

# Los 31 Planos de la Existencia

Venerable Bhante Suvanno

Traducción al español y notas:

Upasaka Kungang (Gonzalo Barreiros)

Maestro de Dharma

Buenos Aires, Argentina

Publicación Original por "Inward Path"

Penang, Malasia

2001



## Tabla de Contenido

Los 31 planos de la existencia.....	5
Introducción.....	5
Los 31 planos de la existencia.....	11
Kama-loka (mundo sensual).....	15
Rupa-loka, Reinos de la Forma (Mundo material fino) .....	20
Arupa-loka, Reino sin Forma (Mundo Inmaterial) .....	22
Venerable Acara (Acharya, Maestro) Suvanno Mahathera .....	34
Información sobre el libro .....	35



# Los 31 planos de la existencia

Venerable Bhante Suvanno

Traducción al español: Upasaka Kumgang (Gonzalo Barreiros)  
Maestro de Dharma, Buenos Aires, año 2005. Año 2549 de la Era  
Buddhista.

## Introducción

Uno de los principios esenciales en las enseñanzas del Buddha es que todas las cosas ocurren debido a una causa. En el contexto de nacimiento y muerte, estos dos fenómenos son en realidad un proceso. La muerte es seguida por el renacimiento inmediato de acuerdo con una ley conocida como la Ley de la Causalidad<sup>1</sup>. La muerte señala el fin de una fase de kamma y en ese punto el comienzo de la fase siguiente de kamma da un renacimiento inmediato en otro plano de existencia, según lo dicta la cualidad del kamma surgente en ese momento preciso. No puedo hacer nada mejor desde aquí en adelante que añadir algunos escritos pertinentes del Anagarika<sup>2</sup> Sugatananda (Francis Story) sobre el mundo espiritual al presentar “Los Treinta y un planos de existencia” de Bhante Suvanno.

“Según la Ley universal de Causalidad, la muerte es seguida por el renacimiento inmediato en uno de los treinta y un planos de existencia, como resultado del kamma previo. Es decir, un ser surge en la esfera apropiada a la cual lo han llevado las acciones concientes pasadas y las tendencias habituales

---

<sup>1</sup> Los 12 eslabones de la Cadena de la Causalidad, o Dharma de las 12 Causas y Efectos (Pratitya Samutpada):

1. Ignorancia (**Avidya**). Es la angustia, la causa de amor y odio.
2. Acciones (**Samskara**). Por la reunión de los cuatro Grandes (tierra, agua, aire y fuego), recibimos el cuerpo. Función de la conciencia por la ignorancia.
3. Conciencia (**Vijñana**). Saber, conocer.
4. Nombre y forma. (**Nama-rupa**). Materialidad y mentalidad. Cuerpo y mente.
5. Seis sentidos (**Sadayatana**).
6. Contacto (**Sparsha**).
7. Sensación (**Vedana**). Recepción, deleite, alegría de lo que proviene del exterior.
8. Apego, deseo (**Trishna**). Deseo de evitar el sufrimiento y tener alegría.
9. Adquisición, existencia (**Upadana**). Adquirir lo que se desea.
10. Existencia (**Bhava**). Oficio que traerá efectos del mundo posterior.
11. Nacimiento (**Jati**).
12. Vejez, muerte (**Jara-marana**).

1 y 2 son causas del pasado. 3, 4, 5, 6, y 7 son los resultados del presente. 8, 9 y 10 son las causas del presente. 11 y 12 son el resultado del futuro.

<sup>2</sup> Anagarika: maestro de Dharma laico, equivalente al título Dharmacharya.

culminando en el 'kamma próximo a la muerte', o el último momento-pensamiento de conciencia. Si sus acciones de los tres tipos (mentales, físicas y verbales, manifestadas en el pensamiento, las acciones y el habla) han sido dirigidas por una conciencia purificada, él se remanifestará en un plano más elevado o Brahmaloka;<sup>3</sup> si han sido de tipos mezclados renacerá en una de las esferas intermedias del kama-loka (mundo del deseo o de la gratificación sensorial). Si su kamma ha sido predominantemente malo, con un fuerte reflejo en el momento de la muerte, renacerá en lo que se llaman los estados *Dugatti* (infelices), incluyendo el mundo de los espíritus confinados a la tierra o *peta-loka*. El kamma próximo a la muerte es un factor importante en la decisión del renacimiento inmediato. Puede ser bueno o malo, pero cualquiera que sea, tiende a ser el estado mental característico del individuo en su vida previa, que toma posesión de sus últimos momentos de conciencia antes de dejar el cuerpo. Así, una persona cuya característica predominante es una actitud mental de odio, se remanifestará de una vez en una forma que encarne su odio, ya que ese es su kamma próximo a la muerte, inducido por los hábitos de pensamiento pasados. Si ha cultivado *Metta* y *Karuna* (benevolencia y simpatía) es esa la conciencia que surgirá en un plano superior donde esas características se manifiesten.

El tipo más común de conciencia habitual no es el de amor activo ni de odio activo, sino de deseo (*tanha*). Es el deseo y el apego lo que ata al individuo a la rueda de *Samsara*. Ellos proveen los motivos de todas las actividades: el odio y el amor en sí mismos surgen de la causa raíz del deseo; el amor hacia el objeto de atracción, el odio cuando el deseo es frustrado. La mayoría del kamma, por consiguiente, es de tipo mezclado y sus efectos se alternan en las experiencias de la vida futura en el *kama-loka*. El mundo donde nos encontramos ahora es el *kama-loka*, ya que es una de las esferas dominadas por el deseo y el apego sensual.

La doctrina más elevada (del Buddha) enseña la verdad básica de *anatta*, que significa que incluso en la continuidad de la vida terrena del individuo no hay una entidad persistente o inmutable. Todas las cosas están en una condición de flujo; un continuum causal de momentos-pensamiento sucesivos y conformaciones materiales surgiendo y pasando en obediencia a la Ley de Originación Dependiente. Lo que se desarrolla por medio de la disciplina mental y la purificación espiritual no es una personalidad, sino una tendencia. Un niño lleva las tendencias latentes de la existencia pasada y las semillas de la vida futura antes de él; pero el niño de cinco años no es la misma personalidad que la del subsiguiente muchacho de quince o del hombre de cincuenta. Cuerpo, mente y todos los elementos habrán cambiado muchas veces entre esos estados de la vida individual. Cuando aludimos a ellos como a la misma 'persona', sólo estamos usando una convención necesaria; no hay identidad que enlace al niño de cinco, al muchacho de quince y al hombre de cincuenta. Sólo hay una continuidad causal; como el niño existió, el hombre existe, y su 'personalidad'

---

<sup>3</sup> Brahmaloka: cielos o lugares puros.

es el agregado de sus pensamientos, palabras, acciones y experiencias durante el periodo intermedio. Es la función de la memoria sola la que da a este continuum causal una apariencia de ser una personalidad idéntica, continua en el tiempo. Cuando la edad, o cualquier alteración orgánica del cerebro físico causan que las facultades decaigan, surgen cambios adicionales de carácter o de personalidad, esta vez causados solamente por medio del cambio en la estructura material del cuerpo. Esto es explicado con más detalle en la doctrina Budhista de *anicca* (impermanencia de todos los fenómenos).

Estamos en una mejor posición para comprender lo que ocurre realmente en la muerte y el renacimiento. El ser que renace mantiene la misma relación; una relación causal, con el ser de la vida previa, que el muchacho de quince tiene con el niño de cinco, o que el hombre de cincuenta tiene con el muchacho de quince. Es la misma 'persona' sólo en el sentido de que uno lleva la corriente de causa-efecto del otro. Para usar una ilustración familiar: si conocimos a un muchacho de quince años y luego lo perdimos de vista hasta que llegó a la edad de cincuenta, difícilmente encontraríamos algo por lo cual lo reconoceríamos. A menos que él tenga alguna característica física inusual de una clase que perdure toda su vida, ni siquiera su propia madre podría identificarlo.

Una sección de las escrituras Budhistas, el *Peta Vatthu*, describe el estado de aquellos renacidos en las esferas de *Dugatti*, y cómo ellos pueden ser ayudados por los vivos. La palabra *peta* puede ser traducida groseramente como *espíritu*, aunque está relacionada con la palabra sánscrita *pitri*, que significa ancestro. En el *Peta Vatthu* se muestra que aquellos renacidos en el mundo de los espíritus más cercano al plano terrestre frecuentemente tienen un tipo de conciencia inferior con relación a la de su existencia previa. Lejos de tener acceso a reinos más amplios de existencia...se remanifiestan con una conciencia e intelecto limitados, con una memoria imperfecta sobre su vida pasada, y habitando un semi-mundo vago, indeterminado. Al mismo tiempo a causa de su atracción fuerte hacia la esfera que han dejado, sus contactos con ella son relativamente más fáciles y más frecuentes que aquellos de los seres en los *lokas* superiores. En un sentido, ellos existen al lado de los 'vivos', el paso entre su lugar y el nuestro es sólo un pequeño paso, y es un paso que pueden dar con facilidad los psíquicamente sensibles.

Es de estos seres de donde provienen los mensajes triviales y los fenómenos sin sentido. Ellos no tienen la misma 'personalidad' que tenían en la tierra, sino que retienen sólo las características acumuladas más predominantes en esa personalidad. Esta condición prevalece hasta que ese kamma-resultante en particular es agotado, cuando ellos renacen una vez más en el ciclo incesante de *samsara*, de donde sólo es posible el escape final por medio de la realización de Nibbana.

En el nivel humano (*manussa*) del *kama loka* hay dolor y placer, bien y mal, odio y amor. Es la esfera de los opuestos, de los cuales nosotros, como agentes libres,

debemos hacer nuestras propias elecciones para el logro de nuestra evolución. Todos los *lokas* deben ser considerados como planos de conciencia que son obtenibles...en el cuerpo físico.

En efecto, mientras aun estamos en la tierra podemos elevarnos hacia el plano de nuestra elección y nos remanifestaremos allí inevitablemente cuando termine el tiempo de la existencia terrenal. Pero cualquier ley, para ser un principio universal verdadero, debe operar en ambas direcciones; no podemos esperar lógicamente que la ley cósmica funcione sólo a nuestro favor. Si lo hiciera, no tendría sentido en la libertad de elección del hombre en asuntos morales. Donde esta abierto para que el hombre ascienda, avance, debe estarlo también para que él descienda en la escala de la evolución espiritual.

La codicia, la ira, la sensualidad y la inercia tienen sus esferas de manifestación apropiadas y sus correspondientes formas corporales. Cuando esos tipos de conciencia surgen más frecuentemente que sus opuestos espirituales de generosidad, amor, pureza y energía, crean la forma del próximo nacimiento. Es en la muerte cuando la metamorfosis de Jekyll y Hyde hacen efecto externamente, no por ningún proceso de trasmigración, o por el pasaje de un alma desde un cuerpo a otro, sino de acuerdo con la ley sutil y universal de causalidad que rige el cosmos... Los planos inferiores del mundo espiritual están poblados por criaturas imperfectas en forma, e infrahumanas en el intelecto, el resultado directo del mal uso de sus facultades durante la vida terrenal. Espíritus así se quedan alrededor de los lugares con los cuales estaban asociados en vida, llevados allá por la gran fuerza del apego, y son capaces de hacer uso de personas físicamente indefensas para contactar con el mundo por el cual tienen deseo. Viviendo en un mundo oscuro y triste, buscan compartir la vida que alguna vez conocieron, como un viajero frío y sin hogar busca anhelante una habitación cálida y cómoda, donde los amigos se sienten alrededor del fuego.

La impermanencia es la naturaleza inherente de todas las condiciones y ni el sufrimiento ni la felicidad celestial duran para siempre. En su momento, el kamma que los produce sigue su curso y se ingresa en otra fase de la existencia. Así que el estado de esos seres infelices es sólo temporal. Lejos de tener un conocimiento y un poder más grande que el de los humanos, tienen poco, y las enseñanzas del Buddhismo dicen que deben ser considerados con compasión. Pueden ser ayudados por los pensamientos amables de los vivos, y las buenas acciones hechas en su nombre pueden, si ellos aprovechan la oportunidad que se les ofrece regocijándose en esas acciones, aliviar su infelicidad. El método para hacerlo es la dedicación psíquica; en los comentario Pali se trata este tema plenamente, y en todos los países Buddhistas se practica regularmente". (Francis Story, LA LUZ DEL DHAMMA, Vol. 1).

Francis Story, un estudiante eminente de Buddhismo, y la descripción de los "31 planos" del Venerable Acara Suvanno Mahathera deberían servir para

responder algunas preguntas en cuanto a la relación de nacimiento y muerte en la cosmología Budista. En la tradición china del cálculo de la edad, el Venerable Acara Suvanno Mahathera tendría 82 años en el año 2001. Desde los 12 años ha estado practicando las enseñanzas del Buddha; progresando gradualmente y con esfuerzo, hasta el día de hoy, en que se encuentra inmerso totalmente en la tarea de enseñar el Dhamma a uno y a varios según le sea demandado. Estas constantes y a veces urgentes demandas a su tiempo ( a veces la demanda puede llegar tan temprano como a las 2.00 de la madrugada, como cuando alguien golpea su puerta y se lo requiere para acompañar a un devoto en su lecho de muerte para cantar por el renacimiento favorable del mismo) significan que su tiempo no es suyo. Tal ha sido el caso con Bhante durante buena parte de su vida como monje practicante. Siempre ha sido 'los devotos primero' sin importar que él no tuviera tiempo para practicar por su propia salvación. Es raro, de hecho, que la llamada de un devoto sea ignorada; hasta el ladrido de un perro abandonado tiene sus oídos, o el maullido de un gato hambriento tiene su atención inmediata. Siempre se lo ha conocido por detenerse en medio de una charla Dhamma para preguntar por qué cierta mascota estaba gimiendo atemorizada. "Por favor, no maltraten a esa pobre mascotita por haber tenido un renacimiento desfavorable. Alguien intentó ahogarla. Por favor, trátela con compasión". Un pez moribundo en un lago artificial de azucenas despierta la acción inmediata de su parte para liberar a todos los peces en el río y deshacerse del estanque; ¡todo por su cuenta!

La condición de un compañero monje en Yangon atacado por un accidente cerebro vascular lo llevaba inmediatamente a esa ciudad para organizar la hospitalización, el cuidado médico y la enfermería. Además, al llegar a casa, organizar los fondos médicos para cubrir los gastos de repatriación del monje enfermo. También son muchos los centros de meditación Theravada en Malasia y Myanmar que se han beneficiado de su consejo y asistencia financiera cuando esos centros estaban en los estadios iniciales de organización. No es necesario decir que esa lista de beneficiarios es larga.

En el periodo de su vida de monje, 21 años, el Venerable Bhante ha dado su tiempo por el bienestar de aquellos que llegaban a buscar ayuda y consejo en las varias facetas de las experiencias de vida, desde la felicidad hasta la tristeza, desde problemas simples hasta problemas de naturaleza más seria. Entre sus muchos recuerdos a través de los años de su vida de monje que dejará para la posteridad, están los casetes de audio con sus charlas Dhamma en el dialecto Hokkien. En esas cintas están grabados muchos y variados tópicos del Dhamma según los expuso el Buddha en Sus 45 años de ministerio.

*"Sabbe sankhara aniccati"*; todas las cosas compuestas son impermanentes, y como tales, cuando no podemos escuchar a Bhante Suvanno en persona hablándonos en su inimitable modo, estarán disponibles nuevas series de libros Dhamma y casetes en inglés, Hokkien y mandarín, dedicados a su vida de trabajo en el Sendero. Comenzando ahora con el primer número en esta nueva

serie de charlas Dhamma, estará “Los 31 planos de la existencia” y seguirán títulos como “Los dieciséis sueños del Rey Pasenadi”, “La historia del Rey Vesantara”, etc. Esas charlas Dhamma en Hokkien actualmente en casetes de audio serán transcritas al inglés, editadas y traducidas al mandarín, y eventualmente grabadas en CDs. Estas series tienen un número para su fácil identificación.

Desde 1990, cuando él tenía 70 años de edad, Bhante Suvanno ha señalado que se retiraría a reclusión pronto. Las condiciones nunca han sido lo suficientemente apropiadas para que eso ocurra; sin embargo a medida que pasa el tiempo él comprende plenamente la urgencia de concentrarse sobre la verdadera razón de su renuncia. “Los meros actos de reverencia no pueden ser considerados como honrar, estimar, venerar y adorar correctamente al Tatagatha. Sólo el bhikkhu...o discípulo laico que practica plenamente de acuerdo a las enseñanzas, que está dotado de rectitud en la práctica de las enseñanzas y que vive con corrección y verdad, puede ser considerado como honrando, estimando, venerando y adorando al Tatagatha en su máximo grado”. A los ojos de Bhante Suvanno, el grado máximo de veneración es practicar el Vipassana Bhavana como lo recomendó el Buddha.

Para terminar esta introducción a la nueva serie de libros Dhamma que están en marcha, el cuerpo editorial une sus felicitaciones a todos los que han compartido en hacer posible este *Dhammaduta*, financieramente y en servicio sabio, deseando: querido Bhante Suvanno,

Que la seguridad y la comodidad en el Dhamma puedan ser tus bendiciones,  
Que la buena voluntad y la sinceridad sean tu fuerza,  
Que el bienestar mental y físico sean los pilares esenciales  
Del puente que te lleve a la orilla de Nibbana.

Jinavamsa,  
Octubre, 2001.

## Los 31 planos de la existencia

### Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa Homenaje a Él, el Exaltado, el Honrado, el Plenamente Iluminado

**S**e me ha pedido que repita mi charla sobre los 31 planos de la existencia, la que había ofrecido hace algún tiempo. Hablé en general sobre eso y también hay un cuadro que organicé y es agregado aquí para que estudien. Hoy explicaré cada plano en detalle de modo que puedan estar claros sobre el tema. Estas bien pueden ser mis últimas pocas charlas Dhamma ya que es mi aspiración lograr mi objetivo de ser un “nadie”; retirarme lejos de los asuntos mundanos. Creo que hay muchas charlas Dhamma grabadas en casete y si hay una oportunidad, por favor escuchen esas grabaciones. Si se sienten deprimidos o tristes, tomen mis grabaciones y escuchen el mensaje; puede ayudarles a conocer y comprender mejor el Dhamma.

Es mi sincera esperanza que ustedes contemplen esta charla Dhamma y comprendan los temores del infierno. Si están constantemente conscientes de esto, temerán hacer el mal y si no hacen el mal y se abstienen de las acciones inconscientes, están en el camino correcto.

### Los 31 Planos de la Existencia

En este contexto, existencia significa vida o vivir. Planos significa reinos, niveles o mundos, lugares. En Pali la palabra “loka” es un equivalente cercano, ya que en español no hay una traducción exacta. Podemos decir que esos reinos son tanto lugares como estados mentales. Por ejemplo, si tu mente es mala, pícara o malsana, y estás siguiendo constantemente la voluntad de tu mente, entonces ya estás viviendo en el reino del infierno. Más aun, si practicas esas acciones malsanas una y otra vez sin temor y sin ser conciente de los resultados, renacerás en un lugar de sufrimiento: el reino del infierno. Si eres honesto, virtuoso y tu mente es pura, y constantemente practicas los actos sanos de *dana*, *sila* y *bhavana* (meditación) para desarrollar tu pureza, entonces estás viviendo en un estado celestial y seguramente renacerás en un lugar limpio, hermoso y puro: un reino celestial, o incluso quizás logres el Nibbana. Esta cosmología y “ley” natural se aplica a todos los seres, no sólo a los Buddhistas, porque tales leyes o Dhamma no son invenciones del Buddha, sino que son naturales y fueron redescubiertas por Él cuando se convirtió en Iluminado bajo el árbol Bodhi.

Una cosa que debemos recordar es que TODOS los seres, sin excepción, viviendo en los diferentes reinos, son impermanentes; no viven para siempre.

Algunos seres en los cielos pueden vivir durante eones, pero una vez que mueren en un reino, renacerán como otro ser en otro reino, a menos que hayan logrado Nibbana, lo que significa que ellos no deben sufrir o renacer en cualquiera de esos reinos; han logrado la “no existencia”.

La ineludible ley del kamma garantiza que todas y cada una de nuestras acciones, sean del cuerpo, el habla o la mente, tiene consecuencias en línea con la destreza o su carencia de tal acción. A menudo podemos testimoniar este proceso de primera mano en nuestra propia vida; los efectos pueden no ser aparentes en lo inmediato. Pero el Buddha también enseñó que nuestras acciones tienen efectos que se extienden mucho más allá de nuestra vida presente, determinando la cualidad del renacimiento después de la muerte: actúa de un modo sano, hábil, y eres destinado a un renacimiento favorable; actúa de un modo malsano, torpe, y te espera un renacimiento desagradable. En nuestra ignorancia, vamos a los tumbos durante eones a través del *samsara*, impulsados de un nacimiento al siguiente por la calidad de nuestras elecciones y nuestras acciones, sin saber dónde terminaremos luego y aferrándonos inconscientemente y deseando una existencia mejor; corriendo ajetreados, como ciegos, para unirnos a un tren de alta velocidad que nos lleve a nuestro destino que desconocemos. Compáren esto con un grupo de gallinas en la granja, picoteando felices la comida, ¡ignorantes del hecho de que en cualquier momento, una o varias de ellas serán atrapadas y carneadas!

Los sutras describen 31 “planos” o “reinos” diferentes de existencia en los cuales los seres pueden renacer durante su largo vagabundeo por *samsara*. Estos van desde los reinos extraordinariamente oscuros, siniestros y dolorosos del infierno hasta los reinos celestiales más sublimes, refinados, y exquisitamente benditos. La existencia en cada reino es impermanente; en la cosmología enseñada por el Buddha no hay cielo o infierno eterno. Los seres nacen en un reino en particular ya sea según su kamma pasado o según su kamma en el momento de morir. Cuando la fuerza kármica que los impulsaba a ese reino finalmente se agota, mueren, tomando renacimiento una vez más en algún otro lugar según su kamma. Y así el pesado ciclo continúa una y otra vez en los más profundos huecos de la infinitud.

En estos 31 planos, once reinos son dominados por los cinco sentidos, lo que incluye nuestro propio reino humano, otros seis reinos están ocupados por los *devas* y cuatro reinos de 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. Lamentablemente estos planos son los más poblados, estallando en sus uniones con seres que cosechan el fruto de sus malas acciones pasadas. Debemos comprender que en estos cuatro reinos penosos, el más temible es el infierno, donde hay 8 infiernos principales, 5 infiernos secundarios y varios sub-infiernos. En ciertas situaciones del infierno no hay descanso para el sufrimiento ni siquiera por un momento.

Yendo más allá de estos once, hay otros dieciséis reinos de devas y dioses de varias clasificaciones y finalmente están las cuatro residencias puras de dioses sin forma donde la duración de la vida es tan larga que parece ser interminable. A causa de su duración de tiempo ciertos dioses cuya vida es mucho más larga que la de otros, creen que son inmortales, habiendo visto llegar e irse a tantos otros mientras ellos aun están allí.

El Buddha dijo además que todos estos 31 planos de existencia no sólo existen en este universo sino que se encuentran entre millones de otros sistemas cósmicos o universos. Cada sistema o mundo tiene sus 31 planos de existencia. Esta verdad universal única fue comprendida por el Buddha durante su Iluminación hace 2500 años. Quizás valga mencionar que sólo el Buddha pudo descubrir esta única verdad a través del proceso de un método de disciplina conocido hoy como *Vipassana Bhavana* (o meditación intuitiva). Hasta ahora ningún otro maestro religioso ha sabido exponer y enseñar esta ley natural única. El Buddha sostenía además que esforzarse por el logro de la Iluminación debería ser la meta suprema de Sus estudiantes y discípulos. Muchos de sus discípulos pudieron lograr la iluminación durante Su ministerio y uno de los pocos notables, llamado Anuruddha, pudo confirmar lo que el Buddha vio.

Entonces, ¿cuántos sistemas cósmicos hay en total? Los primeros textos Buddhistas (Nikaya) a veces hablan en términos de “sistema cósmico de mil”, sistema cósmico de mil miles”, y sistema cósmico de tres grandes miles”. Según Buddhaghosa, hay 1.000.000.000.000 sistemas cósmicos.<sup>4</sup>

Hace dos mil quinientos años el Buddha y Sus discípulos iluminados habían testimoniado lo que la ciencia de hoy recién comenzó a descubrir: que hay otros sistemas mundiales, cada uno con sus formas de vida según se encuentra en este vasto universo.

Los seres humanos que son ignorantes del Dhamma nunca encontrarán la necesidad de desarrollar acciones saludables o buenas ni temerán cometer malas acciones. El Buddha siempre ha sido muy claro. Si los seres no practican buenas acciones no acumularán méritos, en cuyo caso, en su siguiente renacimiento, seguramente renacerán en el mundo de espíritus hambrientos, animales, o espíritus vagabundos. Si uno desprecia las buenas acciones y sólo practica las malas, es como si uno plantara un árbol cuyas raíces llegaran hasta el fondo del infierno. Los seres que abogan contra los actos buenos y saludables son muy imprudentes. ¿Por qué? En una persona que no practica buenas acciones, la energía kármica que crea es malsana y en cada renacimiento se

---

<sup>4</sup> Esta opinión es apoyada en el libro Atlas del Universo, de Patrick Moore, publicado por Cambridge University Press en U.K. en 1998, en “La vida en el Universo”, página 206, se dice: “Hay 100.000 millones de estrellas en nuestra galaxia, muchas de las cuales son bastante parecidas al sol; podemos ver 1000 millones de galaxias, y no parece razonable creer que en todo este espacio sólo nuestro sol esté rodeado por un sistema de planetas.

encontrará en uno de los cuatro planos miserables. Los sabios han dicho que según las semillas que uno siembre, así serán los frutos que se cosechen.

El Buddha ha dicho que los seres que han practicado buenas acciones en existencias previas encontrarían renacimiento en uno de los veintisiete planos incluyendo al plano humano. Estos 27 planos son conocidos como *sugati*, esto es, un mundo feliz. Los cuatro planos miserables son conocidos como *duggati*. Estos cuatro planos miserables son realmente penosos ya que allí no habrá gozo ni alegría, sólo sufrimiento.

Sólo los seres humanos que practican regularmente el desarrollo mental y aquellos en el hábito de practicar buenas acciones ganarán méritos para renacer en uno de los veintisiete planos felices. Lamentablemente, los seres humanos forman el número minoritario aquí. Aun en esos planos *sugati*, algunos humanos están riendo y algunos están llorando. Algunos tienen cantidades de alimentos y algunos sufren hambre. ¿Por qué ocurren todas estas desigualdades? Todas ellas son el resultado del kamma. En el análisis final, las cosas buenas que le ocurren a uno; riqueza, suficiente alimento y ropas, felicidad y paz, se deben a la siembra de buenas semillas en suelo fértil, acumulando así méritos. “Uno no puede renacer en cualquier existencia según sus deseos, sino que caerá en alguno de los 31 planos de existencia según su kamma pasado”. (Manuales de Buddhismo, Ledi Sayadaw).

Ledi Sayadaw dice además que “la dispersión de la vida después de la muerte es peor que la misma muerte, porque los cuatro reinos de miseria hasta el gran infierno ‘avici’ permanecen abiertos para un *puthujjana* (un mundano que es ignorante del Dhamma) que parte de la residencia de los hombres, como el espacio sin obstrucciones. Apenas expira el término de la vida, él puede caer en cualquiera de los *niraya* o reinos de miseria. Ya sea que esté lejos o cerca de la muerte, no media ningún periodo de tiempo. Puede renacer como animal, como *peta*, como sombra infeliz o como un *asura* o titán en un parpadeo. Lo mismo es verdad si muere en los seis reinos superiores de los *devas*. Sin embargo, si muere desde los niveles superiores de *rupa-loka* o *arupa-loka*, no hay caída directa en los cuatro reinos de miseria, sino que hay un descanso de una existencia ya sea en la residencia de los hombres o en uno de los seis reinos de los *devas*, desde donde aun puede caer, condicionado por su kamma y sus acciones inconscientes en la residencia humana, a uno de los cuatro reinos miserables.

En nuestra experiencia en esta existencia, sabemos que algunas personas renacen en familias ricas y algunas en familias pobres. Algunas crecen en cunas de oro y otras duermen en bolsas de arpillera sobre el suelo. Algunos son altos o bajos, hermosos o feos, algunos son estúpidos y otros son inteligentes. Todas estas desigualdades, explicó el Buddha, son el resultado de los méritos o deméritos de las acciones de *dana* y la generosidad practicada en nuestra existencia previa.

Dar *dana* (generosidad, ofrendas), mantener los preceptos y practicar meditación son acciones buenas, saludables. Si los seres humanos practican estas tres acciones saludables y buenas, tendrán muy buenas oportunidades de encontrar renacimiento en planos felices.

Estos 31 planos están divididos en tres tipos de mundos:

1. *Kama-loka* o *kamabhava* (mundo sensual) - 11 planos.
2. *Rupa-loka* o *rupabhava* (mundo de la forma, mundo material fino) - 16 planos.
3. *Arupa-loka* o *arupabhava* (mundo sin forma/mundo inmaterial) - 4 planos.

## Kama-loka (mundo sensual)

El mundo sensual está finamente dividido en los siguientes planos:

- a. Kamaduggati.
- b. Kamasugati.

A. **Kamaduggati Bhumi** - Los cuatro niveles de privación (apaya) son como sigue:

### 1. Niraya (infierno)

Estos son reinos de sufrimiento y angustia inimaginable (descritos en detalle en el Majjhima Nikaya 129 y 130). No debería confundirse con el infierno eterno propuesto por otras religiones, ya que el tiempo de uno aquí es limitado, al igual que en los demás reinos. Las malas acciones, el parricidio, el asesinato de un Arhat, herir al Buddha, o crear cisma en la sangha, ser peleador y despreciar a los demás son las causas del ingreso a esta región.

Los seres humanos normalmente consideran al infierno como en el mismo fondo de los planos y frecuentemente creen que el infierno está dentro de un volcán, bajo la tierra o bajo el océano, pero no tiene que estar en ningún lugar. Además, hay cerca de un billón de 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 sólo arriba, en las nubes. Debemos intentar visualizar estos reinos más como estados de ser, no sólo como lugares o arriba y abajo.

*Niraya*, el nivel más bajo en la región infernal, es un lugar de tormento inimaginable. Totalmente privado de felicidad (*sukha*), allí sólo se encuentra sufrimiento (*dukkha*). En esta vida, si uno hace cosas muy dañinas, como matar, cometer parricidio o matricidio, condicionará la mente para que sea negativa o malsana. Cuando se muere con ese estado mental, seguramente se encontrará renacimiento en este reino de grandes tormentos, uniéndose con otros seres de

mentalidad negativa para sufrir durante mucho tiempo. Uno debe comprender que no está siendo castigado por alguien; es un proceso natural de causa y efecto. Así como granos de arena similares se reúnen para formar una playa, y los pájaros de un mismo plumaje vuelan juntos, así los seres malos se atraen naturalmente y terminan con otros seres malos. La misma “ley” natural se aplica a todos los reinos.

## 2. Tiracchana Yoni (Animales)

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

El mundo animal tampoco es un lugar de placer pero frecuentemente creemos que lo es. Vemos volar a los pájaros en el cielo y decimos: ‘ah, tan hermoso, son libres y pueden ir adonde quieran’. Volar no es tan fácil como parece. Imagínense ponerse un par de alas e intentar despegar, ¿podrían mantener sus brazos completamente extendidos durante 5 o 10 minutos? Los pájaros lo hacen durante horas, ¡a veces durante días! Además, ¿por qué están volando por allí, de todos modos? No lo hacen por diversión, están trabajando. Están buscando comida o algo para construir sus nidos, vigilando a sus pichones, y cuidándose del peligro. Los pájaros y los animales siempre están temerosos de que algo o alguien vaya a atraparlos, así que viven con temor y preocupación.

Las vidas de los animales no son tan geniales; no tienen más elección que buscar comida, pelear y matar para sobrevivir. Deben marcar y preservar sus territorios y entonces se vuelven hostiles hacia los intrusos.

Nosotros creemos que algunos animales son afortunados, como las mascotas hogareñas, ¿pero son realmente felices? Quizás ellos preferirían estar afuera, al aire libre, o atrapar su propia comida, no lo sabemos. Creo que ellos son dependientes de nosotros y cuando nos vamos, sufren y se preocupan. Una vez conocí a un hombre que decía que quería renacer como león, el rey de la jungla. Le dije que los leones tienen que matar por su comida y pelean entre sí para seguir siendo el rey; no es una vida fácil. Además, los animales no tienen muchas opciones en la vida, están limitados y restringidos por su ambiente, su inteligencia y sus instintos.

## 3. Peta Loka (Espíritus Hambrientos)

El reino siguiente es el de los *peta*, frecuentemente mencionados como espíritus hambrientos. Ellos vagabundean en este reino, buscando en vano la plenitud. Se dice que los espíritus hambrientos tienen estómagos grandes, gordos, y bocas pequeñas, diminutas. Nunca están satisfechos, siempre están hambrientos y nunca pueden tener suficiente comida. Así que si la gente es muy codiciosa y no practica *dana* (generosidad, dar, compartir), entonces 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. Creo que esos espíritus amistosos existen en este reino también, los que han perdido su camino, o aquellos que mueren súbitamente y aun 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; no hay necesidad de temer a los fantasmas.

#### 4. Asura (Demonios)

Los *Asura*, demonios o titanes, son poderosos y guerreros, pero parece que no dañan a los humanos. Estos demonios, “titanes” que residen aquí, están involucrados en conflictos interminables entre ellos. Algunas personas tienen miedo de estos seres, pero pocos seres pueden ir de un reino a otro. Nosotros no podemos volvernos animales o simplemente ir a visitar el cielo o el infierno y regresar, y ellos tampoco. Así que no hay que temer, sean amistosos.

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

B. **Kamasugati Bhumi** – 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*, la residencia de los dioses que hacen que las creaciones de los demás sirvan a sus propios fines.

#### 5. Manussa Loka (Seres humanos)

El mundo de los seres humanos. Estás aquí (por ahora). El renacimiento como ser humano es extraordinariamente raro (ver *Samyutta Nikaya*, LVI 48). 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 “que entra en la corriente” (*sotapatti*<sup>5</sup>) garantiza que todos los renacimientos futuros sean en el reino humano o en reinos superiores.

---

<sup>5</sup> Varias veces se menciona esta palabra. En el *Buddhismo Theravada*, cuyo ideal es el grado de *Arhat*, hay cuatro niveles de santidad. *Srotapana* (en pali, *sotapanna*): el que entra en la corriente, aquel que se convierte en discípulo del *Buddha* y sigue las enseñanzas. *Sakrdagamin* (en pali *sakadagami*): el que regresa una vez, es decir el que aun debe renacer una vez. *Anagamin* (pali *anagami*): el que no regresa, o

El mundo humano no sólo tiene una mezcla de *dukkha* y *sukha* sino también *upekkha*, 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; todo *dukkha*. Asumo que todos aquí somos personas promedio; tenemos buenas familias, estamos vestidos y bien alimentados, con niños que van a buenas escuelas. No somos ricos, no somos pobres y nuestras vidas tienen los altibajos normales. Algunos renacen como príncipes o princesas y tienen lo mejor de todo; muy poco *dukkha* y montones de *sukha*. Viven vidas celestiales en este mundo. Sólo en este reino humano hay placentero y desagradable, feliz e infeliz, bueno y malo, y todo lo que hay en el medio; por lo tanto los seres sólo pueden comprender realmente la verdadera naturaleza de la existencia en el reino humano. Podemos comprender el desequilibrio de la existencia y esforzarnos por restaurar el equilibrio, particularmente en nuestras propias mentes.

Es inútil debatir si estos reinos son reales o si son meramente metáforas fantasiosas que describen los diversos estados mentales que podríamos experimentar en esta vida. El mensaje real de esta cosmología es simplemente este: a menos que demos pasos para liberarnos del grillete de hierro del kamma, estamos condenados a vagar perdidos en *samsara*, con la paz genuina siempre fuera de nuestro alcance. El Óctuplo Noble Sendero del Buddha nos provee de las herramientas necesarias para romper este ciclo, una vez y para siempre, hacia la verdadera libertad.

## 6. Cielo Catumaharajika

Los *devas* de los Cuatro Grandes Reyes, hogar de los *gandabhas*, los músicos celestiales, y de los *Yaksha*, espíritus arbóreos de diversos grados de pureza ética.

## 7. Cielo Tavatimsa

Los Treinta y Tres Dioses con Sakka (Indra) como su rey, un devoto del Buddha, que preside este reino. Muchos *devas* que residen aquí viven en mansiones en el aire.

## 8. Cielo de Yama

*Devas Yama*. Estos *devas* viven en el aire, libres de toda dificultad.

## 9. Cielo Tusita

Mundo de los *devas* contentos. Un reino de deleite puro y alegría. Los *Bodhisattvas* residen aquí antes de su último renacimiento humano.

---

sea que ya no renacerá. Arhat: el nivel más elevado de santidad. Estos cuatro niveles se corresponden con los cuatro estados del Bodhisattva: Bodhisattva en el estado de preparación y acumulación, Bodhisattva en el estado de meditación, Bodhisattva en el estado de visión, y Bodhisattva en el estado de Buddha.

## 10. Cielo Nimmanarati

Mundo de *devas* que se deleitan en la creación. Estos *devas* se regocijan en los objetos de los sentidos de su propia creación.

## 11. Cielo Paranimitta-vasavatti

Mundo de *devas* que ejercen poder sobre la creación de los demás. Estos *devas* disfrutan de los placeres sensuales que los demás crean para ellos. Mara, la personificación de la ilusión y el deseo, vive aquí.

Hay seis reinos de *devas* incluidos en este grupo. En otras religiones cuando se habla del cielo (sólo uno), están hablando de este *Deva Loka*. Aquí, hay muy poco *dukkha*, es mayoritariamente muy placentero. Los seres aquí no nacen como bebés, ya son adultos y permanecen con la misma edad hasta que mueren. Puede haber mansiones doradas hermosas con jardines y ángeles interpretando música encantadora. Hay casos documentados donde las personas han muerto física o clínicamente, han “abandonado” su cuerpo (el proceso de renacimiento ya ha comenzado) y han visto estos cielos, pero mientras tanto se recuperaron y “regresaron” nuevamente a su cuerpo. Esto se llama experiencia próxima a la muerte, no es extraño, es natural. Una persona podría terminar en estos reinos siguiendo su religión correctamente. Los Buddhistas que practican *dana* (compartir), *sila* (moralidad) y *bhavana* (meditación), particularmente *metta bhavana* (amabilidad compasiva) pueden renacer en estos *Deva Lokas*.

Las lujurias y placeres sensuales que disfrutan los *devas* y las *devis* en los seis *Deva Lokas*, son muy superiores a cualquier placer humano que uno pueda soñar. Hay jardines hermosos y parques donde los *devas* y las *devis* pasean durante periodos ilimitados de tiempo. Sus residencias son mansiones suavemente anidadas entre follaje verde y lagos hermosos y placenteros donde aguas limpias y cristalinas les dan una sensación de placer y calma.

Las mansiones enjoyadas donde residen los *devas* son creadas por su propio buen kamma. Todos los *devas* parecen tener 20 años, y las *devis* 16. Nunca envejecen, permanecen juveniles y hermosos durante toda su vida. Sólo consumen comida celestial, de modo que sus cuerpos no producen excrementos. Los *devas* y las *devis* tienen diferentes *kusala kamma*<sup>6</sup>, y por eso algunos tienen mejor apariencia que otros, y sus mansiones también son diferentes según su *kusala kamma*.

Todas estas residencias divinas están llenas de placeres sensuales y están plenamente enjoyadas por los seres celestiales, tanto que ellos no encuentran necesario meditar o mantener los preceptos. Por eso no hay posibilidad de hacer el bien o de practicar el Dhamma o la meditación en estos *Deva Lokas*. Muriendo al extinguir su *kusala kamma* y no habiendo acumulado más méritos

---

<sup>6</sup> Kusala: saludable, sano.

en estos Deva Lokas, ellos descenderán seguramente a uno de los cuatro planos miserables. Renacer en los Deva Lokas o en los planos celestiales no es una gran comodidad ya que vemos claramente que hay muchos peligros y obstáculos hacia el progreso espiritual. Para el incauto, estos planos son como trampas caza bobos.

## **Rupa-loka, Reinos de la Forma (Mundo material fino)**

Los siguientes son los diferentes planos de *devas*:

### **12. Parisajja Brahma**

Comitiva/sirvientes de Maha Brahma.

### **13. Purohita Brahma**

Ministros/consejeros de Maha Brahma. Los seres en estos planos gozan de varios grados de bienaventuranza jhánica.<sup>7</sup>

### **14. Maha Brahma**

Grandes Brahmas. Dos de los más famosos habitantes de este reino son el Gran Brahma, una deidad cuya ilusión lo lleva a considerarse como el todopoderoso, el que todo lo ve, creador del universo (ver Digha Nikaya), y Brahma Sahampati, quien implora al Buddha que enseñe el Dhamma en este mundo.

### **15. Parittabha Deva**

*Devas* de Radiación Limitada.

### **16. Appamanabha Deva**

*Devas* de Radiación Ilimitada.

### **17. Abhassara Deva**

*Devas* de Radiación que Fluye.

### **18. Parittasubha Deva**

*Devas* de Gloria Limitada.

### **19. Appamanasubha Deva**

*Devas* de Gloria Ilimitada.

### **20. Subhakinna Deva**

*Devas* de Gloria Radiante.

### **21. Vehapphala Deva**

*Devas* Muy Fructíferos, que disfrutan de varios grados de bienaventuranza jhánica.

---

<sup>7</sup> Jhana: absorción contemplativa.

## 22. Asañña Satta

Seres sin mente, sólo está presente el cuerpo; ausencia de *sañña cetasika*.<sup>8</sup>

## 23. Aviha Deva

*Devas* que No Caen. Viven la totalidad de su vida.

## 24. Atappa Deva

*Devas* sin problemas. No tienen los problemas causados por los 5 obstáculos.<sup>9</sup>

## 25. Sudassa Deva

*Devas* Hermosos. Tienen formas corporales magníficas, hermosas.

## 26. Sudassi Deva

*Devas* de visión clara. Ven las cosas con facilidad.

## 27. Akanittha Deva

*Devas* Sin Igual. Seres que se vuelven No-Retornados<sup>10</sup> en otros planos renacen aquí, donde logran el estado de Arhat.

En estos dieciséis planos no hay mujeres, todos son hombres y cuando uno renace allí, se convierte en hombre y no hay apego o emoción porque no hay sexo ni codicia y todos los sentimientos sensuales no existen. Son seres muy apacibles y viven vidas muy puras, libres de todos los pensamientos de los placeres sensuales. En su existencia como humanos han preferido la soledad de la meditación en lugares tranquilos, lejos de ciudades, centros urbanos, casas, aldeas y monasterios, apartados de los placeres sensuales y mundanos.

La mayoría de las religiones enseñan que hay un Dios que crea todo y que es el que gobierna todo. En el Buddhismo, no decimos que hay sólo un Dios sino que decimos que hay muchos dioses, en muchos reinos divinos. Los Buddhistas no rezan ni adoran a ninguno de estos seres. Recuerden que es muy raro que los seres puedan ir de un reino a otro; del mismo modo, los dioses no gobiernan a los humanos, gobiernan los cielos. Los Dioses y los seres divinos, no habiendo logrado la Iluminación, aun tienen orgullo y ego, y quieren tener grandes comitivas de asistentes. Así, la mayoría de las religiones se forman alrededor de la creencia de que hay seres eternos y omnipotentes que crean y gobiernan todas las cosas y a todos los seres. Los Buddhistas no viven a la sombra ni obedecen a ningún ser con orgullo egoísta. Cada uno tiene el poder de iluminarse, que es más grande que el mero estado de divinidad. Los seres en los reinos celestiales tienen cuerpos materiales muy finos, pueden ir adonde quieran; sólo piensan a dónde quieren estar y ya están allí, como en una imaginación o un sueño.

---

<sup>8</sup> Sañña cetasika: factor mental de la percepción.

<sup>9</sup> Los cinco obstáculos (nivarana): el deseo sensual, la mala voluntad, torpeza y adormecimiento, inquietud y escrúpulos, duda escéptica.

<sup>10</sup> No Retornados: Anagamin, que ya no renace.

Estos reinos 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 punto, 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. Este plano es llamado el mundo *Rupa* donde viven los *Brahmas*.

## **Arupa-loka, Reino sin Forma (Mundo Inmaterial)**

Los más elevados de estos reinos, las Residencias Puras (28 a 31), son accesibles sólo a quienes han logrado el “no regresar”, el tercer estado del Arhat. Consiste en cuatro reinos que son las residencias de aquellos que mueren mientras meditan en los *jhanas* sin forma. Este es el más puro de los 31 planos de existencia.

**28. Akasanañcayatanupaga Deva**  
Esfera del Espacio Infinito.

**29. Viññanañcayatanupaga Deva**  
Esfera de la Conciencia Infinita.

**30. Akiñcaññayatanupaga Deva**  
Esfera de la Nada.

**31. Nevasaññanasaññayatanupaga Deva**  
Esfera de Ni Percepción Ni No percepción. Los habitantes de estos reinos están dotados enteramente de mente. No teniendo cuerpo físico, son incapaces de escuchar las enseñanzas Dhamma.

*Arupa* significa que no hay forma corporal en absoluto; no teniendo cuerpo material y poseyendo sólo mente, los seres en estos reinos no sienten *dukkha* físico. La vida aquí es muy placentera y extremadamente larga. Uno puede renacer en este reino practicando las técnicas de meditación de la concentración de absorción fuerte y profunda. Estos estados son muy puros, y habiéndose vuelto adeptos al entrar en estos estados, uno 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 reino, ya que el objetivo principal de la meditación enseñada por el Buddha es lograr Nibbana, y eso sólo puede lograrse mediante Vipassana Bhavana, dijo el Buddha.

El Mundo Material Fino y el Mundo Inmaterial juntos constituyen los “cielos” (*sagga*).

**Toda esta información no es realmente importante si quieren lograr la iluminación. Es sólo un tema interesante sobre el que mucha gente gusta filosofar. Pero las enseñanzas del Buddha no son meramente una filosofía; es una práctica, un medio para una vida de bendición.** Como hemos mencionado recién, Vipassana Bhavana es el único camino hacia la Iluminación y para lograr la meta de las enseñanzas del Buddha. Para que eso suceda necesitamos practicar diligentemente.

En los ciclos de *samsara*, que soportan los seres, más allá del plano en el que vivan y mueran, el proceso de renacer, envejecer, enfermar, morir y renacer nuevamente ha sido tediosamente infinito. Todos los seres soportan estos procesos muchas veces en tantos Grandes *Kappas*. ¿Qué es un *kappa*? El Buddha explicó que un *kappa* es comparable a un enorme pedazo de piedra que mida siete millas de largo, siete millas de alto, y siete millas de ancho. Un *Deva*, una vez cada cien años, tomando un trozo de tela muy fina, como la seda, lo roza hasta que la piedra desaparece. Esta es la duración de un *kappa*. Podríamos haber renacido muchas veces en este Gran *Kappa*. (Manual de Abhidhamma).

En su ignorancia e ilusión, los seres van a través de interminables ciclos de renacimiento repetidamente, sin contemplar los sufrimientos que han experimentado en el *samsara*. En su ilusión creen que están teniendo gran gozo en su vida, y así en cada renacimiento desean renacer una y otra vez, aun cuando algunos de sus renacimientos sean en los planos de animales, espíritus hambrientos o a veces como dioses en los reinos celestiales.

En nuestros repetidos ciclos de renacimiento, muchos Buddhas han pasado, y a veces nos hemos encontrado con el Buddha y otras veces no. El Buddha ha dicho muy claramente que hay tantos Buddhas en los varios Grandes *Kappas* como arenas a lo largo de las dos mil millas de riberas del Río Ganges. En un tiempo tan largo y con tantas oportunidades, aun un gran número de humanos no ha despertado a las realidades de los horrores del renacimiento.

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 adonde los llevan esos deseos, apegos y *kamma*. 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.

El Buddha dijo también que los humanos normalmente desean realizar acciones malsanas en lugar de actuar bien. Cuando están por morir, en el último momento, cuando ven que van a renacer en uno de los cuatro planos miserables, entonces se arrepienten y ruegan por renacer en el mundo humano. ¡Entonces es demasiado tarde!

El Buddha ha dicho frecuentemente que nacer como un ser humano es un hecho realmente extraño. Uno de sus discípulos entonces le preguntó al Buddha cuán rara era la ocasión y para darle un ejemplo para aclarar, el Buddha dijo:

“Monjes, supongan que esta gran tierra estuviera totalmente cubierta de agua, y que un hombre arrojara un madero con un solo agujero. Un viento del este lo empujaría hacia el oeste, un viento del oeste lo empujaría hacia el este. Un viento del norte lo empujaría hacia el sur, un viento del sur lo empujaría hacia el norte. Y supongan que una tortuga marina ciega estuviera allí. Esta tortuga emergería a la superficie una vez cada cien años. Ahora, ¿qué creen? ¿La tortuga ciega que emerge una vez cada cien años, acertaría a meter su cuello en el agujero del madero?”

“Sería una coincidencia increíble, señor, que la tortuga ciega que emerge una vez cada cien años acertara a meter su cuello en el madero con un solo agujero”. (Majjhima Nikaya, 129, 24).

**“Es igualmente una coincidencia increíble que uno obtenga el estado humano. Es igualmente una coincidencia increíble que un Tatagatha, valioso y correctamente despierto, surja en el mundo. Es igualmente una coincidencia increíble que una doctrina y una disciplina expuesta por un Tatagatha aparezcan en el mundo. Ahora, este estado humano ha sido obtenido. Un Tatagatha, valioso y correctamente despierto ha surgido en el mundo. Una doctrina y una disciplina expuestas por un Tatagatha aparece en el mundo”.**

“Por consiguiente vuestra tarea es contemplar: ‘este es el sufrimiento...este es el origen del sufrimiento...esta es la cesación del sufrimiento...este es el sendero de práctica que lleva a la cesación del sufrimiento’ “. (Samyutta Nikaya, LVI.48).

Entonces es lo mismo en nuestros repetidos renacimientos. Somos ignorantes y mantenemos muchos puntos de vista erróneos, y a causa de ellos hemos hecho muchas acciones erróneas y malsanas. En las muchas vidas por las que pasamos en samsara, podemos tener la oportunidad de conocer el Buddha Sasana<sup>11</sup> una o dos veces como mucho, en cuyo tiempo podemos conocer la Verdad. Repetidamente renacemos en este mundo donde el fuerte destruye al débil y el inteligente desprecia al que no lo es. El mundo donde nacimos es muy materialista y los deseos sensuales corrompen mucho.

Nacer como un ser humano ya es una ocasión muy rara: nacer como ser humano estando en un Buddha sasana con el conocimiento para practicar el Dhamma es mucho más singular y único. Quizás una vez en mil renacimientos podemos ser tan afortunados como para que eso nos suceda, como lo explicaron

---

<sup>11</sup> Buddha sasana: periodo en el que aparece un Buddha, o el tiempo después de su desaparición, cuando todavía se pueden escuchar las enseñanzas.

los Sayadaws Ledi y Mahasi. También hay tiempos en los que no habrá un Buddha Sasana. Esos serán, de hecho, tiempos muy oscuros.

En nuestros repetidos renacimientos, dijo el Buddha, llevamos con nosotros muchos puntos de vista erróneos. En algunos renacimientos estamos contra las enseñanzas del Buddha. A veces en nuestra meditación o cuando estamos cantando, nuestro subconsciente aparece y encontramos que tenemos pensamientos antagónicos al Buddha. Esos pensamientos no son nuestro propio pensar sino debido a los puntos de vista erróneos que podemos haber sostenido en el Buddha Sasana en vidas previas incontables.

A veces conocemos a personas jóvenes e incluso maduras comportándose muy mal y destructivamente, aun con las cosas que dicen amar. Esto es a causa de los resultados de acciones malsanas acumuladas a través de muchas vidas, surgiendo de las profundidades de su subconsciente en esta vida presente, caracterizando cada palabra y cada acción. Estos resultados de las acciones malsanas del pasado causan mucho sufrimiento y dan lugar a corrupciones que tiñen sus actos presentes. ¿Qué son esas corrupciones? Son la codicia, la ira y las ilusiones. A causa de esas corrupciones sus palabras y acciones estarán manchadas. Algunos hablan con púas en sus palabras y algunos actúan sin límites.

Más importante, debemos ser concientes y atentos a las corrupciones de la codicia, la ira e ignorancia. No estar asociados en una entidad como “yo”, “mi”, “mío”, todos estos “yos”; “yo soy esto y aquello”; “mi padre es esto y aquello”; todo esto es una referencia egoísta muy fuerte al yo, y el Buddha ha llamado a esto “sakkaya-ditthu”, el punto de vista erróneo de “yo” lleva al “yo” a realizar actos malsanos, y eso causará un sufrimiento infinito al “yo”. Entonces la meta más importante del meditador o del yogi en meditación es destruir este concepto falso de “yo”. Si uno no tiene un punto de vista fuerte de “yo”, uno no le da importancia al “yo”. Ejemplo:

Notando cierto arreglo floral hermoso, uno puede desear elogiar a la persona responsable de arreglar las flores tan bien. Cuando se le habla así, la persona que hizo el trabajo, si tiene una personalidad autocentrada, probablemente destacará que él hizo el trabajo. “Lo hice yo, fue todo obra mía”. Quien no tiene puntos de vista erróneos de “yo” probablemente dirá “este es mi primer intento y no es tan bueno. Tal y tal persona me enseñaron el trabajo, deberías ver los arreglos de ellos. Realmente son muy buenos”.

Comparando a los dos individuos, uno con puntos de vista fuertes de yo y el otro no tanto, pueden ver cuál es el habla más hiriente a los oídos del receptor. El orgullo o la vanidad pueden ser muy peligrosos y dañinos, y pueden llevarnos a la mala interpretación y al conflicto de egos.

Mahasi Sayadaw y Ledi Sayadaw han dicho que aquellos que comprenden la naturaleza del sufrimiento y reconocen el Dhamma, temen los resultados de las acciones malsanas y se abstendrán de hacer algo de esa naturaleza. Aquellos que no conocen el Dhamma no están exentos de los sufrimientos resultantes de las acciones malsanas. Si su excusa es que como no conocen nada sobre el Dhamma ellos no deberían ser afectados debido a su ignorancia, están tristemente equivocados porque lo que enseñó el Buddha son leyes universales y afectarán a todos, ya sea que uno tenga conciencia o no.

También están aquellos que escuchan el Dhamma pero aun siguen cometiendo acciones malsanas. Estas son personas que buscan problemas. Simplemente imaginen a quienes se han ido de esta sala hoy, mientras salen tendrán que atravesar por barandillas, a izquierda y derecha. Un grupo sabe que las barandillas están calientes, y el otro grupo no sabe. Aquellos que saben, por supuesto, no tocarán las barandillas, pero aquellos que no lo saben se aferrarán a las barandillas y por lo tanto se quemarán mucho. A los ojos de la ley, la ignorancia de la ley no es una defensa válida. Declararse culpable provocará una sentencia más leve, por supuesto.

Si somos ignorantes en esta existencia, no debemos seguir siendo ignorantes en nuestra próxima existencia. Deberíamos trabajar hacia el logro del conocimiento en esta existencia actual. Una vez que hayamos encontrado la Verdad en esta existencia, tendremos la continuidad del conocimiento de la Verdad en nuestras existencias futuras. ¡Hemos mencionado que el Buddha dijo que es un hecho raro nacer en el tiempo de un Buddha Sasana! Somos muy afortunados de hecho por haber nacido en tiempos de un Buddha Sasana, donde se nos exponen Sus Enseñanzas, pero lamentablemente muy pocos podrán discernir la Verdad del Dhamma. Aun así, esos pocos que escuchan y practican el Dhamma encontrarán un mejor renacimiento y nosotros seremos muy felices por ellos.

Quienes son ignorantes no harán ningún intento para conocer y practicar el Dhamma. Es muy lamentable ya que ellos ni siquiera saben cómo mantener los Cinco Preceptos. ¡También es penoso que algunos sólo puedan mantener los Preceptos una vez al comienzo del año! Y no hacen nada bueno el resto del tiempo. Esperan buenos resultados por esta práctica de mantener los preceptos una vez al año. Estas pobres personas se engañan a sí mismas. Estas personas no son serias en el deseo de hacer el bien y purificar su mente. Aquellos que son serios se prepararán muchos días antes de tomar los preceptos. Esto no significa que uno mantiene los preceptos ciertos días y otros días no. ¡NO! Uno debe mantener los Preceptos todos los días, ¡con atención! Mantener bien los Cinco Preceptos diariamente permitirá, dijo el Buddha, que uno renazca en un plano feliz.

El camino para un renacimiento mejor y un plano de existencia feliz es la observancia de los preceptos, practicar buenas acciones, hacer *dana* y practicar *Vipassana Bhavana*. No crean erróneamente que la práctica de *dana* sea una

acción muy simple. Es posible realizar *dana* sólo si uno tiene la oportunidad y los medios.

No es por casualidad que podemos escuchar el Dhamma y estar hoy junto a todos nuestros amigos Dhamma, sino por los méritos acumulados de acciones saludables hechas en el presente o en nuestras existencias pasadas. El encuentro de uno con un amigo Dhamma entendido o bueno también es debido a méritos acumulados o a prácticas buenas tales como *dana* y la meditación. Si uno no ha practicado tales acciones saludables no podrá tener méritos para garantizar esos encuentros favorables. Alunas personas que quieren, o que incluso han sido invitadas, a escuchar el Dhamma, podrían no ser capaces de hacerlo debido a no haber realizado buenas acciones, *dana*, o meditación que les garantice buenos resultados. Han perdido el barco debido a la ignorancia y a no haber practicado buenas acciones.

Es de máxima importancia observar los preceptos, practicar la meditación, realizar *dana* y otras buenas acciones de naturaleza altruista, sin esperar ganancias materiales. Los resultados de tales actos de diferentes tipos resultarán en diferentes beneficios.

Aun cuando hayamos logrado llegar a la cima de los planos felices, no hay garantía de que estemos a salvo de futuros sufrimientos. Dependiendo de nuestros méritos, aun podemos tener corrupciones, y si no estamos atentos a ellas, nos llevarán a los planos de existencia inferiores. Debemos estar constantemente atentos para vigilar la entrada de las seis puertas sensoriales, para estar alerta de nuestras acciones.

Una vez que escuchamos el Dhamma y practicamos la meditación, estaremos atentos a los deseos sensuales que surgen de nuestras seis puertas sensoriales. Una vez que estemos atentos conoceremos la maldad del concepto "yo". Entonces sabremos cómo abandonar este concepto y cómo vivir sin él. Podremos meditar y ver claramente el "surgir y caer". Desde entonces, será lograda la intuición profunda, y esperanzadamente podremos alcanzar el primer nivel del Arhat conocido como *sotapanna*. Debemos renunciar al concepto erróneo de yo, y volvernos sin yo.

Sin embargo, no hay certeza de que alguien vaya a renacer en los planos felices. Han sido documentadas, y muchas autoridades así como gente común han hablado sobre muchas instancias que ellos creen que son experiencias próximas a la muerte. Han descrito lo que vieron, que se corresponde con otros ejemplos inconexos: la descripción de los guardianes de los reinos infernales, y el calor tremendo que hace allí, y lo experimentaron en diferentes momentos y lugares como para excluir cualquier confabulación.

Muchas personas no quieren escuchar las realidades de los reinos del infierno porque temen las inseguridades del infierno. ¿Es real o es superstición? Están

llenos de ansiedades y dudas, eligen ignorar los hechos, creyendo en el edicto “la ignorancia es bienaventuranza”, o debido a la conciencia de culpa sobre asuntos oscuros profundos en su mente. Estas personas son fatalistas que sólo ven el lado negativo de cualquier situación. Fracasan en comprender que el comienzo del temor puede llevar a la sabiduría; la sabiduría de dejar de cometer malas acciones y comenzar a hacer las buenas.

Todos los seres cosechan los frutos de las semillas que sembraron y se les da el renacimiento de acuerdo al resultado de su kamma. Ninguna deidad de ninguna clase controla el nacimiento y la muerte de ningún ser. Es sólo su energía kámmica lo que condiciona el renacimiento de los seres. El buen o mal kamma determinará los planos felices o sufrientes en donde renacerán. Esfuérzate en hacer el bien, examina tu mente en busca del mal. Si uno no hace el bien enérgicamente, la mente de uno estará pensando subconscientemente malos pensamientos. La mente tiene una tendencia a girar hacia los pensamientos malos y si uno fuera a dejarla sola comenzaría a buscar lo sucio. Abstente de las malas acciones. Si uno estuviera contemplando malos pensamientos, ahora es el momento de detenerse. Uno no debería encontrar placer en el mal; barre incluso un simple acto de mal. El Buddha dijo que habrá un sufrimiento penoso si uno no deja de contemplar la realización de malas acciones.

En el proceso de practicar buenas acciones, los pensamientos de mal o las malas acciones no entrarán en la mente de uno. Cuando los méritos de las buenas acciones de uno maduren, uno disfrutará de gran felicidad.

Muchas personas no quieren creer que existe el infierno. Quieren creer que el infierno es sólo un concepto. Si una persona comete cualquier crimen, será arrestada por las autoridades y será castigada, y es todo lo que hay para eso. No hay tal cosa como expiar las malas acciones cometidas cuando se está en el lecho de muerte. Algunas personas pueden usar esta excusa para aliviar su conciencia. Como respuesta y consuelo a sus sufrimientos, encontrarán varias razones para su felicidad; creerán que la felicidad es lo que han logrado por sí mismos. Con su logro y con dinero creen que pueden tener lo que deseen. Esto ocurre a cualquier edad y en cualquier momento. Un ejemplo así se da en el párrafo siguiente:

En la época del Buddha, había cuatro hombres muy ricos. Eran tan ricos que no sabían qué hacer con su dinero. Entonces decidieron usar su riqueza para obtener placeres sensuales con mujeres. Buscaron mujeres hermosas, se casaron con ellas, y habiéndose cansado de ellas, les pagaron y se libraron de ellas. Si no podían casarse con ellas, estos cuatro hombres las secuestrarían, las violarían y luego les pagarían. Ellos eran capaces de llevar adelante estas atrocidades debido al círculo de amistades que atraía su riqueza, que podía mantenerlos a salvo de los problemas si eran atrapados por las autoridades. Así, usaban su

riqueza para mantenerse libres de problemas en la vida presente, pero ¿cómo podrían evitar los resultados de estas malas acciones en su existencia futura?

En los cuatro planos de existencia penosos, los seres también tienen los cinco sentidos: ven, oyen, huelen, gustan y tocan. Sin embargo, ¡sus facultades sólo pueden ser concientes de los sufrimientos! Su existencia en los planos inferiores tiene al sufrimiento como único objetivo, no hay ocasión para la felicidad, sentido de placer, recreación o práctica de cualquier acto que cause felicidad. Los seres aquí también son incapaces de elegir hacer el bien, por eso no tienen ninguna oportunidad de acumular méritos. Su conciencia está sólo para los sufrimientos. ¡No pueden elegir hacer ni un poquito de bien! Sólo pueden sufrir, tanto sufrimiento que el Buddha dijo: “es difícil encontrar un símil para el sufrimiento del infierno”.

Aun así el Buddha dio la comparación siguiente:

“Supongan, bhikkus, que los hombres atrapan a un ladrón y lo llevan ante el rey...y el rey dijera: ‘vayan y golpeen al hombre por la mañana con cien espadas’. Y que ellos lo golpearan por la mañana con cien espadas. Y encontrándolo aun vivo al mediodía, el rey ordenara que sea nuevamente golpeado con cien espadas, y nuevamente al atardecer. ¿Qué creen, bhikkus? ¿Ese hombre experimentaría dolor y sufrimiento por ser golpeado con trescientas espadas?

Los bhikkus respondieron afirmativamente.

Así también, bhikkus, el dolor y el sufrimiento que el hombre experimentaría por ser golpeado con las trescientas espadas no es nada comparado con el sufrimiento del infierno; no es ni siquiera una fracción, no hay comparación”.

El Buddha expuso después sólo un fragmento de los frutos de las malas acciones:

“Ahora los guardianes del infierno lo torturan con el quíntuplo paralizador. Le clavan una estaca de hierro caliente en una mano, y una en la otra mano, colocan una estaca de hierro caliente en un pie, y otra en el otro pie, colocan un hierro caliente en su abdomen. Allí él tiene sensaciones dolorosas, dolores agudos. Y aun así no muere hasta que sus malas acciones no hayan extinguido sus resultados.

Luego los guardianes del infierno lo arrojan y lo derriban, y lo recortan con hachas. Allí tiene sensaciones dolorosas, dolores agudos. Y aun así no muere hasta que sus malas acciones no hayan agotado sus resultados.

A continuación los guardianes del infierno lo colocan cabeza abajo y lo recortan con hachuelas. Allí tiene sensaciones dolorosas, dolores punzantes. Y aun así no muere hasta que sus malas acciones no hayan agotado sus resultados.

Luego los guardianes del infierno lo atan a un carruaje y lo hacen subir y bajar a través de la tierra ardiente, llameante e incandescente. Allí tiene sensaciones dolorosas, dolores punzantes. Y aun así no muere hasta que sus malas acciones no hayan agotado sus resultados.

Luego los guardianes del infierno lo hacen escalar y descender por una gran montaña de carbón ardiente, llameante e incandescente. Allí también tiene sensaciones dolorosas, dolores punzantes. Y aun así no muere hasta que sus malas acciones no hayan agotado sus resultados.

Luego los guardianes del infierno lo llevan cabeza abajo y lo cuelgan sobre un caldero de metal al rojo vivo, quemante, llameante e incandescente. Allí es cocinado en un remolino de espuma, es introducido, extraído, atravesado. Allí tiene sensaciones dolorosas, dolores punzantes. Y aun así no muere hasta que sus malas acciones no hayan agotado sus resultados.

Luego los guardianes del infierno lo arrojan al Gran Infierno. Ahora, en cuanto al Gran Infierno, bhikkus:

*Tiene cuatro esquinas y está hecho  
Con cuatro puertas, una a cada lado,  
Las paredes son de hierro todo alrededor,  
Y tiene un techo de hierro.  
Su suelo también está hecho de hierro  
Y es calentado hasta que hierve.  
La extensión es de cien kilómetros  
Que cubre penetrantemente.*

Sí, el infierno es de hecho muy real. Puede ser comparado con un gran horno, que llamea por los cuatro costados incluyendo la cima y el fondo. Las puertas llevan hacia y desde ese horno como habitaciones. Hay ocho habitaciones en total. Las llamas están ardiendo constantemente y no hay llave para apagarlas o para reducir el calor tremendo.

Ledi Sayadaw, quien es muy conocido por ser muy avanzado en su práctica, dice que esos seres en el infierno tienen sus huesos, nervios, carne, corazón, pulmones, cerebros, etc., ardiendo, y las pieles están tan calientes que llamean. En el infierno permanecerán durante cientos de miles de años, incluso millones de años o trillones, decillones<sup>12</sup> de años. Allí permanecerán experimentando sufrimientos. Hay muchos seres en el infierno, tantos como semillas de mostaza dentro de una caña de bambú.

---

<sup>12</sup> Trillón: un 1 seguido de 18 ceros; decillón: un 1 seguido de 60 ceros.

“Bhikkus, podría contarles de muchas maneras acerca del infierno. Tantas que es difícil encontrar un símil para el sufrimiento del infierno”. (Majjhima Nikaya).

Así lo dijo el Buddha: el sufrimiento en el infierno es grande, de hecho. Siendo advertidos por alguien como el Buddha, nosotros los humanos tenemos la buena suerte de poder elegir nuestro curso de acción en esta vida actual para determinar de un gran modo el grado de felicidad o sufrimiento en nuestras existencias futuras.

Ledi Sayadaw ha explicado todo eso muy claramente. Dijo además que ‘entre los seres de este mundo, todos tienen una mirada de mal kamma’. Tenemos dentro de nosotros en mayor o menor grado, condicionados por las acciones de existencias previas, residuos de corrupciones acumuladas de ira, codicia e ignorancia, y no podemos comprender el Dhamma verdadero, ¡ya que no hemos estado en contacto con un Buddha sasana!

Durante nuestra larga estadía en las regiones del infierno, hemos sido condicionados por muchas características malsanas que permanecen con nosotros en nuestro renacimiento en la existencia humana. Algunos bebés cuando nacen tienen mal comportamiento, lloran por cualquier cosa, arrojan objetos frecuentemente, ¡incluso hasta el punto de arrojar sus biberones! Necesitan la supervisión constante y necesitan atención todo el tiempo. Algunos tienen realmente buena conducta y son obedientes. ¿Porqué hay esta diferencia? Los que son desobedientes han renacido después de un largo periodo en el infierno, después de estar en el infierno y bajo el sufrimiento continuo, han sido condicionados de ese modo. La duración de la vida humana es de entre setenta y cien años, comparada con la duración de la vida en los diferentes niveles del infierno de la que algunos seres son liberados. Debido al buen kamma cosechado, ahora renacen en el plano humano.

La consideración más importante es que no debemos sucumbir a las malas acciones, de otro modo nos encontraremos en las regiones del infierno. Una vez que estamos en el infierno, todas las acciones malsanas crearán las condiciones y las oportunidades correctas para que surja el mal kamma. Entonces el mal kamma surgirá.

En algunos casos, habiendo muerto, uno va al infierno, y habiendo muerto mientras estaba en el infierno, uno puede renacer una y otra vez en el infierno o en otros estados penosos durante varias existencias. Todas nuestras acciones y actos, aunque no sean vistos por nadie más, nunca escapan a los efectos del kamma. El kamma nos llevará a las varias existencias que son nuestro merecido postre. No hace distinciones o preferencias. Nuestros hechos y acciones son conocidos como kamma y en la estación debida nos recompensará con lo que es debido. Incluso reyes, emperadores, dioses, devas, mendigos y humanos, y todos los seres, son responsables por su kamma.

De la misma manera, si en nuestra vida hemos practicado actos saludables, el kamma será responsable de ver que nos sucedan buenas cosas. El kamma verá que en el momento debido nos llegue la recompensa justa, en la vida actual o en vidas por venir. Las condiciones correctas deben prevalecer para cosechar lo que hemos sembrado.

Ledi Sayadaw ha dicho que todos los actos malsanos hechos por los seres humanos son debidos en su mayoría a las ignorancias que albergamos, y estas ilusiones sólo pueden ser erradicadas por medio de la meditación. Cuando meditamos comprenderemos la no existencia del “yo”, mi, mío. Una vez que hayamos comprendido esto, la mayoría de las ilusiones no surgirán en nosotros, en cuyo caso habremos obtenido *sotapatti*, el primer paso hacia nuestra meta final. Una vez que pasemos este nivel, ya no renaceremos en ningún estado penoso y nos aseguraremos el renacimiento como humanos; no como humanos ordinarios, ¡sino como un humano inteligente!

---

*Samsara* es una palabra Pali que significa el ciclo de las existencias. Está basada en la vida, la muerte y el renacimiento, y en la cadena de causa y efecto. Como morimos con deseos, aversión y confusión, no podemos dejar la vida; esta tenacidad nos impulsa a una nueva existencia según la calidad de nuestra mente al momento de morir. Este momento de muerte determina la naturaleza de la próxima existencia y así podemos renacer en una existencia placentera o desagradable. Renecemos con una disposición o inclinación preexistente que explica por qué todos tenemos caracteres individuales desde el mismo nacimiento. El Buddha comprendió completamente el modo natural en que los seres perpetúan constantemente sus propios sufrimientos de una vida a otra. Él enseñó que si pudiéramos purificar completamente nuestra mente del apego egoísta, seríamos liberados y experimentaríamos la paz y la libertad de Nibbana (iluminación) la cesación del sufrimiento y el fin del renacimiento, el fin de *samsara*. Porque renacer una y otra vez es experimentar un sufrimiento y una miseria indecible.

El Buddha preguntó:

“¿Qué es más grande, las lágrimas vertidas de una existencia a otra mientras vagamos en *samsara*, llorando y gimiendo por estar asociados con lo desagradable, por ser separados de lo placentero, o las aguas de los cuatro grandes océanos?” El Buddha respondió que las lágrimas vertidas son verdaderamente más grandes.

“Mucho tiempo han experimentado repetidamente la muerte de una madre. Las lágrimas que han vertido por la muerte de una madre mientras vagaban en este largo, largo *samsara*, llorando y lamentándose por estar asociados con lo

desagradable, por ser separados de lo placentero, son más grandes que el agua de los cuatro grandes océanos”.

“Mucho tiempo han experimentado repetidamente la muerte de un padre...la muerte de un hermano...la muerte de una hermana...la muerte de un hijo... la muerte de una hija...la pérdida de los seres queridos...la pérdida de riqueza...la pérdida de la salud. Las lágrimas que han vertido por la pérdida de la salud mientras vagaban en este largo, largo samsara, llorando y gimiendo por estar asociados con lo desagradable, por ser separados de lo placentero, son más grandes que el agua de los cuatro océanos.

¿Por qué? Desde un comienzo sin tiempo llega el nacimiento. No es evidente un punto de partida, aunque los seres obstruidos por la ignorancia y obstaculizados por el deseo renazcan repetidamente. Mucho tiempo han experimentado sufrimiento, han experimentado dolor, han experimentado pérdidas, han nutrido los cementerios, suficiente como para desencantarse de todas las cosas fabricadas, suficiente como para volverse desapasionados, suficiente como para ser liberados”. (Samyutta Nikaya).

Esto nos lleva a la pregunta: ¿cuán largo es el samsara? ¿Tiene comienzo y fin? ¿Es eterno o no? Estas mismas preguntas y otras fueron contempladas por el monje Malunkyaputta, y él fue a ver al Buddha con la intención de obtener una respuesta de Él, caso contrario dejaría de ser monje (Majjhima Nikaya). El Buddha rehusó darle una respuesta, sino que más bien declaró que Él no podía ver ningún punto concebible donde hubiera un comienzo, y ningún fin tampoco.

Para dar un símil de la intemporalidad de samsara, Él se dirigió al grupo de monjes a los que estaba hablando, y les preguntó qué creían que fuera más grande: la leche de madre que había bebido en el transcurso de su largo viaje por el samsara o las aguas de los cuatro grandes océanos del mundo. Él dijo que la leche materna que habían bebido era más grande, demostrando así la extensa duración de samsara.

Por consiguiente podría parecer que hemos vagado en samsara desde el nacimiento hasta la muerte, desde la muerte hasta el renacimiento, una y otra vez, durante tal número de eones que deberíamos ser conscientes de ello si hubiéramos dejado de hacerlo, con seguridad. Él dijo además a Malunkyaputta por qué no hacía conocer las respuestas a esas preguntas.

“¿Y por qué, Malunkyaputta, no hice conocer las respuestas a tus preguntas? Porque no es beneficioso y no pertenece a los fundamentos para llevar una vida santa, no lleva al abandono de las pasiones ni al desencanto, a la cesación, a la paz, y a Nibbana. Por eso no las he declarado para ti”.

El Buddha sabía muchas cosas pero no quería agobiar a la gente con conocimientos innecesarios que no sirvieran para llevarlos a Nibbana.

¿Por qué vagamos en el samsara?

“Es por no comprender y no penetrar cuatro cosas que ustedes y yo hemos vagado tanto, tanto tiempo. ¿Qué cuatro cosas? El sufrimiento, la causa del sufrimiento, la cesación del sufrimiento, y el camino hacia la cesación del sufrimiento (o sea el óctuplo Noble Sendero)”.

“Pero cuando la noble virtud es comprendida y penetrada, cuando la noble concentración, el noble discernimiento, la noble liberación es comprendida y penetrada, entonces el deseo por la existencia es destruido; la guía para la existencia (el deseo y el apego) es finalizada; ahora no hay entrar en la existencia”.

Por consiguiente, el fin de samsara es el logro del estado de Nibbana, la cesación de todo sufrimiento.

---

## **Venerable Acara (Acharya, Maestro) Suvanno Mahathera**

Bhante Suvanno, como lo conocen sus miles de devotos, amigos y estudiantes, comenzó la vida como un niño no deseado, sin madre y prácticamente sin hogar, siendo sus compañeros de juegos los gatos y los perros vagabundos. Creció hasta convertirse en uno de los pioneros del Buddhismo Theravada en Malasia. Su contribución a la difusión del Sasana merece destacarse.

En una vida dedicada largamente a la práctica de las enseñanzas del Buddha, ha hecho una excelente carrera como erudito; se ha casado y ha criado una familia, ha visto crecer a sus hijas, las ha visto casarse, y le han dado nietos. Sólo entonces renunció a la vida de hogar, a los 60 años, para tomar finalmente la vida santa.

Para el continuo bienestar de sus devotos, muchas de sus charlas Dhamma han sido grabadas en casete, CDs, e incluso en video CDs, y ahora están disponibles para que puedan ser escuchadas cuando sea necesario.

**Información sobre el libro**

**Libro publicado por "Inward Path"**

**Penang, Malasia**

**2001**

**356V Lengkok Pemancar, 11700 Gelugor, Penang**

**Libro editado para distribución gratuita.**

**Título original en inglés:**

**The 31 Planes of Existence**

**Charlas trascritas por Jinavamsa**

**<http://www.buddhanet.net/ipp.htm>**

**Presentado a 'Acharia' para su publicación gratuita, el martes, 26 de julio  
de 2005**