración con asiduidad, uno logra estar consciente y atento hasta el último momento de su vida, hasta la última inspiración y espiración.

Hemos podido ver en este discurso que el Buda expuso a Rāhula varios temas u objetos de meditación, aunque no le dio pautas precisas y detalladas sobre cómo meditar con cada uno de ellos. Sólo le dio algunas instrucciones sobre la atención a la respiración.

En muchas ocasiones, hubo personas que, después de escuchar un discurso del Buda, alcanzaron la Iluminación; pero no sucedió así en este caso. Rāhula, aunque se complació con las palabras del Buda, no alcanzó el Nibbāna. Pero después, siendo ya un monje ordenado, Rāhula logró el estado de Arahantxiii[13] tras escuchar una plática del Buda.xiv[14]

Éstos son los temas de meditación que el Buda enseñó a Rāhula en este discurso:

- **El elemento tierra**
- **El elemento agua**
- **El elemento fuego**
- **El elemento aire**
- **El elemento espacio**
- **Amor universal, benevolencia (Mettā)**
- **Compasión (Karunā)**
- **Simpatía, alegría altruista (Muditā)**
- **Ecuanimidad (Upekkhā)**
- **Lo repulsivo del cuerpo (Asubha)**
- **Impermanencia (Anicca)**
- **respiración (Ānāpāna)**

Como he dicho antes, el conjunto de los cinco elementos constituye un tema de meditación llamado "Rūpa-Kammatthāna". Entonces, tomando los cinco elementos como un único objeto de meditación, los temas de meditación que el Buda, en aquella ocasión, enseñó a Rāhula, son:

- **Los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire, espacio**
- **Amor universal, benevolencia (Mettā)**
- **Compasión (Karunā)**
- **Simpatía, alegría altruista (Muditā)**
- **Ecuanimidad (Upekkhā)**
- **Lo repulsivo del cuerpo (Asubha)**
- **Impermanencia (Anicca)**
- **respiración (Ānāpāna)**

Un total de ocho temas u objetos de meditación.

Y es bueno recordar que el Buda expuso a Rāhula estos ocho temas de meditación en un solo discurso porque a veces leemos en algunos libros que determinados temas de meditación son deseables o apropiados para personas de un temperamento concreto; y nos aferramos a esto como si fuese una declaración inamovible. Por ejemplo: es correcto que una persona con un temperamento marcado por la lujuria practique la atención a lo repulsivo del cuerpo (asubha); pero eso no significa que esa persona no pueda practicar con otros temas de meditación. Se afirma que un tema concreto es adecuado para una determinada persona porque es compatible con su carácter, porque es un tema de meditación realmente apto para ese temperamento concreto; sin embargo, ese mismo tema de meditación también puede ser utilizado por personas con otros tipos de temperamentos.

Todo esto podemos constatarlo en este mismo texto, en el cual el Buda enseña ocho temas de meditación diferentes a una única persona: Rāhula. Por lo tanto, podemos utilizar cualquier tema u objeto en nuestra meditación. Disponemos de cuarenta objetos de meditación de tranquilidad (Samatha) y, por supuesto, también tenemos la meditación Vipassanā.

Pero si queremos practicar siguiendo las instrucciones dadas en los Comentarios, en primer lugar habremos de averiguar cuál es nuestro temperamento. Y ésta es una difícil tarea. Se dice que existen seis temperamentos básicos, aunque existen otras clases de temperamento que son una mezcla de varios, por lo que, en realidad, hay muchos tipos de temperamento. Y no es fácil descubrir cuál es el temperamento ni siquiera en uno mismo.

Actualmente, muchas personas practican la atención a la respiración, que también puede practicarse enfocando la atención a los movimientos del abdomen durante la respiración. Hay quienes critican esto, pues opinan que es incorrecto enseñar un mismo tema de meditación a todas las personas, sin tener en cuenta el temperamento de cada individuo. Pero, esto demuestra que todos los temas de meditación son inherentemente beneficiosos y que uno puede elegir cualquier tema u objeto para su práctica, pues todos ellos reducen las contaminaciones mentales e incrementan los estados mentales sanos (kusala).

**Podemos tomar cualquier tema de meditación.** Lo más importante es practicar con diligencia y esfuerzo verdadero para obtener el resultado deseado. Actualmente la práctica de la atención a la respiración (Ānāpāna) y la práctica de Vipassanā se han convertido en un estándar, pero si uno lo desea puede optar por otros temas de meditación.

Aquí, nosotros estamos practicando la meditación de atención (Vipassanā). Estableciendo nuestra atención, intentando percibir las tres características de todos los fenómenos condicionados. Porque nuestro propósito no es obtener los jhānas<sup>xv</sup>[15] ni conseguir poderes extraordinarios sino liberar nuestra mente de las impurezas.

Y para liberarnos de las impurezas mentales necesitamos vislumbrar esas tres características de todos los fenómenos condicionados, a saber, impermanencia, insatisfacción y ausencia de entidad. Y, cuando hayamos descubierto estas tres características, sentiremos desapego hacia esta existencia condicionada. Despojarnos del apasionamiento o apego por las formaciones o fenómenos condicionados nos conducirá a la comprensión de la verdad, a la erradicación de las impurezas mentales.

**Debemos saber que todos los temas de meditación son beneficiosos** para cualquier persona, pero que, de acuerdo a los Comentarios, deberíamos elegir el más adecuado y compatible con el propio carácter.

Para finalizar: cualquiera que sea el temperamento o personalidad, con la práctica correcta de Vipassanā y el esfuerzo necesario, no fracasaremos en nuestro intento de acceder a la verdadera naturaleza de la realidad. Esta comprensión de la auténtica naturaleza de la existencia nos conducirá, por el camino de la **Cuarta Verdad Noble**, a la erradicación de todas las impurezas mentales.

\* \* \* \* \*

**\* "Temas de Meditación Explicados a Rāhula" por Venerable U Silananda. Plática impartida el 4 de Septiembre de 1999. Traducción al español por Jorge Fabra. La fuente usada es "Times New Roman" que contiene algunas de las marcas diacríticas de la Lengua Pali; las demás marcas diacríticas no disponibles en esta fuente han sido reemplazadas con letras normales. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 2004. Última revisión jueves, 06 de mayo de 2004. Fondo Dhamma Dana.**

---

<sup>i</sup>[1] Ver Majjhima Nikāya, 62 (Mahā Rāhulovāda Sutta).

<sup>ii</sup>[2] Lit. "Un aspirante a la Iluminación" o "el que se esfuerza por conseguir la Iluminación". Éste es el término utilizado para referirse al Buda antes de su Iluminación.

<sup>iii</sup>[3] Lumbini fue la ciudad natal del Buddha. Se ubica en el actual Nepal.

<sup>iv</sup>[4] "Propio o ajeno", es decir, perteneciente al propio cuerpo o ajeno al propio cuerpo.

<sup>v</sup>[5] Tierra, agua, aire y fuego: son tradicionalmente los cuatro elementos básicos.

<sup>vi</sup>[6] Kammatthāna: lit, "base para la meditación" o "terreno para la meditación". Es el término utilizado en el Comentario para referirse a "temas de meditación".

<sup>vii</sup>[7] Los seis elementos son: tierra, agua, aire, fuego, espacio y conciencia.

<sup>viii</sup>[8] Una de las tres raíces de lo perjudicial (akusalamūla), que son: apego/deseo (lobha), enojo/aversión (dosa) y ignorancia (moha).

<sup>ix</sup>[9] Éstos son los cuatro Estados Nobles o Moradas Sublimes (Brahma Viharā): Amor benevolente, Compasión, Alegría altruista y Ecuanimidad.

<sup>x</sup>[10] "Asubha", lit. repulsivo.

<sup>xi</sup>[11] "Anicca", una de las tres características de la existencia condicionada.

<sup>xii</sup>[12] Mahā Satipatthāna Sutta, Sutta 22 de la Colección Dīgha Nikāya

<sup>xiii</sup>[13] "Arahant", término que se utiliza para designar a quien ha alcanzado el estado final de Iluminación

<sup>xiv</sup>[14] Ver Sutta 147 de la Colección Majjhima Nikāya: Cūlarāhulovāda Sutta.

<sup>xv</sup>[15] Jhāna. Cada una de las absorciones meditativas que se logran con la meditación de tranquilidad (Samatha).