

# **PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**



**Por Radhika Abeysekera**

Traducción y notas: Upasaka Kungang (Gonzalo Barreiros)  
Maestro de Dharma  
Revisado por Rev. Yin Zhi Shakya

**Publicado por The Corporate Body of the Buda  
Educational Foundation  
Taiwán, 2002**

**Este documento está publicado en 'Acharia' sólo para su distribución gratuita. Se ha traducido al español para la lectura y el estudio de aquellos interesados en el Budismo como forma de vida. No se puede vender, ni comprar, ni cambiar su contenido, ni modificarlo de ninguna manera, ni publicar en ninguna forma.**

**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

## Tabla de Contenido

Tabla de Contenido.....	3
Palabras preliminares del traductor al español.....	5
Palabras preliminares.....	9
PREFACIO.....	13
PARTE I.....	19
CAPÍTULO 1.....	21
LA ERA.....	21
LAS DIEZ PERFECCIONES.....	34
1. Generosidad – Vesantara Jataka (historia de nacimiento) .....	35
2. Moralidad – Sankhapala Jataka.....	38
3. Renunciación – Culla Sutasoma Jataka.....	39
4. Sabiduría – Sattubhatta Jataka.....	40
5. Esfuerzo (valor) – Janaka Jataka Superior .....	43
6. Paciencia – Khantivadia Jataka .....	45
7. Verdad – Sutasoma Jataka Superior .....	46
8. Determinación – Mughapakkha Jataka.....	49
9. Amabilidad Compasiva – Ekaraja Jataka .....	51
10. Ecuanimidad – Lomahamsa Jataka .....	52
EL SUPREMO BUDA GOTAMA .....	54
La Doctrina de la Origenación Dependiente .....	56
Las Cuatro Nobles Verdades comprenden lo siguiente:.....	56
El Óctuplo Noble Sendero comprende lo siguiente:.....	57
CAPÍTULO 2.....	60
LA DESAPARICIÓN DE LOS LOGROS .....	60
LA DESAPARICIÓN DEL MÉTODO .....	61
LA DESAPARICIÓN DEL APRENDIZAJE .....	61
LA DESAPARICIÓN DE LOS SÍMBOLOS .....	62
LA DESAPARICIÓN DE LAS RELIQUIAS .....	62
EL ADVENIMIENTO DEL BUDA METTEYA .....	62
SUMARIO DE LA ERA .....	67
CAPÍTULO 3.....	68
CAPÍTULO 4.....	74
PARTE II.....	88
CAPÍTULO 5.....	90
¿Qué es Nibbana? .....	90
EL DESEO QUE LLEVA A LA CODICIA, .....	91
EL DESEO QUE LLEVA A LA IRA, LA MALA VOLUNTAD Y EL ODIO (DOSA) .....	95
ILUSIÓN E IGNORANCIA (MOHA) .....	96
CAPÍTULO 6.....	102
CAMBIANDO LA CONDUCTA DE UNO.....	102
GENEROSIDAD (DANA) PARA LA DESTRUCCIÓN .....	104
DE LA CODICIA Y EL APEGO .....	104
MORALIDAD (SILA) PARA LA DESTRUCCIÓN .....	108
DE LA MALA VOLUNTAD Y EL ODIO .....	108

**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

Desarrollo de la Moralidad mediante la Compasión.....	109
Desarrollo de la Moralidad mediante la Amabilidad Compasiva..	109
Desarrollo de la Moralidad mediante la Conducta Responsable..	110
Desarrollo de la Moralidad mediante el Habla Atenta .....	110
Desarrollo de la Moralidad mediante el Consumo Consciente.....	110
Desarrollo de la Moralidad mediante el Modo de Vida Consciente	111
MEDITACIÓN (BHAVANA) EN LA DISCIPLINA MENTAL Y LA SABIDURÍA PARA LA DESTRUCCIÓN DE LA ILUSIÓN Y LA IGNORANCIA.....	115
GLOSARIO .....	130
BIBLIOGRAFÍA.....	134
Información sobre la Autora: .....	136

Este documento está publicado en '**Acharia**' sólo para su distribución gratuita. Se ha traducido al español para la lectura y el estudio de aquellos interesados en el Budismo como forma de vida. No se puede vender, ni comprar, ni cambiar su contenido, ni modificarlo de ninguna manera, ni publicar en ninguna forma.

## Palabras preliminares del traductor al español

Durante los últimos años he traducido varios libros y textos sobre Budismo, además de algunos Sutras importantes.

He sido afortunado de conocer a la Sra. Hortensia de la Torre, Rev. Yin Zhi Shakya, quien a través de su página [www.acharia.org](http://www.acharia.org) comparte generosamente con lectores de todo el mundo estas traducciones.

Y he sido afortunado también de poder contactar a algunos de los autores de los libros que he traducido.

La traducción del presente libro, *Practicar el Dhamma con una Visión hacia Nibbana*, de la Sra. Radhika Abeysekera, ha sido una experiencia profunda de aprendizaje sobre aspectos poco difundidos de la vida del Buda: su incansable esfuerzo a lo largo de cientos de miles de años, renacimiento tras renacimiento, hasta lograr la Iluminación Perfecta Insuperable.

También ha sido una experiencia muy feliz por haber recibido la autorización de su autora para traducir esta obra al español.

A continuación se reproduce el texto del e-mail que recibí de la Sra. Abeysekera con su autorización:

**Dear Gonzalo Barreiros,**

**You are most welcome to translate my book into Spanish. I usually prefer that my books be made available for free distribution because the Dhamma is priceless and a value cannot be placed on the Dhamma. However, on an exception basis have allowed people to sell my book when the proceeds go for the furthering of the Dhamma such as running a meditation centre or printing more books on the Dhamma. Please let me know what you have in mind.**

**I also have six other books, which are available on my web site. Please go into my publications.**

[www.bodhileaves.com](http://www.bodhileaves.com)

**With metta**

**Radhika**

---

Agradezco profundamente a la **Sra. Abeysekera** su amable respuesta a mi solicitud, y a la **Rev. Yin Zhi Shakya** su constante aliento y sus enseñanzas.

Gonzalo Barreiros (Kumgang, Maestro de Dharma)  
Presidente-Centro Zen Budista Argentino [www.centrozen.8m.com](http://www.centrozen.8m.com)

**Este documento está publicado en 'Acharia' sólo para su distribución gratuita. Se ha traducido al español para la lectura y el estudio de aquellos interesados en el Budismo como forma de vida. No se puede vender, ni comprar, ni cambiar su contenido, ni modificarlo de ninguna manera, ni publicar en ninguna forma.**

**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

## **PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA NIBBANA**

---

**“Permitan que una persona inteligente venga hacia mí,  
sincera, honesta, correcta,  
la instruiré y la dirigiré hacia el Dhamma,  
de modo que practicando así,  
según la instrucción,  
antes de mucho conocerá por sí misma,  
y por sí misma verá.  
Aunque de hecho, es la libertad  
De la atadura directa,  
Que viene de la atadura de la ilusión”.**

**Gotama Buda  
Majjhima Nikaya**





## Palabras preliminares

Cuando el Dhamma es revelado brillará más y más. Este es un hecho bien conocido en consideración al Buda Dhamma, que fue enfatizado por el Señor Buda. Muchas personas ordinarias que han escuchado sobre el Buda y Su enseñanza no tienen una comprensión plena de la naturaleza real del Buda o del Dhamma.

Es un placer leer el cuarto libro sobre Budismo de la Sra. Abeysekera. Ella es una escritora dedicada al Budismo, así como una maestra. En este libro, ella ha cambiado su estilo de escritura. Después de una enorme cantidad de investigación ha documentado los antiguos textos Budistas en inglés. Y luego, para dar vida a las enseñanzas del Buda, ha mejorado el texto con citas de las palabras del Buda. Los lectores occidentales, y otros que no saben mucho sobre la extraordinaria determinación y fortaleza del Señor Buda, son muy afortunados en poder leer un relato completo de las vidas previas del Buda y de Su esfuerzo por la perfección, en un solo volumen.

La Sra. Abeysekera también hizo un intento de atraer a los lectores y de alentarlos en la práctica del Dhamma. El conocimiento del Dhamma en sí mismo no llevará a la emancipación. Usando un lenguaje llano que incluso un niño mayor puede comprender, ella ha motivado al lector a la práctica del Dhamma.

Uno debe leer muchos libros orientales para estudiar y aprender el relato que la Sra. Abeysekera comenta aquí. Ella ha comentado asuntos que muchos lectores comunes no conocen o de los que ni siquiera piensan sobre el Señor Buda. No es fácil apreciar y comprender plenamente el valor del Dhamma o de la Supremacía del Buda sin tener una buena comprensión del extremo esfuerzo que requiere el hecho de convertirse en un Buda Completamente Iluminado. Este libro es muy útil en responder muchas de las preguntas que surgen cuando se lee la historia de la vida del Señor Buda. El anuncio del Príncipe Siddharta al nacer y los siete pasos que dio ya no pueden dejarse de lado como una leyenda. También explica por qué (aun cuando el potencial existe) “todos” no pueden ser un Buda Completamente Iluminado, por qué no habrá más que un Buda Supremo en un momento dado, y cuán diligentemente uno debe esforzarse por lograr la emancipación.

Las lectoras pueden estar interesadas en saber que en el momento del Señor Buda Purana (Antiguo) Dipankara (no confundir con el Buda Dipankara que dio la proclamación definitiva) el Bodhisattva Gotama era una mujer, y ofrendó lámparas de aceite de mostaza e hizo la aspiración de convertirse en un Buda. Y como resultado de todos los actos meritorios practicados, “ella” se convirtió en un Buda.

Una de nuestras responsabilidades es dar la enseñanza real del Buda a quienes deseen aprender más sobre Él. Muchos creen que el Buda fue una clase de Dios o ser divino. Otros creen que fue un ser humano común. Pero en realidad, el Señor Buda no era ni un ser humano ni un ser divino. Era el Buda. Había vencido a la naturaleza humana ordinaria por medio de la práctica de buenas acciones y del desarrollo de Su sabiduría a lo largo de un periodo de tiempo infinito.

Para llegar a este mundo y convertirse en un Buda, tuvo que completar las perfecciones durante un tiempo extremadamente largo. Nosotros, personas comunes, no hemos practicado tales acciones meritorias. Y por consiguiente no es apropiado comparar al Príncipe Siddharta o al Buda con nosotros. Después de la iluminación, el asceta Gotama se volvió un personaje inusual que había vencido y había ido más allá de la vida mundana, aunque hubiera nacido como un ser humano. El Señor Buda era supramundano. Era un Rey de Reyes, un Dios de Dioses y un Brahma de Brahmas. Él mismo mencionó una vez que como el Buda, no era humano, no era divino, y no era no-humano. Era el Buda. No hay otra palabra para presentar al Buda a los seres humanos más que usar la palabra “Buda”.

La Sra. Abeysekera explica el esfuerzo y los actos meritorios practicados por el Señor Buda en Su búsqueda de la iluminación. Completar las perfecciones le llevó a nuestro Bodhisatta un periodo de tiempo infinitamente largo y un esfuerzo extraordinario. Con esfuerzo incansable, valor, y determinación, Él realizó los actos meritorios requeridos para completar las diez perfecciones y adquirió la sabiduría necesaria para la Budeidad. Luego permaneció en el cielo Tusita hasta el momento oportuno para su último nacimiento. Por invitación de los devas (seres divinos) nació como el Príncipe Siddharta para completar su aspiración.

El Príncipe Siddharta llevó una vida de lujuria. Luego, a la edad de 29 años, manteniendo sus aspiraciones, abandonó a su amada familia, la corona y la riqueza, para buscar el camino hacia la destrucción total del sufrimiento. Como mendicante, estudió bajo la guía de los maestros más grandes en busca del camino hacia la destrucción total del sufrimiento. No encontrando lo que buscaba, fue solo en busca de la Verdad.

Fue un día de luna llena en el mes de Vesaka (mayo) el año 588 antes de Cristo. Después de una comida de arroz con leche servida por una noble señorita llamada Sujata, el Bodhisatta probó a su mente colocando el cuenco en el río y aspirando a que el cuenco flotara río arriba. El cuenco flotó río arriba. Animado, comenzó a meditar bajo un árbol hermoso, de gran sombra, determinado a no abandonar hasta que hubiera comprendido la Verdad.

En la primera guardia de la noche, logró los jhanas (éxtasis de raptó) y logró el conocimiento de la reminiscencia para ver sus vidas anteriores (pube nivasa'nussati nana). Vio que en su nacimiento anterior había estado en el cielo Tusita. Luego investigó desde dónde había llegado al cielo Tusita. Vio su nacimiento pasado como el Rey Vesantara, el sabio Mahausada, el Rey Silava y muchos otros nacimientos pasados.

A través de su sabiduría divina comprendió que todos los seres vivos que no han erradicado su corrupción renacerán en sámsara. Logrando este conocimiento, Él confirmó que los seres vivos tienen un “re-transformarse” o un renacimiento.

En la segunda guardia de la noche logró el conocimiento del ojo divino (dibbacakkhu ñana). Con este conocimiento vio incontables seres que estaban muriendo en el mundo humano, mientras que algunos estaban renaciendo en estados miserables. Algunos que estaban muriendo en los cielos renacían en el mundo humano, mientras que otros renacían en estados miserables. Y algunos que estaban muriendo en los estados miserables renacían en otros estados miserables, mientras que algunos renacían en planos felices. El Maha (gran) Bodhisatta luego contempló sobre la razón de estos sucesos, y la razón de tales cambios en sus reapariciones.

La Teoría del Kamma y Vipaka fue comprendida por el Maha Bodhisatta en la guardia media de la noche a través del conocimiento del ojo divino. Él comprendió que las acciones intencionales, sanas y malsanas (kamma) tienen reacciones (vipaka). La insalubridad corrompe la mente mientras que la sanidad la purifica, causando que los seres vivos experimenten los malos y buenos resultados. Las acciones malas y las buenas, que se originan por medio de la acción, el habla y la mente, resultan en buenas o malas experiencias. Esta sabiduría no era clara en este mundo antes del logro del Maha Bodhisatta.

El Maha Bodhisatta comenzó a analizar la vida de un ser vivo. Cuando estaba analizando la vida, descubrió que toda la vida originada dependía de la ilusión del individuo. Todos los seres vivos no iluminados estaban llenos de ignorancia o de carencia de conocimiento, o de lo que llamamos ilusión (avijja). En la tercera guardia de la noche, comprendió la Doctrina del Origen Dependiente (Pattica Samuppada) y el conocimiento para la eliminación de la ignorancia (asavakkhaya ñana).

Él comprendió el origen de la vida y descubrió que la ignorancia no surge del exterior sino desde dentro del individuo. La vida se origina a causa de la ignorancia. Esta es una de las enseñanzas más raras del mundo. Después de la desaparición de esta enseñanza, este conocimiento no volverá a este mundo hasta la aparición de otro Señor Buda.

El Maha Bodhisatta también comprendió cómo se origina el sufrimiento (dukkha). Y comprendió que si no hay deseo, entonces no habrá sufrimiento. Si uno puede extinguir el deseo habrá verdadera felicidad y la ausencia de sufrimiento. *Así Él comprendió las Cuatro Nobles Verdades.*

Cuando el Maha Bodhisatta comprendió esto, supo que había logrado la Completa Iluminación y que los resultados de todas sus acciones previas se eliminarían solos después de finalizar Su vida. Sólo estarían activos mientras Él viviera.

Esta comprensión de sabiduría resultó en que se lo conociera como el “Señor Buda”. Su enseñanza, que es sin tiempo, fue conocida como el Dhamma o la Verdad. Esta comprensión trajo luz real al mundo ciego que estaba embrollado en las tres corrupciones de ira, codicia e ignorancia. Esta Verdad sólo puede ser obtenida por el sabio. Para lograr la sabiduría uno debe cultivar la mente practicando la meditación intuitiva.

El intento de la Sra. Radhika Abeysekera por explicar esto en un inglés sencillo es muy exitoso. Su experiencia en la enseñanza a los niños la ha ayudado a lograr esto muy bien, a pesar del tiempo que dedica a sus tareas domésticas y a su trabajo de oficina.

Esperamos que todos los que trabajan y llevan una vida de familia hagan un esfuerzo para lograr la meta de Nibbana siguiendo las enseñanzas del Señor Buda. Lleno de compasión, el Señor Buda predicó lo que había comprendido y allanó el camino para que nosotros alcanzáramos la emancipación. Sabiendo que debemos sufrir, ¿por qué nos demoramos en el sámsara?

Estoy muy feliz de mencionar que todos los libros anteriores de la Sra. Abeysekera son muy útiles y populares entre los lectores. Este libro revela lo que los estudiantes de Budismo occidentales comunes no pueden comprender fácilmente. **La supremacía del Señor Buda, la oportunidad única que tenemos ahora de practicar el Dhamma, y de practicarlo con una visión hacia Nibbana.**

Que los esfuerzos de la Sra. Abeysekera sean instrumentales en generaciones futuras, adquiriendo el conocimiento necesario para su emancipación. ¡Que todos los seres vivos logren Nibbana!

**Kurunegoda Piyatissa (Maha Thera)**  
**New York Buddhist Vihara**  
**84-32, 124 Street**  
**Kew Gardens, New York, NY 11415**  
**TEL. 718 849 2637**  
**Web: [www.nybv.org](http://www.nybv.org)**  
**4 de diciembre de 1997**

## PREFACIO

El Buda Gotama llamaba Dhamma a sus enseñanzas. Dhamma significa Ley o Verdad. Esta Verdad que el Buda comprendió no es algo que él haya inventado; es algo que descubrió a través de la autorrealización. Es una ley natural que existe en este mundo como la ley de gravedad. Sin embargo, está velada a nuestra vista debido a la ignorancia, odio y codicia de la humanidad. El Dhamma debe ser comprendido por un Buda. Luego debe ser proclamado al mundo para el beneficio de los hombres y los dioses (devas).

El Dhamma que el Buda comprendió no es único de Él. Hubo muchos Budas antes que él que comprendieron el Dhamma, y habrá muchos Budas después de él que comprenderán el Dhamma. En cada caso es el mismo Dhamma o Ley que ellos comprenden, porque la Ley, la Verdad, no cambia. Permanece velada a la vista hasta que aparece un Buda Supremo: un Buda Supremo que comprende el Dhamma y lo enseña para el beneficio de todos los seres.

El Buda Gotama no fue un dios. Él nunca dijo tener poderes divinos o asistencia de lo divino. El Buda fue un ser humano, un ser humano perfeccionado que durante eones de tiempo se perfeccionó por medio de su propio esfuerzo, de modo que pudo comprender la Ley y enseñarla a hombres y dioses. En el Mahavagga, el Buda dijo:

*“Es por medio de la perseverancia inamovible que he alcanzado la meta final y la iluminación, por medio del esfuerzo incesante que he alcanzado la paz suprema, si ustedes también se esfuerzan incesantemente, también lograrán a su tiempo la meta suprema de la bienaventuranza”.*

Como tal, la Verdad está dentro del alcance de cada ser humano. Si nos esforzamos incesantemente para desarrollar la sabiduría, nosotros también, como el Buda, podemos lograr la meta suprema de la bienaventuranza: Nibbana.

Nosotros vivimos en un periodo afortunado, porque el Buda Gotama ha revelado la oscuridad de la ignorancia y nos ha mostrado el camino para destruir el odio y la codicia. La Verdad y el camino hacia la iluminación están revelados. Aunque al Buda Gotama ya no esté con nosotros, Su Dhamma está con nosotros porque tenemos Sus enseñanzas para seguir. Ahora debemos esforzarnos diligentemente de modo que todos y cada uno de nosotros podamos lograr nuestra propia liberación, nuestra propia iluminación, por medio de la comprensión de la Verdad.

Este libro está dividido en dos partes que he llamado “EL POR QUÉ” y “EL CÓMO”. La Parte I muestra POR QUÉ deberíamos practicar el Dhamma con una visión hacia Nibbana. Está diseñada para hacerles comprender cuán rara es la aparición de un Buda y cuán afortunados son de haber nacido en un tiempo en que las enseñanzas de un Buda están disponibles. También les muestra cuán difícil y raro es nacer como ser humano. Está diseñada para alentarlos a avanzar con un esfuerzo concentrado, continuo y diligente. La Parte I, “EL POR QUÉ”, está dividida en cuatro capítulos.

## **Capítulo 1**

Explica cuán extremadamente difícil es y cuán inconcebiblemente largo es el tiempo que le lleva a una persona volverse un Buda; qué tarea formidable es; qué determinación requiere y qué destacable persona es un Buda. Describe cuán rara es la aparición de un Buda. También les muestra cuán difícil es nacer como seres humanos.

## **Capítulo 2**

Explica qué relativamente poco tiempo estarán con nosotros el Buda, el Dhamma y la Sangha. Lleva a vuestra atención claramente la enorme diferencia en tiempo entre lo mucho que le lleva a una persona volverse un Buda y cuánto tiempo permanecerán sus enseñanzas en el mundo para beneficio de hombres y dioses.

## **Capítulo 3**

Explica que el Dhamma está a tu alcance. Pero que es sólo mediante tu propio esfuerzo que puede ser realizado. Es sólo tu propio esfuerzo el que te liberará. Te muestra que es tu esfuerzo el que te ayudará a lograr la iluminación.

## **Capítulo 4**

Presenta las tres verdades importantes que el Buda comprendió sobre la naturaleza de todas las cosas condicionadas:

**Anicca (impermanencia)**

**Dukkha (sufrimiento)**

**Anatta (no yo)**

Lleva a la atención del lector la verdadera naturaleza de la vida. Se enfoca en la verdad del sufrimiento y en por qué hay sufrimiento en este mundo. Lleva tu atención al hecho de que el sufrimiento existe en este mundo a causa de la impermanencia de los fenómenos condicionados y de que sólo un Buda puede mostrarte el camino hacia la erradicación y a la destrucción total del sufrimiento. Concluye explicando por qué deberíamos estudiar y practicar el Dhamma ahora.

La **PARTE II** se concentra en “CÓMO” uno practica el Dhamma con una visión hacia Nibbana. Una vez que has comprendido la urgencia de practicar el Dhamma, es importante saber cómo practicarlo con una visión hacia Nibbana. “EL CÓMO” comienza por introducirte a Nibbana y las características que deben ser destruidas para lograrlo; y luego sigue mostrando cómo uno destruye o erradica cada una de esas características. Está diseñada para introducir al lector en la práctica del Dhamma con una visión hacia la iluminación. La Parte II, “EL CÓMO”, está dividida en dos capítulos.

### **Capítulo 5**

Explica Nibbana e introduce las características que deben ser destruidas para lograrlo:

**Lobha (codicia y apego)**

**Dosa (mala voluntad y odio)**

**Moha (ilusión e ignorancia)**

### **Capítulo 6**

Ilustra la práctica del Dhamma con una visión hacia Nibbana. Presenta:

**Dana (generosidad)**

**Sila (moralidad, preceptos)**

**Bhavana (meditación)**

Muestra el desarrollo de la sabiduría por medio de la meditación sobre la concentración mental (meditación samatha) y la meditación sobre la intuición (meditación vipassana). La forma de la meditación samatha empleada es la Atención de la Respiración (Anapana Sati).

Este libro te lleva a través de todo el sendero hacia Nibbana. Te introduce a la práctica de la generosidad, la moralidad, la concentración mental (desarrollo) y la sabiduría con un objetivo de Nibbana, como el opuesto de la práctica del Dhamma con el objetivo de un nacimiento celestial. Espero que este libro te aliente en la práctica de la meditación vipassana. Sin embargo, no está diseñado para enseñar meditación vipassana.

Los lectores que sean inspirados por este libro y que deseen hacer de la meditación una parte de su vida diaria son alentados a contactarse con uno de los tantos centros que ofrecen instrucción sobre las enseñanzas del Buda de la meditación vipassana. La práctica de la meditación es mejor cuando se la emprende bajo la guía de un monje o un gurú bien formado. Muchas formas de meditación son presentadas con el título de vipassana. El Buda empleaba la Meditación de Atención a la Respiración para el desarrollo de la concentración mental (Samadhi) y la Meditación de Intuición (Vipassana) para el desarrollo de la sabiduría (Pañña). La práctica de la meditación Samatha es esencial para la práctica de meditación de intuición. Ustedes podrían, sin embargo,

elegir cualquiera de los diferentes tipos de meditación Samatha que mejor se adapte a vuestro temperamento. Asegúrense de que el centro de meditación al que asisten promueva la práctica del Óctuplo Noble Sendero. Este es el único sendero hacia la Iluminación. La meditación que está unida al Óctuplo Noble Sendero es la meditación Vipassana que fue enseñada por el Buda.

Frecuentemente en los países Budistas, presentamos el Budismo a nuestros niños comenzando con la historia de la vida del Buda, sus parientes y discípulos. Luego introducimos Sus enseñanzas comenzando con la generosidad y la moralidad y enseñamos el Dhamma usando ejemplos de las historias Jataka, el Dhammapada, los Suttas, y por medio de incidentes que ocurrieron en la época del Buda. Completamos esta enseñanza llevando a los niños al templo y alentándolos a participar en los aspectos rituales y culturales del Budismo. El objetivo primordial es asegurarnos que nuestros niños crezcan hasta ser buenos ciudadanos con principios morales firmes. Esperamos que iniciarlos a temprana edad resulte en que se conviertan en adultos generosos y compasivos. Tendemos a posponer la práctica de la meditación hasta edades avanzadas: cuando seamos mayores, cuando tengamos tiempo libre, o quizás, cuando nos jubilemos.

El Buda nos enseñó a practicar cada uno de los pasos del Óctuplo Noble Sendero concurrentemente. En otras palabras, dijo que para lograr la iluminación debemos desarrollar la generosidad, la moralidad, la concentración mental y la sabiduría. La buena moralidad y una naturaleza generosa aseguran una vida feliz en esta y en la próxima vida. Sin embargo, eso solo no nos llevará a Nibbana.

Es difícil cambiar las actitudes y prácticas del pasado. Inspirada como estoy con las enseñanzas del Buda, encuentro un desafío disciplinarme en la meditación diaria. Pero ¿hubiera sido este el caso si yo hubiera sido iniciada en la meditación como parte de mi rutina diaria a una edad temprana? Creo que ha llegado el tiempo de enseñar la meditación a nuestros niños como parte de su vida diaria. No sólo los ayudará en su desarrollo espiritual, sino que además los ayudará en su educación y en su salud, ya que la meditación mejora los poderes de concentración y reduce el estrés. Entonces, al menos en las generaciones futuras, los Budistas practicarán la generosidad, la moralidad, la concentración mental y la sabiduría diariamente.

Todas las religiones enseñan la moralidad y la generosidad. Todos los padres quieren que sus niños crezcan hasta ser compasivos, generosos y exitosos. Si estas fueran nuestras únicas metas, ellos podrían lograrlo sin ser Budistas. El nacimiento en los reinos celestiales no debería ser el objetivo a largo plazo de los Budistas. El Buda nos ha mostrado claramente que incluso la vida extremadamente larga y feliz en los reinos celestiales llega a un fin. La única contribución que hizo el Buda fue mostrarnos el camino hacia la destrucción permanente del



sufrimiento (dukkha). La generosidad y la moralidad son algunos de los componentes del sendero. La disciplina mental y la sabiduría, adquiridas mediante la meditación, son necesarias para completar el camino. De hecho, aunque yo no sea una experta en meditación, he introducido la meditación a grupos no Budistas que me lo solicitaron. Puede ser que ellos no tomen refugio en el Buda, el Dhamma y la Sangha, pero ellos también han estado practicando generosidad y moralidad. Con la introducción a la meditación, también tendrán la oportunidad de atravesar todo el camino. El Buda nos ha mostrado el camino hacia el tesoro más grande. Nos ha mostrado el camino hacia la iluminación (Nibbana), y no debería estar restringido sólo a los seguidores de sus enseñanzas.

Piensen en el pasado y recuerden cuando el pequeño príncipe Rahula le pidió la herencia a su padre. El Buda no le dio riquezas, su reino o la corona. Le dio un tesoro más valioso. Le mostró al Príncipe Rahula el camino hacia la iluminación. Muchos de nosotros sentimos que la iluminación es un objetivo que sólo puede ser logrado por un recluso o un monje, ya que ellos han abandonado su apego a la familia, la riqueza y las posesiones. Sin embargo, la iluminación no está restringida a los monjes. Incluso en la época del Buda hubo muchos laicos que alcanzaron estados elevados de desarrollo espiritual. Visakha, Anatta Pindika, y hasta el propio padre del Buda, el Rey Suddhodhana, lograron niveles elevados de desarrollo espiritual sin renunciación. La iluminación es posible para todos y cada uno de ustedes que siguen en su totalidad el Noble Camino establecido por el Buda.

Para un padre, la “posesión” más valiosa que tenemos son nuestros hijos. La mayor riqueza sobre la Tierra es la Enseñanza del Buda. ¿No deberíamos darles esta riqueza a nuestros hijos? ¿No creen que deberíamos ayudarlos a dar los primeros pasos hacia la iluminación ahora?

Este libro, como mi libro anterior, *Preguntas y respuestas en el Budismo, Volumen 1*, es una colección de notas de las lecciones que he enseñado a mis estudiantes. Un padre o un educador que introduzca este libro a un niño deberían asegurarse de hacerlo gradualmente, quizás una sección por vez. Esto es especialmente importante a medida que uno llega a los últimos capítulos. Mis estudiantes tienen la ventaja de poder preguntar sobre el contenido de estas lecciones, después de lo cual he añadido ejemplos adicionales para aclarar sus dudas. Ellos también tuvieron tiempo de reflexionar y de absorber el material antes de la clase siguiente, de modo que cada lección fuera bien comprendida antes de progresar hacia la siguiente. Este libro se basa en cada capítulo previo y es importante que el estudiante haya tenido una comprensión completa de un capítulo antes de pasar al siguiente.

Al igual que con mis otros libros, este libro es el resultado de la generosidad y dedicación de muchas personas. Deseo expresar mi

gratitud más profunda al Venerable Kurunegoda Piyatissa (Maha Thera) del New York Buddhist Vihara por su invaluable contribución a este libro. Él ha sido una fuente de inspiración y aliento para mí desde 1989 cuando visitó por primera vez Winnipeg. También ha escrito las palabras preliminares y ha revisado el material de este libro para mayor precisión. Su apoyo continuo en mis esfuerzos para enseñar el Dhamma es altamente apreciado.

También deseo agradecer a la Sra. Vimala Wanigasekera, una de las ancianas de nuestra comunidad, por su contribución a las Historias Jataka (de nacimiento) incluidas en este libro. Pacientemente leyó las Historias Jataka que estaban escritas en un cingalés muy avanzado y las simplificó para que yo pudiera entenderlas. Su contribución es muy apreciada.

Una vez más, he tenido la oportunidad de que mi libro sea formateado por un diseñador gráfico profesional. Mi amiga Jay Jorowski ha transformado pacientemente este libro en una obra de arte con su experiencia. No sólo diseñó la portada para reflejar la importancia de la lámpara, la flor y sus contenidos, sino que además formateó todo el libro. Su hermoso trabajo es altamente apreciado.

Mi buena amiga, Adrienne Bouchard Langlois, ha enriquecido este libro como lo hizo con los anteriores, con su cuidadosa edición. Ella también ilustró las historias de este libro con dibujos hermosos. Sus dibujos únicos han agregado una profundidad a las historias que no podría ser expresada sólo con palabras<sup>1</sup>.

Su apoyo y su amistad son una fuente constante de inspiración que me da la fuerza y el aliento que necesito para mis escritos. Le estoy continuamente agradecida por la riqueza que ha traído a mi vida.

También quiero agradecer a mi familia por su tremendo apoyo en mis esfuerzos por enseñar el Dhamma. Este libro fue posible sólo por el trabajo en equipo que realizamos junto a mi esposo Sarta, y a nuestros hijos, Chamal y Chayanika. Trabajar juntos en las tareas domésticas me dio el tiempo libre necesario para completar este libro.

¡Que todos ustedes puedan ser parte del mérito de este regalo de Verdad!

*Radhika Abeysekera  
Winnipeg, Manitota  
Canadá*

*www. Winnipeg.freenet.mb.ca/slam/buddhism/  
4 de febrero de 1998*

---

<sup>1</sup> Nota del traductor: lamentamos no poder incluir las ilustraciones en esta versión.

## PARTE I

# ¿POR QUÉ SE DEBERÍA PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA NIBBANA?



**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

## CAPÍTULO 1

### ¿Cuánto tiempo lleva y que debe hacer uno para volverse un Buda?

*“Raro es el nacimiento como ser humano.  
Difícil es la vida de los mortales,  
Difícil es escuchar la Verdad Sublime,  
Rara es la aparición de un Buda”*

*Dhammapada, 182*

#### LA ERA

La mayoría de las personas no tiene conciencia de qué difícil y formidable tarea es volverse un Buda. A veces los Budistas comparan al Buda Supremo con otros mortales que han desarrollado poderes psíquicos, con aquellos que han logrado poderes curativos y el poder de materializar cenizas sagradas, y otros fenómenos. Sin embargo, tales personas aun son mundanos (puthujjana). Sus poderes empalidecen cuando se los compara con los poderes de un Buda Supremo, porque el esfuerzo y el grado de perfección requerido son incomparables. Tales personas ni siquiera han entrado en el primer nivel de la santidad, el del Sotapanna<sup>2</sup>. Un Buda Supremo no puede ser comparado con ningún hombre o dios. Él es un maestro incomparable de dioses y hombres (deva manussanam).<sup>3</sup> El propósito de esta lección es hacerles comprender simplemente lo difícil que es y cuánto tiempo le lleva a uno volverse un Buda Supremo. También es para que comprendamos qué afortunados somos de haber nacido cuando las enseñanzas del Buda aun están con nosotros.

La mayoría de nosotros que hayamos leído la historia de la vida del Buda podemos pensar que al asceta Gotama le llevó seis años volverse un Buda. **En realidad, a nuestro Buda Gotama, alcanzar la iluminación y volverse un Buda le llevó un periodo de trescientos mil ciclos mundiales intercalados con veinte periodos incalculables.** Es casi imposible sondear el periodo de tiempo que incluye esto. “La

---

<sup>2</sup> Uno de los cuatro niveles de santidad en el Budismo Theravada. Significa “el que entra en la corriente”, es decir, el que se convierte en discípulo del Buda y practica sus enseñanzas. Los otros tres son: sakadagami, el que vuelve una vez (que debe renacer una vez más), anagami (que no regresa, ya no debe renacer), y Arhat, el santo completamente realizado.

<sup>3</sup> Uno de los diez nombres del Buda: maestro de hombres y devas.

Era” intenta dar al lector una noción del enorme tiempo de vida requerido para que uno alcance la perfección y se vuelva un Buda.

Para comprender esta sección será necesario estar familiarizado con el significado de algunas palabras en pali (el idioma que hablaba el Buda) que usaré. Son:

**Maha kappa (kappa) o ciclo mundial**  
**Periodo Asankheyya o incalculable**

El Buda intentó explicar un ciclo mundial como sigue. Dentro de muchos, muchos años desde el momento actual, ocurrirá una lluvia destructiva, como resultado de lo cual el sistema mundial llegará a su fin. Luego, después de mucho tiempo, el mundo evolucionará nuevamente. Y una vez más, después de un periodo largo, ocurrirá otra lluvia destructiva, destruyendo el sistema mundial. El periodo entre las dos lluvias destructivas es un ciclo mundial. El Buda ha dividido un ciclo mundial en cuatro partes.

**Samvatta-kappa**  
**Samvattatthayi-kappa**  
**Vivatta-kappa**  
**Vivattatthayi-kappa**

Estos a su vez están subdivididos en veinte anto-kappa cada uno (según algunos textos, sesenta y cuatro).

**Samvatta-kappa:** el primer periodo de un ciclo mundial conocido como Samvatta-kappa es un periodo muy largo entre la lluvia destructiva y la aparición de siete soles, tiempo en el cual el sistema mundial es completamente quemado. Este periodo es conocido como el periodo de caos, o el estado de disolución.

**Samvattatthayi:** el segundo periodo, que se conoce como Samvattatthayyi, es cuando el cielo y los cielos (firmamento) tanto sobre como debajo del mundo, son cubiertos por un polvo grueso y por la oscuridad. Este periodo es conocido como el periodo de continuación del caos, o continuación del estado de disolución.

**Vivatta-kappa:** el tercer periodo, conocido como Vivatta-kappa, comienza con una lluvia productiva y sigue evolucionando hasta que el sol y la luna comienzan a aparecer. Este periodo es conocido como el periodo largo de evolución.

**Vivattatthayi:** el cuarto periodo, que comienza cuando el sol y la luna aparecen a través del polvo, es conocido como el Vivattatthayi, la continuación de la evolución, y continúa hasta la siguiente lluvia destructiva.

Ahora estamos en uno de los veinte anto-kappa, en el periodo conocido como Vivattatthayi, la continuación de la evolución. En cada anto-kappa el tiempo de vida del ser humano aumenta hasta un periodo muy largo y decrece nuevamente hasta cerca de diez años. Ahora estamos en un periodo muy afortunado. Cinco Budas nacerán en este ciclo mundial (conocido por lo tanto como Maha Bhadda Kappa). Cuatro ya han reinado. La era del Buda Mettiyya aun está por llegar.

Ahora, ¿cómo sondea uno la duración del tiempo, o cómo visualiza la duración de la vida de un ciclo mundial? *El Buda dijo: “Supongan, Oh monjes, que hubiera una gran roca de masa sólida sin grietas ni protuberancias que midiera un yojana (entre 7 y 14 millas) de largo, un yojana de ancho y un yojana de alto. Y supongan que cada cien años llegara un hombre y rozara esta roca con una bufanda de seda, y que esa roca desapareciera antes de un ciclo mundial. De esos ciclos, muchos ya han pasado. Muchos cientos, muchos miles, muchos cientos de miles”.*

Por supuesto que la bufanda de seda desaparecería antes que la roca. El Buda estaba usando esta hermosa analogía simplemente como para darnos una idea de lo extenso que es realmente un ciclo mundial, o Maha kappa.

También es interesante leer la descripción del Buda sobre la vida en la tierra. Comenzando después del periodo evolutivo, Él dice que llega un tiempo en que la tierra está totalmente cubierta de agua. Luego, debido al calor del sol, una película fina se forma sobre la superficie del agua, algo así como la película que se forma cuando se hierve el arroz. Un animal fluido, asexuado, evoluciona cuando los elementos necesarios para la vida están presentes, esto es, humedad, calor, aire, etc. La siguiente forma de vida de la que Él habla son los hongos. Coincidentemente, esta descripción es similar a la descripción de la evolución que dan los científicos. Yo he condensado las enseñanzas del Buda drásticamente, pero creo que esto les dará alguna idea de la extensión de un ciclo mundial, o Maha kappa.

Un periodo Asankheyya o incalculable (infinito), es un periodo de tantos ciclos mundiales que no podría ser contado. En otras palabras, sería más largo que el número cuantificable más largo conocido en la época del Buda. El término *20 incalculables* es empleado porque esos periodos estaban intercalados entre los Maha kappa cuantificables. Si esos 20 periodos incalculables hubieran sido consecutivos habrían sido registrados como un periodo incalculable.

Algunos Budistas creen que a nuestro Buda le llevó un periodo de cuatro periodos incalculables y 100.000 ciclos mundiales lograr la Budeidad. Aquí, ellos están considerando sólo el periodo posterior a la Proclamación Definitiva por el Buda Dipankara, el periodo en el cual el Bodhisatta completó las diez perfecciones conocido como el Kaya-panidana kala. De hecho, al Bodhisatta le llevó un periodo de 300.000

ciclos mundiales intercalados con 20 periodos incalculables lograr la Budeidad. Este periodo incluye el Mano-panidana kala, el Vaci-panidana kala y el Kaya-panidana kala. Cuando puedan visualizar este periodo de vida se maravillarán no sólo por la magnitud de la tarea sino también por la fortaleza y el valor que tiene que tener un Bodhisatta para lograr la Budeidad Suprema.

### **LA ERA ANTERIOR AL MANO-PANIDHANA KALA (Era anterior a la Aspiración Mental)**

Ahora retrocederemos un largo, largo tiempo, hasta el momento en que nuestro Buda aspiró por primera vez a la Budeidad. Hace más de 300.000 ciclos mundiales y 20 periodos incalculables, nuestro Buda Gotama nació en una familia pobre. Después de morir su padre, ayudó a su madre con dificultad, vendiendo leña y vegetales. Como era muy difícil sobrevivir con sus ingresos, decidió unirse a un barco mercante en viaje hacia Suwanna Bhumi. Su madre, sin embargo, era renuente a dejarlo partir solo. Para complacerla, él compró dos pasajes. Un día, casi una semana después de haber partido, se desató una tormenta y el barco naufragó. La mayoría de las personas se ahogaron. El pobre hombre nadó valientemente en busca de su madre. Luego, arriesgando su vida, cargó a su madre en sus espaldas y nadó hacia una tierra distante con mucha dificultad.

La agradecida madre bendijo a su hijo diciéndole: “Así como me salvaste de morir ahogada en el mar, que puedas algún día salvar a otros seres de todo su sufrimiento (ser un Buda)”. El pobre hombre, inspirado por las palabras de su madre, hizo la primera aspiración mental hacia la Budeidad. Pensó: “Que algún día pueda salvar a los seres vivos mostrándoles el camino hacia la destrucción del sufrimiento”. Desde ese momento en adelante, Él fue conocido como el Bodhisatta: el que está en su camino hacia la perfección, o el aspirante a la Budeidad.

El Bodhisatta comenzó entonces la formidable tarea de perfeccionarse en los siguientes modos, conocidos como las diez perfecciones o virtudes (paramitas):

**Generosidad-Dana**  
**Moralidad-Sila**  
**Renunciación-Nekkhamma**  
**Sabiduría-Pañña**  
**Esfuerzo-Viriya**  
**Paciencia-Khanti**  
**Verdad-Sacca**  
**Determinación-Adhitthana**  
**Amabilidad compasiva-Metta**  
**Ecuanimidad-Upekkha**



He elegido dos historias Jataka (de las vidas previas del Buda) para relatar desde el tiempo entre su primera aspiración mental y la primera aspiración hecha por el Bodhisatta “Gotama” ante la presencia de un Buda. Es en ese momento, cuando el Bodhisatta hizo su primera aspiración mental hacia la Buddhidad ante la presencia de un Buda Supremo, cuando comienza el periodo Mano-panidhana kala.

La primera historia relata el momento en que el Bodhisatta nació como el hijo del rey de Benares. Entonces era conocido como **Sattutapa**. Después de la muerte de su padre fue coronado como rey. El rey tenía un elefante hermoso, entrenado. Al escuchar que uno de sus parques había sido destruido por elefantes salvajes, el rey fue con su elefante entrenado a examinar los daños. Mientras estaba examinando la extensión de los daños y hablando a sus ministros, su elefante entrenado captó la esencia de una elefanta que había estado allí la noche anterior. El elefante entrenado entonces se desató, y dejando a su domador corrió hacia la jungla tras la elefanta. Unos días después, el elefante regresó y el domador le explicó al rey que su elefante, normalmente obediente, se había soltado y había escapado a causa del deseo que sintió por la elefanta.

El rey reflexionó sobre esta información y sintiéndose disgustado ante el efecto del deseo sobre su elefante calmo y entrenado, decidió abandonar los placeres sensuales y convertirse en asceta. Abandonó sus posesiones mundanas y su reino, y emprendió la vida del hombre santo. Aunque fue recién durante el Kayapanidhana kala cuando el Bodhisatta completó la perfección de la renunciación, Él comenzó la práctica en ese momento.

La segunda historia relata cómo el Bodhisatta nació como un brahmín bajo el nombre de **Brahma Kumara**. A los dieciséis años terminó su educación y emprendió la vida del asceta. Meditó al pie de una montaña llamada Munda junto a sus discípulos, el jefe de los cuales era el futuro Buda Metteya. Un día, cuando estaban yendo a buscar frutas para alimentarse, el Bodhisatta vio a una tigresa hambrienta que recién había parido, en el fondo de un risco. Viendo que la tigresa hambrienta estaba a punto de comerse a sus crías, llamó a su discípulo en jefe y le pidió que buscara el cadáver de un animal para alimentar a la tigresa. Sin embargo, antes de que regresaran sus discípulos, el Bodhisatta vio a la tigresa lista para abalanzarse sobre sus crías. Haciendo la aspiración mental de la Buddhidad, él saltó desde el barranco y permitió que la tigresa hambrienta lo devorara, salvando así la vida de sus crías. Algunos creen que este es el hecho que resultó en que el Buda Gotama lograr la Buddhidad antes que el Buda Metteya<sup>4</sup>. Hace

---

<sup>4</sup> El periodo del Kaya-panidhana kala varía, dependiendo del método de entrenamiento elegido por el Buda. Podría ser de 4, 8 o 16 periodos infinitos a lo largo de 100.000 ciclos mundiales. El Buda Gotama eligió la Sabiduría (Pañña), lo que resultó en un periodo de 4 periodos infinitos y 100.000 ciclos mundiales. Si hubiera elegido la fe

más de 300.000 kappa y veinte periodos incalculables, el Bodhisatta comenzó la práctica de la generosidad. Fue muchos, muchos años después, durante el Kaya-panidhana kala, que Él alcanzó la perfección en generosidad (dana).

### **EL MANO-PANIDANA KALA (Era de la Aspiración Mental)**

*Tiempo en relación al presente:*

*Hace 300.000 ciclos mundiales y veinte periodos incalculables.*

*Duración del periodo:*

*100.000 ciclos mundiales intercalados con 7 periodos incalculables.*

*El Bodhisatta Gotama conocido entonces como:*

*Rey Atideva.*

*Buda de la época:*

*Brahma-Deva*

El primer periodo conocido como el Mano-panidhana kala, que duró un periodo de siete Asankheyya y 100.000 Maha kappa, fue el periodo durante el cual el Bodhisatta hizo la aspiración mental hacia la Budeidad ante la presencia de otro Buda. El periodo comenzó en el tiempo del **Buda Brahma-Deva**. En ese momento el Bodhisatta nació como el **Rey Atideva**. Estaba mirando por su balcón en el palacio cuando vio al Buda Brahma-Deva. El rey se acercó inmediatamente al Buda, lo veneró con flores de jazmín e hizo la aspiración mental hacia la Budeidad. Luego construyó un monasterio para el Buda y proveyó al Buda y a sus monjes de todo lo que necesitaban.

Durante este periodo, después del tiempo del Buda Brahma-Deva, hubo 125.000 Budas. Nuestro Bodhisatta se encontró con cada uno de ellos e hizo la aspiración mental hacia la Budeidad ante la presencia de cada Buda después de realizar varios actos meritorios.

Luego pasó un periodo de muchos ciclos mundiales durante los cuales no hubo Buda. El Bodhisatta nació como humano, logró el Jhana, y renació en un mundo de Brahma.

### **EL VACI PANIDANA KALA (Era de la Aspiración Verbal)**

*Tiempo en relación al presente:*

*Hace 200.000 ciclos mundiales y trece periodos incalculables.*

*Duración del periodo:*

---

(saddha-8) o el esfuerzo (Viriya-16) como método para lograr a perfección, le hubiera llevado un periodo más largo lograr la Buddhidad. El Buda Metteya eligió el esfuerzo.

*100.000 ciclos mundiales intercalados con 9 periodos incalculables.*

*El Bodhisatta Gotama conocido entonces como:*

*Príncipe Sagara.*

*Buda de la época:*

*Purana Gotama.*

El segundo periodo, conocido como el Vaci-panidhana kala, que duró un periodo de nueve Asankheyya y 100.000 Maha kappa, fue el periodo durante el cual el Bodhisatta hizo la aspiración verbal hacia la Budeidad ante la presencia de otro Buda. Este periodo comenzó en la época del **Buda Purana Gotama**. Después de que terminara su vida en el mundo de Brahma, el Bodhisatta renació como el **Príncipe Sagara** en una familia real en la ciudad de Dhannavati. Después de completar su educación fue coronado como monarca universal.

En ese momento había un rey llamado Yasanivasa y una reina llamada Vimala, que gobernaban la Ciudad de Sirinivasa. Su hijo abandonó la vida real en busca de la Budeidad, y catorce días después logró la iluminación. Fue conocido como el **Buda Gotama**, ahora llamado Purana (anciano) Buda Gotama. Cuando el Príncipe Sagara escuchó que el Buda Gotama estaba visitando Dhannavati quedó encantado, y dejando su palacio fue a rendir homenaje al Buda. Después, habiendo construido un monasterio para el Buda y habiéndolo provisto de todos los requisitos, hizo la primera aspiración verbal hacia la Budeidad. El Bodhisatta dijo: “Señor, por estos actos meritorios, que pueda yo, al igual que usted, nacer en una familia conocida como Sakya y ser conocido como Gotama, igual que usted, y que pueda lograr la Budeidad algún día en el futuro”. El Buda Purana Gotama profetizó entonces: “Si completas las diez perfecciones, seguramente obtendrás tu deseo y lograrás la Budeidad”. Así nuestro Bodhisatta hizo la primera aspiración verbal y recibió la primera profecía indefinida. Luego abandonó su reino y se hizo discípulo del Buda Purana Gotama.

Durante este periodo hubo 38.700 Budas y nuestro Bodhisatta se encontró con cada uno de ellos, hizo la aspiración verbal en su presencia, y recibió la profecía indefinida de cada Buda.

*Tiempo en relación al presente:*

*Hace 100.000 ciclos mundiales y cuatro periodos incalculables.*

*Duración restante del periodo:*

*Ultimo Maha Kappa del Vaci-panidhana kala.*

*El Bodhisatta Gotama conocido entonces como:*

*Monarca Universal Sudassana.*

*Buda de la época:*

*Tanhankara.*

Durante el último Maha kappa del Vaci-panidhana kala, en la ciudad de Pupphavati, gobernaban un rey llamado Sunanda y una reina llamada Sunanda Devi. Ellos tenían un hijo llamado **Tanhankara** que abandonó su reinado, y después de practicar las virtudes durante una semana, logró la iluminación. En ese momento nuestro Bodhisatta nació como un monarca universal llamado **Sudassana** en la ciudad de Surindavati. Viendo al Buda Tanhankara, el Rey Sudassana practicó muchas acciones meritorias e hizo la aspiración verbal hacia la Budeidad. Nuevamente recibió la profecía indefinida. Luego abandonó su reinado y se hizo discípulo del Buda Tanhankara.

*Tiempo en relación al presente:*

*Hace 100.000 ciclos mundiales y cuatro periodos incalculables.*

*Duración restante del periodo:*

*Último Maha Kappa del Vaci-panidhana kala.*

*El Bodhisatta Gotama conocido entonces como:*

*El asceta Somannassa.*

*Buda de la época:*

*Medhankara.*

En el siguiente anto-kappa, en la ciudad de Mekhala, gobernaban un Rey llamado Sudeva y una Reina llamada Yashodara. Tenían un hijo llamado **Medhankara**, que abandonó su reinado, practicó las virtudes y logró la iluminación. En ese momento nuestro Bodhisatta nació en la familia de un sacerdote y fue llamado **Somannassa**, por la ciudad en la que vivía. Somannassa ofreció limosnas al Buda y construyó habitaciones para la meditación, luego se unió como discípulo del Buda Medhankara. Nuevamente, hizo la aspiración verbal hacia la Budeidad y recibió la profecía indefinida.

*Tiempo en relación al presente:*

*Hace 100.000 ciclos mundiales y cuatro periodos incalculables.*

*Duración restante del periodo:*

*Último Maha Kappa del vaci-panidhana kala.*

*El Bodhisatta Gotama conocido entonces como:*

*El asceta Yasavanta.*

*Buda de la época:*

*Saranankara.*

En el siguiente anto-kappa, en la ciudad de Vipula, gobernaban un Rey llamado Sumangala y una Reina llamada Yasavathi. Tenían un hijo llamado **Saranankara**, que renunció a su reinado, practicó las virtudes

y logró la iluminación. En ese momento nuestro Bodhisatta era llamado **Yasavanta**. Él construyó muchos monasterios y proveyó al Buda de arroz con leche y otras necesidades. Luego hizo la aspiración verbal hacia la Budeidad y nuevamente recibió la profecía indefinida. Luego se unió a la orden de monjes, realizó el Jhana, y nació en el mundo de Brahma.

Aquellos de ustedes que conozcan el Sutta de los veintiocho Budas estarán familiarizados con estos tres Budas. Incluso en este punto nuestro Bodhisatta no había logrado los requisitos necesarios para recibir la Proclamación Definitiva. Todo lo que había recibido de esos Budas era la proclamación indefinida.

### **EL KAYA-PANIDHANA KALA (Era de la acción)**

*Tiempo en relación al presente:*

*Hace 100.000 ciclos mundiales y cuatro periodos incalculables.*

*Duración del periodo:*

*100.000 ciclos mundiales intercalados con 4 periodos incalculables.*

*El Bodhisatta Gotama conocido entonces como:*

*El asceta Sumedha.*

*Buda de la época:*

*Dipankara.*

El tercer periodo, conocido como el Kaya-panidhana kala, que duró un periodo de cuatro Asankheyya y 100.000 Maha kappa, fue el periodo durante el cual el Bodhisatta recibió la profecía definida de otro Buda. Este periodo comenzó en la época del **Buda Dipankara**. En esa época nuestro Bodhisatta nació en la familia de un sacerdote y fue llamado Sumedha. Había distribuido toda su riqueza entre los pobres y había emprendido la vida de asceta.

Al mismo tiempo había un rey llamado Sumedha y una reina llamada Sumedha que gobernaban la ciudad de Rammavati. Su hijo abandonó la vida real y logró la iluminación. Fue conocido como el **Buda Dipankara**. Al escuchar que el Buda Dipankara estaba visitando la ciudad, el asceta Sumedha comenzó a decorar un trecho del camino sobre el cual caminaría el Buda. Sin embargo, el Buda Dipankara llegó antes de que Sumedha pudiera terminar el camino. Un trecho fangoso se extendía ante el Buda. Acostándose atravesado en el camino fangoso, Sumedha solicitó que el Buda Dipankara y su comitiva transitaran sobre él de modo de no tener que ensuciarse los pies. Luego hizo nuevamente la aspiración verbal hacia la Budeidad. El Buda Dipankara le dio ocho puñados de flores de jazmín blancas que representaban el Óctuplo Noble Sendero que realizan todos los Budas, y le dio la profecía

definida. Dijo: “En el futuro distante nacerás en el clan Sakya y lograrás la iluminación como el Buda Gotama”. Desde allí en adelante, el Bodhisatta comenzó a completar en serio las diez virtudes.

Para recibir la profecía definida (proclamación) deben reunirse ocho condiciones. Son las siguientes:

1. Si uno lo desea, en ese momento podría alcanzar el estado de Arhat y obtener la propia liberación del samsara.
2. Uno debe ser un ser humano.
3. Uno debe ser un varón.
4. Uno debe llegar a estar frente a un Buda viviente.
5. Uno debe ser un asceta.
6. Uno debe poseer poderes psíquicos (conocidos como Ata-Samapatti jhana labhi).
7. Uno debe estar preparado a dar su vida por el Buda.
8. Uno debe tener la determinación firme de ser un Buda aun cuando uno sepa que uno podría tener que sufrir como un animal, un demonio, etc., en un mundo infeliz. En otras palabras, uno debe suprimir el logro propio del estado de Arhat con determinación y permanecer en el samsara por el beneficio de la humanidad y de los dioses.

En la época del Buda Dipankara, más de 200.000 ciclos mundiales y dieciséis periodos incalculables después de que él hiciera la primera aspiración mental, nuestro Bodhisatta reunió los ocho requisitos y recibió la proclamación definida.

La aspiración del Bodhisatta de volverse un Buda era ahora una certeza. Pero incluso en este punto, después de incontables años de practicar la generosidad, la moralidad, la renunciación, la honestidad, etc., nuestro Bodhisatta era un mundano (puthujjana). Esto es, aun no había alcanzado el primer estado de la santidad: Sotapanna. Sin embargo, si él lo hubiera deseado, ahora podría haber ganado su liberación logrando el estado de Arhat. En este punto él suprimió este logro con determinación y continuó en el samsara para completar las diez virtudes para el bien de la humanidad. Ese día trascendental, el asceta Sumedha proclamó:

*“Hoy, si tal fuera mi deseo,  
podría consumir mis corrupciones.  
Pero ¿por qué así en una apariencia desconocida  
Debería asegurar la Doctrina?”*

*La omnisciencia primero lograré,  
Y seré un **Buda** en el mundo.  
¿Por qué debería yo, un hombre valeroso,  
buscar el cruce del océano solo?  
La omnisciencia primero lograré,*

*Y a hombres y dioses transportaré”.*

Sabiendo que había muchos peligros insospechados entre ese momento y el momento en que él lograría la Budeidad Suprema, sabiendo que en el samsara podía, por medio de sus acciones, nacer en uno de los mundos infelices, sabiendo que tenía la capacidad para alcanzar la salvación, el Bodhisatta Sumedha renunció por nosotros. Renunció por el bien de hombres y dioses.

Durante este periodo, conocido como el Kaya-panidhana kala, el Bodhisatta se perfeccionó y mantuvo la determinación y la aspiración hacia la Budeidad. Las diez perfecciones: Dana, Sila, Nekkhamma, Pañña, Viriya, Khanti, Sacca, Adhitthana, Metta y Upekkha, los prerrequisitos para la Budeidad, fueron alcanzados en este tercer nivel conocido como el Kaya-panidhana kala.

Ya que muchos Budistas están familiarizados con los veintitrés Budas que siguieron al Buda Dipankara, voy a hacer la crónica de los nacimientos pasados del Bodhisatta durante la época de cada uno de esos Budas.

1. **Buda Dipankara:** el Bodhisatta nació como el asceta Sumedha y recibió la proclamación definida.

*Después de un periodo de un Asankheyya aparecieron:*

2. **Buda Kondanna:** el Bodhisatta fue un Rey Cakkavati<sup>5</sup> llamado Vijitavi.

*Después de un periodo de un Asankheyya aparecieron:*

3. **Buda Mangala:** El Bodhisatta fue un Brahmin llamado Suruci.
4. **Buda Sumana:** El Bodhisatta fue un rey Naga llamado Atula.
5. **Buda Revata:** El Bodhisatta fue un Brahmin llamado Atideva.
6. **Buda Sobhita:** El Bodhisatta fue un Brahmin llamado Ajita.

*Después de un periodo de un Asankheyya aparecieron:*

7. **Buda Anomadassi:** El Bodhisatta fue un líder de demonios.
8. **Buda Paduma:** El Bodhisatta fue un león.
9. **Buda Narada:** El Bodhisatta fue un asceta.

*Después de un periodo de un Asankheyya aparecieron:*

10. **Buda Padmuttara:** El Bodhisatta fue un hombre llamado Jatila (este periodo fue de 100.000 Maha kappas antes del advenimiento del Buda Gotama).

---

<sup>5</sup> Cakkavati O Chakravarti: Monarca Universal, algo así como el presidente actual de un país poderoso, que tiene en sus manos el destino de gran parte de la humanidad.

*Después de un periodo de 70.000 Maha kappa aparecieron:*

11. **Buda Sumedha:** El Bodhisatta fue un joven llamado Uttara (este periodo fue de 30.000 Maha kappas antes del advenimiento del Buda Gotama).

*Después de un periodo de 12.000 Maha kappas aparecieron:*

12. **Buda Sujata:** El Bodhisatta fue un rey cakkavati (este periodo fue de 18.000 Maha kappas antes del advenimiento del Buda Gotama).
13. **Buda Piyadassi:** El Bodhisatta fue un joven Brahmin llamado Kasapa.
14. **Buda Atthadassi:** El Bodhisatta fue un asceta bajo el nombre de Susima.
15. **Buda Dhammadassi:** El Bodhisatta fue el Dios Sakka.
16. **Buda Siddharta:** El Bodhisatta fue un asceta bajo el nombre de Mangala.
17. **Buda Tissa:** El Bodhisatta fue un rey llamado Sujata que después se hizo asceta (este periodo fue de 92 Maha kappas antes del advenimiento del Buda Gotama).
18. **Buda Phussa:** El Bodhisatta fue un rey bajo el nombre de Vijitavi que después se hizo monje.
19. **Buda Vipassi:** El Bodhisatta fue el Rey Naga Atula (este periodo fue de 91 Maha kappas antes del advenimiento del Buda Gotama).
20. **Buda Sikhi:** El Bodhisatta fue un rey llamado Arindama (este periodo fue de 31 Maha kappas antes del advenimiento del Buda Gotama).
21. **Buda Vessabhu:** El Bodhisatta fue el rey Sudassana que después se hizo monje (este periodo fue de un Maha kappa antes del advenimiento del Buda Gotama).
22. **Buda Kakusandha:** El Bodhisatta fue un rey llamado Sema (este periodo fue en el mismo Maha kappa que el del Buda Gotama).
23. **Buda Konagamana:** El Bodhisatta fue un rey llamado Pabbata que después se hizo monje (este periodo fue en el mismo Maha kappa que el del Buda Gotama).
24. **Buda Kassapa:** El Bodhisatta fue un Brahmin llamado Jotipala (este periodo fue en el mismo Maha kappa que el del Buda Gotama).

Hubo veinticuatro Budas entre la época de la profecía definida y la época del Buda Gotama. Nuestro Bodhisatta se encontró con cada uno de esos Budas y recibió la profecía definida de cada uno. Fue durante el periodo entre el Buda Sobhita y el Buda Anomadassi, en el periodo oscuro de un Asankheyya en el que no hubo Dhamma, cuando el



Bodhisatta se equivocó.<sup>6</sup> Él mató a su hermano para heredar la riqueza de la familia. La razón por la que se equivocó es que aun era un mundano, un Bodhisatta que había estado practicando las diez perfecciones durante eones y eones de tiempo pero todavía era un mundano con 1500 impurezas (kilesa) y con los deseos y la codicia de un mundano. Esta es la razón por la cual en la época del Buda Anomadassi él era un líder entre los demonios (asuras). Esta es la razón por la cual fue un león en la época del Buda Paduma. Esta es la razón por la cual debió remontar el camino desde el reino animal hasta regresar a la forma humana. Esta es la razón por la cual hay muchas historias Jataka donde el Bodhisatta era un animal. Y fue el efecto residual de esta acción lo que causó la herida en su pie cuando Devadatta hizo rodar una roca por el monte Gijjhakula para matarlo<sup>7</sup>. Habiendo dado sus miembros, su vida en incontables nacimientos, un Buda ha alcanzado el punto de saturación en generosidad y no puede ser asesinado. Sin embargo, el resultado kármico de esa única acción aun afectó al Buda como una herida dolorosa en su pie.

Algunos de nosotros podríamos usar este incidente para justificar irresponsablemente nuestras malas acciones, pensando: “Si un Bodhisatta puede equivocarse, ¿entonces qué se puede esperar de mortales como nosotros?” Estos eventos no deben interpretarse así. Ahora tenemos el Dhamma del Buda Gotama. No tenemos excusas para equivocarnos. Deberíamos usar este incidente como una experiencia de aprendizaje. Qué peligroso es nacer en un momento en que no hay Dhamma en el mundo. Qué fácil es equivocarse cuando naces en un momento cuando lo que es inmoral se considera moral. Si observan en nuestro siglo, verán que a lo largo del tiempo ciertos modos de conducta que eran considerados inmorales son ahora aceptados en algunos países como morales. La ley del kamma, sin embargo, funciona a pesar de la ignorancia del hombre. Ciertas religiones perdonan la matanza de animales. Destruir la vida de un ser vivo, humano o animal, es un acto malvado y cuando está acompañado por la intención pondrá en movimiento la ley del kamma. Aquellos entre nosotros que tengan como objetivo a largo plazo el nacimiento celestial deberían comprender que incluso los tiempos de vida extremadamente largos y felices en los cielos son impermanentes. El renacimiento podría ocurrir en cualquiera de los

---

<sup>6</sup> Una de las varias malas acciones que cometió el Bodhisatta durante el Kaya-panidhana kala, hay doce dignos de mención, ya que los resultados de esas acciones fueron experimentados aun siendo el Buda. El texto no especifica cuál de los doce fue cometido durante este periodo. Se supone que fue el asesinato de su hermano, porque esta fue una de las malas acciones más graves, y también porque el Buda dijo que este fue un periodo oscuro sin un Buda Supremo. Siete de las restantes malas acciones incluían el insultar a un Buda o a un discípulo del Buda. También es posible que fuera una mala acción inconexa que se agotó completamente a sí misma durante el Kaya-panidhana kala.

<sup>7</sup> Siendo ya el Buda Gotama, Shakyamuni, su primo Devadatta intentó ser el líder de la Sangha, proponiendo una serie de nuevas regulaciones para los monjes. Como este ardid no le dio resultado, intento matar al Buda. Fue hasta la cima del Monte Gijjhakula (Pico del Buitre) y desde allí arrojó una gran roca. La roca se despedazó en el aire, pero unos trozos golpearon un pie del Buda, hiriéndolo. Nota del Traductor.

treinta y un planos de la existencia, quizás en un mundo humano privado de Dhamma. Entonces las posibilidades de hacer el mal y el subsiguiente nacimiento en un plano infeliz son muy altas porque no tendremos el Dhamma de un Buda Supremo que nos guíe.

Mirando hacia atrás en este periodo uno también puede ver cuánto tiempo le llevó al Bodhisatta recuperar el nacimiento como ser humano. El Bodhisatta permaneció en los planos infelices durante un número infinito de años. La duración de la vida en algunos de estos planos infelices supera a un ciclo mundial. También es difícil adquirir mérito en esos planos de vida y, por lo tanto, es difícil obtener el nacimiento en un plano feliz. El Buda usaba esta parábola para explicar lo difícil que es obtener el nacimiento como humano una vez que naces en un plano infeliz. Decía: “Si se lanzara un anillo sobre la superficie de un mar tormentoso, y si en ese mar viviera una tortuga con un solo ojo que emergiera a la superficie una vez cada cien años, la posibilidad de que la tortuga pudiera introducir su cuello en el anillo es más grande que la de lograr el nacimiento como humano”.

Creo que ahora ustedes comprenden qué tarea formidable es ser un Buda, cuán determinado y perseverante debe ser uno para completar la tarea. Aquellos de ustedes que estén familiarizados con las historias Jataka saben el esfuerzo que se requirió para completar la diez perfecciones; cómo el Bodhisatta renunció a su riqueza, a su vida, y finalmente a su esposa e hijo, para lograr la perfección en la renunciación; cuán difícil fue alcanzar la perfección en la verdad, la paciencia, etc. Si comparáramos la perfección espiritual del Bodhisatta entre la época del Buda Dipankara y el momento en que él logró la Budeidad, sería como comparar un grano de arena con una montaña más grande que los Himalayas. Y aun así, en ese momento, él había logrado las óctuplas absorciones mentales (Attha Samapatti Jhanalabhi) y fue capaz de poderes psíquicos y de lograr el estado de Arhat.

## **LAS DIEZ PERFECCIONES**

Durante el Kaya-panidhana kala de 100.000 ciclos mundiales intercalados con 4 periodos incalculables, el Bodhisatta Gotama trabajó en completar las diez perfecciones (paramita), a saber:

<b>Generosidad</b>	Dana
<b>Moralidad</b>	Sila
<b>Renunciación</b>	Nekkhamma
<b>Sabiduría</b>	Pañña
<b>Esfuerzo</b>	Viriya
<b>Paciencia</b>	Khanti
<b>Verdad</b>	Sacca
<b>Determinación</b>	Adhitthana
<b>Amabilidad Compasiva</b>	Metta

## **Ecuanimidad**

## Upekkha

Abajo están documentadas las historias de vida pasada que explican cómo logró la perfección en cada una de las diez virtudes el Bodhisatta Gotama. Debe notarse que el Bodhisatta practicó cada una de ellas en incontables nacimientos, hasta un grado que es incomprensible para la mayoría de los mortales. La generosidad no era sólo el abandonar su riqueza y su reino por el bien del mundo. Era el dar sus miembros, su vida, y finalmente sus amados esposa e hijo para lograr la perfección en generosidad. A lo largo de eones y eones de tiempo, el Bodhisatta trabajó incansablemente, con determinación y perseverancia, para lograr la perfección en cada una de estas diez áreas.

### **1. Generosidad – Vesantara Jataka (historia de nacimiento)**

Hace muchos, muchos años, en el país que hoy llamamos India, había una ciudad llamada Jetuttara que estaba gobernada por un rey generoso y compasivo llamado Sanjaya, que tenía un hijo llamado Vesantara. El príncipe Vesantara, quien no era otro que nuestro Bodhisatta, era una maravilla de virtud y aprendizaje. No sólo tenía todas las cualidades requeridas para un heredero evidente, sino que también era compasivo y renombrado por su práctica de la generosidad. La fama de la generosidad de Vesantara se había difundido por todo el país. Un rey vecino celoso, escuchando que el príncipe no rechazaba a nadie, envió a sus hombres disfrazados de Brahmines para pedirle su magnífico elefante real. En aquellos días el elefante real no era sólo un valioso símbolo de estatus que había sido elegido cuidadosamente, era también una útil defensa en tiempos de guerra. El príncipe Vesantara, sorprendido de escuchar que un Brahmán necesitaba el elefante real, sospechó que esta era la trampa de un rey celoso. No habiendo rechazado a ningún necesitado, suprimió el pensamiento de que entregar el elefante no era políticamente astuto, reflexionando sobre las virtudes de la generosidad. Levantando en alto su cántaro de oro, vertió el agua de donación sobre la mano del Brahmán tal como era la costumbre en ese momento, y le entregó el elefante real ricamente decorado.

La gente se enojó mucho cuando escuchó sobre el regalo del Príncipe Vesantara. Diciendo que él había ido demasiado lejos en su práctica de la caridad, pidieron que se lo castigara por este acto que no mantenía la sabiduría política. El Príncipe Vesantara fue desterrado al bosque silvestre del Monte Vanka.

Al escuchar sobre su castigo, el Príncipe exclamó: “Los ministros no comprenden la virtud de la generosidad. No comprenden que daría mis ojos, mi cabeza, mi vida, por el bien de otro”. Entonces lentamente, entristecido, caminó hacia su padre y su esposa, la Princesa Maddi, para despedirse de ellos. Sin embargo, la Princesa Maddi sintió que la

vida sin su Señor sería peor que la muerte. Reuniendo a sus dos hijos, Jaliya y Krishnajina, se preparó para partir al bosque junto al Príncipe.

Habiendo dado todas sus pertenencias a los pobres, el Príncipe y la Princesa, junto a sus hijos, fueron al bosque vestidos con ropas sencillas, como las que visten los ascetas. Vivían de las frutas y las hierbas de la jungla, en armonía con pájaros y animales. Los niños retozaban entre las hermosas flores y se bañaban en los arroyos. La Princesa juntaba frutas y nueces para comer, mientras que el Príncipe dedicaba su tiempo a la meditación. Vivían con felicidad a pesar de la falta de riqueza y comodidades convencionales.

Un día la Princesa Maddi había ido a la jungla a buscar frutas, y el Príncipe y los niños estaban jugando y riendo entre las flores, cuando un viejo Brahmán sucio por los viajes se acercó al Príncipe. Diciendo que su esposa era ahora vieja y que necesitaba los servicios de una persona más joven, pidió a sus niños reales. Estas palabras penetraron el corazón del Príncipe como una daga. Pero, reflexionando sobre su aspiración hacia la Budeidad y sobre la necesidad de la perfección en generosidad, con el corazón apesadumbrado, consintió el pedido del Brahmán.

Viendo la desolación en los ojos de sus hijos, el Príncipe solicitó que el Brahmán esperara el regreso de su esposa para que los niños pudieran despedirse de su madre. El Brahmán se negó, temiendo que el Príncipe cambiara de opinión ante la presencia de la Princesa. Aunque el Príncipe le aseguró al Brahmán que la Princesa era su verdadera compañera de camino y que apoyaría su decisión a pesar de su pena, el Brahmán era inexorable en sus demandas.<sup>8</sup>

Con lágrimas que se mezclaban en el agua, el Príncipe entregó a sus hijos vertiendo el agua de la donación sobre la mano del Brahmán. Los siempre obedientes niños dejaron lentamente a su padre, inclinándose y saludándolo. El Príncipe estaba agobiado de pena cuando vio la calma aceptación de su decisión por parte de sus hijos. La separación de sus hijos lo quemó internamente como un fuego. Su cabeza sentía un dolor punzante como si mil cuchillos hubieran penetrado en su cráneo. Con

---

<sup>8</sup> En la época del Buda Dipankara cuando el Bodhisatta (entonces conocido como Sumedha) recibió la proclamación definida, una dama de nacimiento noble llamada Sumitra cortó su cabello y dijo que ella sería su compañera hasta que él lograra la Budeidad. Esta fuerte aspiración resultó en que fuera la consorte del Bodhisatta y su compañera en el camino hacia la Budeidad durante todo el periodo del Kaya-panidhana kala. La Princesa Maddi, y posteriormente la Princesa Yashodara, no fueron otras que Sumitra. A través de este periodo ella ayudó activamente al Bodhisatta en la realización de las diez virtudes apoyándolo en cada acto de virtud. De hecho, las últimas palabras de la Princesa Yashodara reflejaban esta devoción, ya que se refería al hecho de que ella no había sido la esposa de nadie más que él durante ese periodo completo, y que lo había ayudado a lograr en cuatro periodos infinitos y en cien mil ciclos mundiales lo que a otros Budas les había llevado ocho y dieciséis periodos infinitos.

la meta de la Budeidad en mente, el Príncipe sometió a su dolor y de abstuvo de arrepentirse de su regalo,

Cuando la Princesa Maddi regresó de la selva, con los brazos cargados de frutas, supo que algo andaba mal. No escuchaba los gritos ni las risas de sus hijos. Ellos no habían llegado corriendo para abrazarla, como hacían habitualmente. Entonces vio al Príncipe con la cabeza inclinada por el peso de su dolor. Su rostro ceniciento por la fatiga de mantener su resolución de no arrepentimiento. Corriendo hacia él, preguntó por sus hijos. Pero el Príncipe no podía hablar. La miró con ojos tristes pero ninguna palabra pudo salir de su boca.

La perpleja Princesa corrió llamando a sus hijos, desmayándose luego por el pesar. El Bodhisatta sostuvo su cuerpo suavemente y le roció el rostro con agua fría. Luego habló con agonía del supremo sacrificio de la generosidad hecho por el bien de la humanidad. La Princesa se calmó, y sosteniendo la mano del Príncipe, se arrodilló para pedir ayuda a los Devas por el bienestar de sus hijos. Habiendo hecho el voto de ser su compañera durante eones, la Princesa comprendió este acto de generosidad suprema y pensó que no se hubiera quejado aun si él la hubiera dado a ella en su búsqueda de la Omnisciencia.

La tierra tembló y sobre él llovieron flores perfumadas. El sonido de música celestial flotaba en el aire mientras Sakka, el Rey de los Devas, miraba asombrado y aclamaba al futuro Buda. Luego, deseando probarlo aun más, Sakka se disfrazó de anciano y dijo: “He oído sobre tu extraordinaria generosidad. Ayer entregaste a tus hijos. Hoy te pido a tu mujer, que está de pie junto a ti, como una diosa celestial”.

El Príncipe miró a la serena Princesa mientras caminaba lentamente hacia él. Luego, tomando su mano y uniéndola a la mano del viejo, él vertió las aguas de la donación. No se escuchó ninguna demostración de ira o queja de la Princesa, ya que ella conocía la mente de él. A través de ojos llenos de lágrimas, miró a su Señor con amor, agradecida de haber podido ayudarlo en su búsqueda de la perfección.

Una luz brillante que sobrepasaba la radiación de los Devas iluminó la tierra mientras Sakka, recuperando su forma como el Rey de los cielos, y los Devas, descendían a la tierra para honrar al futuro Buda. Tomando la mano de la Princesa, el Rey de los cielos le devolvió a la Princesa, diciendo: “Sólo aquellos cuyo corazón está purificado comprenderían esta maravilla. Por el bienestar de la humanidad, para buscar la perfección en la generosidad, él ha practicado el desapego hasta el máximo. Honor al futuro Buda”. Después de informar al Príncipe y a la Princesa que serían reunidos con sus hijos y con el Rey Sanjaya, Sakka el Rey de los cielos ascendió a su residencia celestial.

La generosidad era la primera de las diez virtudes. Pero fue la última que completó el Bodhisatta. Al completar la virtud final, la generosidad, el Príncipe Vesantara exclamó con alegría:

*“Esta tierra inconsciente como es,  
e ignorante de gozo y pena,  
aun ella sintió la energía poderosa de la caridad  
y tembló y se sacudió totalmente siete veces ”.*

Después de haberse reunido con sus hijos y con el Rey Sanjaya, el Príncipe Vesantara gobernó el reino de Jetuttara con compasión y rectitud. Ahora había completado las diez virtudes requeridas para la Budeidad. Después de morir, el Príncipe Vesantara nació en el cielo Tusita como el dios Setaketu, a la espera del momento oportuno para su renacimiento final como el Buda Supremo.

## **2. Moralidad – Sankhapala Jataka**

Hace muchos años el reino de Rajagaha estaba gobernado por un rey virtuoso llamado Magadha. Cuando su hijo, el Príncipe Duriyodha (el Bodhisatta) creció, el Rey Magadha le entregó el reino. Luego él emprendió la vida de asceta y residió en una ermita en los terrenos del palacio.

El Príncipe Duriyodha, que estaba extremadamente encariñado con su padre, lo visitaba tres o cuatro veces por día y lo llenaba de regalos y lujos. Sintiendo que la vida de un verdadero asceta no era posible viviendo en las inmediaciones del palacio, el viejo rey se mudó. Se retiró a una ciudad lejana llamada Mahinsaka, y residió en una cueva de rocas junto a un hermoso lago llamado Sankhapala.

Poco después, el viejo rey fue respetado por todos como un gran maestro. Un Rey Naga<sup>9</sup> que vivía cerca en un hermoso y lujurioso reino, visitaba frecuentemente al antiguo rey para escuchar sus enseñanzas. Un día, cuando el Príncipe Duriyodha visitaba a su padre, se encontró con el Rey Naga y su comitiva. Aceptando la invitación del Rey Naga, el Príncipe visitó su hermoso reino. Al morir, el Príncipe Duriyodha renació en el reino Naga como un rey llamado Sankhapala.

El Rey Sankhapala (el Bodhisatta) se vestía a menudo con ropas sencillas y meditaba en el bosque cercano. Un hermoso día, el Rey Sankhapala cambió su atuendo real y se vistió como un simple asceta. Se aventuró selva adentro para meditar cerca del hermoso lago Sankhapala entre los brotes de las flores.

---

<sup>9</sup> La mayoría de las versiones traducen Naga literalmente como serpiente. En esas traducciones, el Bodhisatta renacía como un rey de las serpientes. Sin embargo, Naga también es una secta o gothra. En esta historia, se traduce como el rey de la secta conocida como Naga.

Algunos cazadores, que habían estado cazando durante días sin encontrar ninguna presa, llegaron al lugar donde estaba el Rey en profunda meditación. No reconociendo al Rey, decidieron que lo matarían y comerían su carne, ya que habían estado sin comida durante varios días. Punzándolo con sus estacas afiladas, lo tomaron prisionero. Luego ataron sus pies y sus manos, y los colgaron de los pies en un palo largo. Colocándose el palo sobre los hombros lo llevaron hasta su campamento.

La cabeza del Rey, que era arrastrada entre las rocas y el follaje, se lastimaba y se desgarraba. Su cuerpo, herido por los cuchillos y las estacas de los cazadores, ardía de dolor. Sabiendo que ellos no lo habían reconocido y que este era un acto realizado debido al hambre extremo, el Bodhisatta permaneció en calma. Irradiando compasión y amabilidad compasiva hacia sus captores, soportó su dolor con calma, sin pronunciar una sola palabra de ira o mala voluntad.

Fue así que un comerciante llamado Alara, que estaba viajando a través de la selva con sus carros y sus bueyes, vio al Bodhisatta. Lleno de compasión al ver al calmo aunque herido 'asceta', Alara les dio oro y mercancías a los cazadores para que lo liberaran. Luego, Alara lo revivió lavando y curando suavemente sus heridas. El Rey entonces le explicó a Alara que él no era otro que el Rey Sankhapala y lo llevó con él al reino Naga para recompensarlo por su amabilidad y compasión. Al observar los preceptos en medio de su calvario, sin mostrar ni ira ni mala voluntad, el Bodhisatta completó la perfección de la moralidad, después de lo cual exclamó con alegría:

*“Ellos me punzaron con sus estacas afiladas.  
Me lastimaron con sus cuchillos de caza.  
A pesar de tales brutalidades no me enfurecí,  
Sino que mantuve los preceptos hasta la perfección”.*

### **3. Renunciación – Culla Sutasoma Jataka**

Hace muchos años en la ciudad de Sudassana gobernaba un Rey llamado Brahmadata. Nuestro Bodhisatta nació como su hijo y fue llamado Somannassa. El Príncipe Somannassa era bien conocido por su amor al estudio, por su sabiduría y su virtuosismo. Cuando el Príncipe llegó a la mayoría de edad, se casó con una hermosa princesa llamada Chanda Devi. Antes de mucho el Rey entregó el reino a su hijo, quien ganó el corazón de sus súbditos mediante a amabilidad y la rectitud. El Príncipe, que era muy aficionado al estudio, pronto fue conocido como el Rey Sutasoma, un nombre que era usado frecuentemente para referirse a los muy eruditos.

El Rey Sutasoma decidió que dedicaría la primera parte de su vida al bienestar de sus súbditos y su reino, y los últimos años a su desarrollo espiritual. Con esto en mente, solicitó al barbero real que le informara cuando viera aparecer el primer cabello gris en su cabeza. Un día el Rey se estaba cortando el cabello, cuando el barbero detectó un solo pelo gris. Cortándolo con cuidado, se lo mostró al Rey, quien decidió entonces que ya era su momento de renunciar y comenzar la práctica del desarrollo espiritual. Entregando el reino a su hijo menor, el Príncipe Somadatta, el Rey Sutasoma renunció a su reino y a sus riquezas, y emprendió la vida de asceta. El Príncipe Somadatta, la Reina Chanda Devi y la gente del reino imploraron al popular Rey que se quedara. Pero el Rey, que ahora estaba determinado a vivir una vida espiritual, rehusó cambiar de opinión.

El Príncipe Somadatta se hizo cargo del reino y de los deberes del palacio Real con renuencia. Pero las cosas ya no eran como antes. El joven príncipe extrañaba a su hermano mayor, a quien adoraba y en quien había confiado. Los súbditos reales, aunque le tenían cariño al joven Príncipe Somadatta, frecuentemente hablaban sobre el popular rey que había renunciado al mundo. Decidieron intentar atraer al Rey hacia los placeres del mundo una vez más. El Príncipe, la Reina Chanda Devi, los ministros, y muchos súbditos visitaron la ermita del bosque donde vivía el Rey. A pesar de sus ropas simples, el Rey se veía radiante y apacible mientras se sentaba en meditación entre los brotes de las flores de la ermita. Incliniéndose ante el Rey, que ahora llevaba las ropas de un simple asceta, le ofrecieron el reino.

El Rey los escuchó pacientemente, enseñándoles luego las virtudes de la vida santa. Después de oírlo, la Reina y los súbditos decidieron que ellos también abandonarían los placeres del mundo por el desarrollo de su vida espiritual. Siguiendo el consejo y el aliento del Rey, el joven Príncipe y sus ministros regresaron al reino para gobernar a los súbditos que quedaban. Perfeccionando la virtud de la renunciación, el Bodhisatta exclamó:

*“Un reino cayó en mis manos,  
como saliva lo dejé caer.  
Por él no sentí el mínimo deseo,  
Y así la renunciación logré”.*

#### **4. Sabiduría – Sattubhatta Jataka**

Hace muchos años el Bodhisatta nació como un sabio muy destacado bajo el nombre de Pandit Senaka. El rey lo designó ministro y antes de mucho era bien conocido por su sabiduría y rectitud cuando trataba problemas y conflictos entre los súbditos de Su Majestad. Su fama se difundió por la ciudad, de modo que las personas con problemas iban a verlo desde todo el país en busca de una solución justa y ecuánime.



En esta ciudad vivía un viejo Brahmán que tenía una joven esposa muy hermosa. El Brahmán no sabía que ella tenía muchos amantes y frecuentemente entretenía a sus amigos en ausencia de su esposo. Un día la joven mujer solicitó que su marido buscara empleo para poder ganar algo de oro y proveerla de sirvientes y de algunos ahorros para el futuro. Entonces, empacando algunas delicias para el viaje, despidió a su marido.

El viejo Brahmán trabajó duramente y ganó oro suficiente como para darle a su esposa dos sirvientes y ahorros para el futuro. Luego, recordando lo que su esposa había empaquetado, se detuvo al costado del camino para comer las delicadezas que ella había preparado. Sin que él lo hubiera advertido, una serpiente venenosa se había metido en la bolsa abierta donde estaba la comida., atraída por el dulce aroma. Habiéndose saciado, el hombre cerró la bolsa y continuó su viaje de regreso a casa sin darse cuenta de que había una serpiente en la bolsa con la comida sobrante.

Un Deva árbol, al ver el peligro que corría el hombre, se hizo visible para el Brahmán y exclamó: “Si vuelves a tu casa tu esposa morirá; si te detienes nuevamente al costado del camino, morirás tú”. El viejo Brahmán estaba perplejo y preocupado. Incapaz de comprender el sentido de las palabras del Deva, entró en un estado de angustia. Caminando así, fue atraído por una gran muchedumbre que había llegado a visitar al Pandit Senaka para hacerle preguntas. El Brahmán también se acercó al Pandit, y después de relatarle su historia, le pidió que le explicara las palabras del Deva.

Después de reflexionar sobre las palabras durante un tiempo, el Pandit Senaka le pidió al Brahmán que desatara cuidadosamente la bolsa de comida. Le dijo al Brahmán que él sospechaba que había una serpiente venenosa en la bolsa. Luego le explicó las palabras del Deva, diciéndole que si el Brahmán hubiera ido a su casa, su esposa habría muerto, ya que, desconociendo que había una serpiente, ella hubiera introducido su mano en la bolsa para sacar la comida sobrante, y que si él se hubiera detenido a descansar nuevamente en el camino, habría muerto al poner la mano en la bolsa para sacar algo de comida. Siguiendo las instrucciones, el viejo abrió cuidadosamente la bolsa. Una pequeña pero peligrosa serpiente se deslizó hacia el bosque.

El viejo desbordaba de gratitud hacia el Pandit, ya que sentía que le había salvado la vida. Le ofreció como regalo 700 monedas de oro que había ganado. El Pandit Senaka, sorprendido al ver que un viejo viajero tuviera tanto dinero, le preguntó por qué tenía esa cantidad de dinero, y le pidió que le relatara toda la historia de los últimos días.

Sintiendo compasión por el viejo trabajador esforzado, el Pandit rechazó el regalo y le dio 300 monedas de oro para que pudiera tener mil

monedas de oro para él y para el futuro de su esposa. Pero, sospechando que la mujer fuera desleal, el pidió al Brahmín que no informara a su esposa sobre sus ahorros.

El viejo Brahmín, que confiaba en su mujer y la amaba, no hizo caso del consejo del Pandit. Le dio a su esposa los sirvientes que ella había solicitado, y escondió todos sus tesoros en un lugar de su jardín, ante la presencia de ella.

Unos días después, el hombre quedó horrorizado al encontrar que todo su oro había desaparecido. Confundido, visitó al sabio Pandit Senaka con la esperanza de hallar una solución a su problema. El Bodhisatta escuchó el caso, y sospechando que la joven mujer era desleal, instruyó al viejo Brahmín para que invitara a catorce hombres a su casa, durante siete días. Siete de los huéspedes debían ser elegidos por su esposa, y siete debían ser elegidos por él. Cada día, uno de los huéspedes elegidos por cada uno de ellos debía ser despedido de modo que el séptimo día sólo quedaran dos huéspedes, uno de los cuales era elegido por su esposa, y el otro por él. Luego le pidió al Brahmín que regresara y le informara sobre la identidad del último huésped de su esposa.

El Brahmín siguió las instrucciones del Sabio, identificando al último huésped de su esposa: el que ella había elegido para que se quedara los siete días. El Bodhisatta luego envió a sus hombres para que investigaran en la casa del último huésped de su esposa, y hallaron el oro que había sido robado.

Al ser atrapado con el oro, el hombre reconoció el crimen y su relación con la joven mujer. El Bodhisatta le preguntó entonces al Brahmín si deseaba perdonar a su esposa y permanecer junto a ella. Después de ser informado de que él aun la amaba y quería quedarse con ella, el Bodhisatta advirtió a la joven mujer del peligro y la bajeza de su conducta, y sobre las consecuencias del mal comportamiento sexual. Al escuchar la sabiduría del Bodhisatta, la joven mujer consintió en reparar sus errores. El Brahmín y su esposa regresaron a casa reconciliados.

El Bodhisatta ha practicado la virtud de la sabiduría en muchas, muchas existencias. El Ummagga Jataka ilustra algunos de los problemas que él resolvió en su búsqueda de sabiduría. Al resolver este problema el Bodhisatta completó la virtud de la sabiduría. Lleno de felicidad exclamó:

*“Con sabiduría el caso solucioné  
y al Brahmín de sus penas liberé.  
En sabiduría nadie puede igualarme  
En sabiduría la perfección logré”.*

## 5. Esfuerzo (valor) – Janaka Jataka Superior

Hace muchos, muchos años, el Reino de Mithila en el país conocido hoy como India, estaba gobernado por un rey llamado Maha Janaka. Tenía dos hijos a quienes llamó Arittha Janaka y Pola Janaka. Cuando el hijo mayor, Arittha, llegó a la mayoría de edad, el Rey Maha Janaka lo designó como el nuevo rey, y se retiró. También eligió a su hijo menor, Pola, como ministro en jefe.

Al poco tiempo el viejo rey murió. Los dos hermanos gobernaron el reino con amistad y sabiduría. Un ministro, celoso de la amistad y la atención que le ofrecía el rey al ministro en jefe, planeó destruir al Príncipe Pola. Comenzó a envenenar la mente del Rey Arittha con falsas acusaciones sobre su hermano. El Rey, que confiaba en su ministro, pronto comenzó a pensar que el Príncipe Pola estaba complotando para matarlo y capturar su reino. Ordenó que encadenaran a su hermano y que lo arrojaran en el calabozo del palacio.

El Príncipe Pola, que había sido un príncipe virtuoso, se desalentó. Él sabía que jamás había hecho nada malo, ya fuera en pensamiento, palabra o acción. Usando el poder de la Verdad, hizo la siguiente aspiración: “Jamás he realizado una mala acción, ni por medio de las palabras, el pensamiento o los actos. Por el poder de esta Verdad, que las cadenas que me mantienen prisionero se rompan”. Por el poder de la Verdad, las ataduras se destruyeron. El joven príncipe huyó hacia un reino vecino y vivió de incógnito entre los aldeanos.

El Príncipe Pola, que tenía el carácter y las cualidades de un líder, ganó el corazón de los pobladores. Envío un mensaje pidiéndole a su hermano mayor que le entregara el reino por su acción errónea de castigar a un hombre inocente. El Rey Arittha se negó. Reuniendo un ejército, el Príncipe Pola se preparó para atacar a su hermano, quien lo había castigado por nada.

El Rey Arittha comprendió que podía morir en la batalla. Entregando las joyas de la corona a su reina, que estaba embarazada de su primer hijo, le pidió que huyera del reino por seguridad, si él moría en combate. El Rey Arittha fue muerto en batalla y el Príncipe Pola asumió como rey de Mithila.

La reina, con la ayuda del conductor de un carruaje que pasaba por allí, viajó a la ciudad de Kala Champa y vivió entre los desposeídos, en un hogar para vagabundos. Un día, un Brahmin que estaba con sus discípulos camino hacia un lago cercano para bañarse, pasó por el hogar. Viendo a la hermosa reina cargando el peso de su embarazo, sintió compasión. Llevándola a su casa, le pidió a su esposa que atendiera sus necesidades como lo haría con una hermana menor. Al poco tiempo la reina dio a luz un bebé, quien no era otro que nuestro Bodhisatta. Llamó al bebé Maha Janaka, por su abuelo.

El Príncipe bebé creció como un buen estudiante. También era un deportista fuerte. Sin embargo, frecuentemente era despreciado por sus compañeros de clase por ser huérfano de padre. Determinado a encontrar sus orígenes, el Príncipe preguntó a su madre. Al enterarse de que era el hijo de un rey y de que su madre aun llevaba con ella las joyas de la corona, decidió buscar su fortuna.

El Príncipe tenía ahora dieciséis años. Abandonando a su madre, el Príncipe Maha Janaka pidió permiso para embarcarse como marino mercante. Su madre le dio una porción de las joyas de la corona y los despidió deseándole suerte. Siete días después el barco encontró dificultades. Olas enormes barrían la embarcación causando que se balanceara de lado a lado. La desesperada tripulación estaba intentando controlar el barco cuando vio que estaba rodeado por tortugas gigantes. La atemorizada tripulación estaba preocupada ante la visión inusual de tales criaturas gigantes.

El Príncipe comprendió que el barco pronto naufragaría. Animando a sus compañeros para que lo siguieran, aplicó ghee (manteca clarificada) a su cuerpo y comió una comida para poder mantenerse. Luego, trepando al mástil, buceó en el agua y nadó.

Le dolía cada músculo de su cuerpo, y sus labios estaban resecos. El viento, el calor y el agua habían destrozado su piel sensible. El agua salada lo penetraba mientras el sol abrasador quemaba su piel. Habían pasado siete días, siete días de penurias y esfuerzo, y aun no veía tierra. Viendo una gaviota en la distancia, hizo un esfuerzo desesperado. Lo último que recordaba era estar arrastrando su cuerpo hacia una ensenada protegida.

Casi al mismo tiempo, el Rey Pola de la ciudad de Mithila estaba respirando por última vez. El Viejo Rey moría, dejando instrucciones para que el próximo rey fuera el hombre que se casara con su hija, la Princesa Sivali. A la princesa le fueron presentados candidato tras candidato, ya que príncipes de países vecinos llegaban a pedir su mano. Pero ella los rechazaba a todos con desprecio. Los ministros desesperados comenzaron a rastrillar todo el país en busca de una pareja adecuada.

El Príncipe Maha Janaka, que había sido criado por una paisana afectuosa, estaba descansando en un parque cercano. Después de descansar y sanar, estaba caminando lentamente entre los hermosos brotes, cuando los ministros, atraídos por su apariencia real, se acercaron a él. Enterados de que era el hijo del Rey Arittha, lo vistieron con atuendos reales y lo llevaron al palacio. La Princesa Sivali se transformó al ver al Príncipe Maha Janaka. Corriendo hacia él, lo tomó de la mano y lo condujo hacia el interior del palacio.

Sobreviviendo con valor a la ordalía del naufragio durante siete días, el Bodhisatta completó la virtud del esfuerzo. Al completar la virtud del esfuerzo, exclamó con gozo:

*“Lejos de la vista de tierra estábamos  
toda la tripulación estaba muerta de miedo.  
Aun así mi mente estaba inmóvil.  
En el coraje alcancé la perfección”.*

## **6. Paciencia – Khantivadia Jataka**

Hace muchos, muchos años, durante el Kaya-panidhana kala, nuestro Bodhisatta nació en la familia de un sacerdote, y abandonando los placeres de la vida diaria, emprendió la vida de asceta. Era famoso por su práctica de la paciencia, amabilidad y compasión, y también por su habilidad de enseñar a los demás. Su nombre real pronto fue olvidado y se hizo conocido como Khantivadia, el maestro de la paciencia. El Bodhisatta vivía en una hermosa gruta en medio de una selva, cerca de un estanque limpio que estaba fragante de lotos azules y blancos.

Un día caluroso de verano, el rey, sus esposas y asistentes decidieron visitar la selva donde vivía el Bodhisatta. Allí, entre las hermosas flores, el rey gozaba del canto, la danza y el juego de sus bellas mujeres. Intoxicado por la belleza del lugar y por la fragancia de las flores, el rey se acostó a descansar y a disfrutar del canto y la danza. En un momento se quedó dormido, acunado por la suave música y el cálido sol.

Las esposas del rey, viendo que su señor dormía, vagabundearon por la selva buscando nuevas sensaciones. Encantadas por la belleza de la selva, se internaron más y más profundo para buscar flores exóticas. Al poco tiempo llegaron a la gruta dulcemente perfumada donde el Bodhisatta se sentaba en meditación. Al ver al calmo y sereno asceta, se sentaron a su alrededor y le pidieron que compartiera su sabiduría con ellas.

Poco después el rey despertaba para encontrar que sus esposas y asistentes femeninas habían desaparecido. Siguiendo el camino esparcido de flores y pétalos que las princesas habían cortado, el rey llegó hasta donde estaba el calmo y suave asceta rodeado por sus mujeres. Se enfureció de celos. Desplegando su ira, acusó al Bodhisatta de inconducta, diciendo: “Este hombre ha puesto sus ojos sobre mis mujeres. Él sólo predica paciencia y compasión. Es un hipócrita”. Desenvainando su espada, avanzó para matar al Bodhisatta.

Las esposas del rey entonces le suplicaron, diciendo que el asceta no había hecho nada más que predicarles las virtudes de la paciencia y la tolerancia. Esto, sin embargo, enfureció aun más al rey. Enloquecido

por el pensamiento de que sus esposas estaban ahora defendiendo al asceta, gritó: “Veamos tu práctica de la paciencia”. Balanceando su espada, cortó la mano extendida del asceta. Luego, viendo la expresión calma y suave en los ojos del asceta, cortó una y otra vez, sus brazos, su nariz, sus orejas y sus pies. La sangre brotaba del cuerpo del Bodhisatta y formaba un charco a su alrededor. Y aun así, ni una palabra de ira atravesó sus labios. El corazón del Bodhisatta se llenaba de compasión y piedad al ver la locura del rey. Sabiendo que estaba por morir, el Bodhisatta perdonó al rey con calma y paciencia, diciendo:

*“Larga vida al rey cuya mano cruel  
así mi cuerpo ha estropeado.  
Almas puras como la mía jamás retribuyen  
Con ira tales acciones”.*

El cruel rey, sin embargo, tuvo que cosechar los efectos de su monstruoso acto. Un sismo violento y un terrible retumbar pasaron con estruendo por el aire mientras el suelo se abría y lo se lo tragaba. Murió atormentado, consumido por los fuegos de su ira.

Aunque el dolor físico bajo la espada del cruel rey era insoportable, el Bodhisatta mantuvo su calma y su paciencia y no sintió ira o malicia hacia el rey. Y haciéndolo así, después de muchos, muchos años de práctica de la paciencia, completó la virtud de la paciencia.

## **7. Verdad – Sutasoma Jataka Superior**

Hace muchos años, en el país que ahora llamamos India, el Bodhisatta nació en la familia real de los Kauravas. A causa de su rostro inusualmente atractivo, el príncipe fue llamado Sutasoma, que significa “tan hermoso como el dios-luna Soma”. El Príncipe Sutasoma era extremadamente aficionado al estudio y era famoso por su práctica de la religión. Al poco tiempo opacó a su padre en sabiduría y virtud, después de lo cual el rey transfirió la mitad del reino a su hijo y lo nombró heredero manifiesto. El reino estaba bien gobernado por el padre y el hijo, y el pueblo vivía en felicidad y contento.

Era un día hermoso del mes de mayo. Las flores estaban brotando, adornando los árboles con matices brillantes. Su fragancia y la belleza de la princesa atrajeron al Príncipe, que salió del palacio hacia el jardín real. Allí, descansando a la sombra de un árbol frondoso, disfrutaba de la tranquilidad y la serenidad del jardín. Un Brahmán, habiendo escuchado acerca del amor del Príncipe al estudio religioso, se aproximó a él y solicitó su permiso para recitar algunas estrofas que el Príncipe disfrutaría. Con placer, el Príncipe invitó al Brahmán a tomar asiento a su lado.

Antes de que el Brahmán pudiera hablar, la paz de la tarde se vio interrumpida. Guardias atemorizados corrían para anunciar que Kamashapada, el come hombres, estaba atormentando a la ciudad en busca de cien príncipes. Kamashapada, que era el rey de un pequeño reino, había tenido una vez la desgracia de saborear la carne humana. Disfrutó tanto del sabor que siguió complaciendo su deseo, matando y comiendo a sus súbditos. Los súbditos enfurecidos se reunieron en una banda e hicieron la promesa de destruir al rey. El rey corrió hacia la selva y pidió la protección de los Rakshas, una tribu de antropófagos, a cambio de cien príncipes. Kamashapada estaba ahora en una cacería, buscando a los príncipes para mantener su parte del pacto.

El Bodhisatta comprendió que las armas no someten a un hombre que se ha degradado tan bajo como para matar a sus propios súbditos y satisfacer su deseo de carne humana. En cambio, decidió entregarse e intentar someter a Kamashapada por medio de la virtud. El Príncipe Sutasoma caminó lentamente hacia el come hombres y dijo: “Aquí estoy. Tómame y no dañes a mis pobres súbditos”. Viendo al Príncipe desarmado y solo, Kamshapada lo aferró, y echándoselo a los hombros lo llevó hacia la selva.

Kamashapada colocó al Bodhisatta en su fortaleza, en medio de la carnicería de cadáveres y cráneos rotos. El lugar olía a muerte. Kamashapada se reclinó maravillándose de la belleza y la suavidad del Príncipe Sutasoma.

El Príncipe en ese momento estaba reflexionando con pena sobre la oportunidad perdida de aprender, ya que el desastre había irrumpido justo cuando el Brahmán estaba por compartir su sabiduría con él. Al escuchar suspirar al Príncipe, Kamashapada rió y preguntó si estaba lamentando la pérdida de su reino, su riqueza o su familia. El Bodhisatta le informó entonces que no estaba lamentándose por la riqueza o la familia, sino por la oportunidad perdida de aprendizaje. Luego pidió permiso para regresar y escuchar las palabras del Brahmán, prometiendo que regresaría desarmado a la fortaleza de Kamashapada.

Kamashapada rió y dijo: “¿Y qué motivo tendrías para regresar? Si te libero, te perderé”. El Bodhisatta, sin embargo, insistió en que regresaría, diciendo: “El motivo es mi palabra, la promesa que mantengo sagrada. No romperé la promesa que te hice”. La curiosidad del come hombres había surgido. Ya había capturado a cien príncipes y podía mantener el pacto aunque perdiera a este Príncipe. Consintió y liberó al Bodhisatta.

El pueblo del reino estalló en una celebración festiva cuando vio al Príncipe regresando sano y salvo. Pidió que trajeran al Brahmán, y después de escuchar su sabiduría se preparó para retornar a la fortaleza de Kamashapada. El rey estaba horrorizado y rehusó dejarlo ir, pero el Príncipe era inexorable. Entonces el rey reunió al ejército y

solicitó que acompañaran al Príncipe hasta el bosque. Pero el Príncipe rechazó la escolta, diciendo: “He dado mi palabra. Debo ir solo y desarmado”. Entre las lágrimas y los ruegos de su familia y súbditos, el Príncipe regresó a la fortaleza del come hombres.

Cuando Kamashapada vio al Príncipe caminando desarmado y solo hacia él, se sorprendió y no lo podía creer. Su curiosidad surgió. Dijo: “No tengo apuro para matarte. La pira funeraria aun arde. La carne humana sabe mejor cuando es asada sobre brasas ardientes. Así que dime, ¿qué era eso tan importante que aprendiste del Brahmán?”

El Príncipe luego le preguntó qué utilidad tenía la sabiduría para quien sólo creía en el mal. El enfurecido come hombres ridiculizó entonces al Príncipe por su falta de sabiduría política al haber regresado, diciendo que sólo un tonto volvería después de haber sido liberado. El Príncipe, sin embargo, respondió a sus comentarios diciendo que la virtud es aun más importante que la sabiduría política. “Te di mi palabra. Es más importante mantener mi palabra que mantener mi reino”.

El humillado y sometido Kamashapada entonces se sentó al lado del Bodhisatta y le rogó que le enseñara la sabiduría que había logrado. El Bodhisatta consintió en enseñarle, diciendo: “Fue a causa de que me liberaste que tuve la felicidad de escuchar esta sabiduría. Ahora comparte mi felicidad”. Luego repitió las palabras del Brahmán:

*“Encuentra alguna vez un hombre virtuoso  
y será suficiente para formar una amistad duradera,  
que no dependerá de encuentros posteriores.  
No te mantengas alejado del virtuoso,  
sino síguelo y hónralo, siendo devoto.  
Aquel que se les acerca no puede fracasar en volverse como ellos.  
Tales personas son como el polen  
dando sin saberlo el dulce perfume de palabras y actos nobles.  
Los oídos de reyes con oro y joyas  
pierden con las joyas su belleza, jenvajeciendo!  
Tan fuerte amor por la virtud posee un hombre piadoso  
Que nunca se desvanece sino que sigue hasta la bendición...”*

Al escuchar estas palabras, el corazón del come hombres desbordó de felicidad, y le ofreció cuatro favores al Príncipe. El Bodhisatta entonces le pidió los cuatro favores siguientes:

**Toma el voto de la verdad.**  
**Deja de lastimar a los seres vivos.**  
**Libera a todos tus prisioneros.**  
**Nunca vuelvas a comer carne humana.**

Después de lo cual Kamashapada dijo: “Puedes tener los tres primeros, pero el cuarto no puedo dártelo. No puedo dejar de saborear carne humana. ¿Cómo puedo abandonar el sabor de aquello por lo que



abandoné mi reino?” El Bodhisatta explicó luego que si no mantenía el cuarto no podría mantener los otros tampoco. Porque después de prometer un favor, ahora se negaba a mantener su promesa, lo que en sí mismo era **falsedad**.

Con la ayuda del Bodhisatta, Kamashapada se convirtió en un hombre diferente. Liberó a los cien príncipes y vivió bajo la buena influencia del Príncipe Sutasoma durante un tiempo, después de lo cual regresó y gobernó su propio reino. Manteniendo su promesa de volver, el Bodhisatta completó la virtud de la Verdad. Esto es lo que dijo con alegría al completar la virtud de la Verdad:

*“Mantuve la promesa que había hecho,  
y entregué mi vida en sacrificio.  
A cien guerreros liberé.  
En la Verdad, la perfección he alcanzado”.*

Debe decirse que la virtud de la Verdad es la más elevada de las diez virtudes porque es la virtud que un Bodhisatta mantiene a través del Kaya-panidhana kala. Durante este periodo es posible que un Bodhisatta se equivoque, porque todavía es un mundano y está sujeto al error; sin embargo, no rompe el precepto de la verdad. El Buscador de la Verdad, un Aspirante a Buda, mantiene el precepto de la Verdad a lo largo de todo el periodo haciendo de la Verdad la más importante de las diez virtudes.

## **8. Determinación – Mughapakkha Jataka**

Hace muchos, muchos años, la ciudad de Benares estaba gobernada por un rey de la casta Mughapakkha, llamado Kasi. Como se acostumbraba en esa época, el Rey tenía una Reina en Jefe y muchas otras consortes en su corte. Ninguna de sus reinas, sin embargo, tenía hijos. Esto era una preocupación grave para el rey y los ministros, ya que no había nadie que prosiguiera el linaje real.

La Reina en Jefe, Chandra, que era una reina muy virtuosa y generosa, decidió que haría cualquier acto meritorio y rogaría por tener un hijo como resultado de sus buenas acciones. Comenzó a practicar sinceramente actos de generosidad y compasión para los pobres y los necesitados. Luego aspiró a tener un hijo resultante de los efectos de sus buenas acciones.

Al poco tiempo, la Reina Chandra dio a luz a un hermoso bebé, que era nuestro Bodhisatta. El rey, gozoso, llamó al príncipe bebé Temiya, y le ofreció a la reina un favor por haberle dado un hijo. La reina desbordante de alegría, decidiendo que al haber tenido un hijo ya tenía todo lo que necesitaba, le preguntó al rey si podía darle su favor en otra oportunidad.

Desde una edad temprana era evidente que este bebé era diferente de los demás. Parecía observar y comprender todo lo que sucedía a su alrededor. El orgulloso padre llevaba al bebé a todos lados, y así fue como el joven Príncipe fue testigo de la tortura y la ejecución de cuatro personas acusadas y condenadas por robo.

Joven como era, el Príncipe Temiya comprendió que un día, como rey, también se esperaba que él castigara a los malhechores de esa manera. La visión de un nacimiento previo, cuando como rey había sido necesario para torturar a delincuentes, y el renacimiento y el tormento resultante de 80.000 años en un reino infeliz, pasaban por la mente del joven Príncipe. Él sabía que no quería ser rey. Pero siendo el único heredero del trono no parecía que hubiera escapatoria.

Reflexionando así, el Príncipe decidió que necesitaría actuar de un modo tal que el trono no le fuera concedido. Fingiendo ser mudo, sordo y mentalmente incompetente, el Príncipe cambió su comportamiento. La promesa de un heredero evidente se desvaneció lentamente ante los ojos del Rey Kasi. Este niño era diferente. Pero no era extraordinariamente inteligente y sabio como había creído el rey. A los ojos del rey, era un mudo tonto.

La reina cuidó tiernamente de su niño, prodigando todo su amor al pequeño muchacho perdido que no podía hablar ni oír. Lo bañaba y lo alimentaba, ya que pronto fue obvio que el Príncipe Temiya era totalmente incapaz de cuidarse solo.

El rey, sin embargo, estaba avergonzado de su hijo. ¿Qué utilidad tenía este hijo que nunca podría ser rey? Convocando a Sunanda, quien conducía su carruaje, le ordenó llevar al Príncipe, que ahora tenía dieciséis años, al cementerio. “Mátalo”, dijo el cruel rey. “Mátalo y entierra su cuerpo. Luego trae las joyas reales que lleva puestas”.

La reina Chandra estaba con el corazón destrozado al oír sus palabras. Entre lágrimas, le recordó al rey el favor que le había prometido cuando nació su hijo. “Déjalo vivir”, se lamentó la reina, “yo lo cuidaré. Por favor, déjalo vivir”. Entre los ruegos de la reina, el joven Príncipe fue llevado al cementerio para morir.

Deteniendo el carruaje con el Príncipe en un lugar adecuado, Sunanda comenzó a hacer una tumba para enterrar al Príncipe Temiya. Entonces, el Príncipe se levantó de su asiento y caminó hacia Sunanda. Al escuchar sus pasos, Sunanda dejó su pala y se volvió para contemplar a un Príncipe radiante y luminoso. “No soy sordomudo”, dijo el Príncipe Temiya. “Tenía que actuar de ese modo ya que mi padre nunca hubiera consentido en permitirme llevar la vida santa. Este es el único modo en que pude evitar mi herencia real. Lleva estos tesoros reales nuevamente

al rey y a la reina. Diles que su hijo ha emprendido la vida santa de un asceta. Luego llévalos al claro de la selva donde residiré”.

Como se le pidió, Sunanda llevó las joyas de regreso y consoló a la apenada reina, contándole la verdad. El rey y la reina visitaron a su joven hijo, quien había actuado con tal convicción y determinación para evitar las malas acciones que tendría que haber realizado como rey. Al escuchar a su hijo hablar sobre los efectos de las malas acciones y sobre los extremos a los cuales había llegado para evitarlas, el rey cambió sus maneras. Decidió gobernar su reino con rectitud y le dio permiso al joven Príncipe para permanecer en la vida santa. Al completar la virtud de la determinación, el Bodhisatta declaró:

*“No es que odie a mis padres  
no es que deteste la gloria  
pero dado que persigo la Omnisciencia con fervor  
mantuve por lo tanto mi firme resolución”.*

## **9. Amabilidad Compasiva – Ekaraja Jataka**

Hace muchos años, en el reino de Kosala, gobernaba un rey llamado Dabbamalla. En su corte había un confiable ministro, que debido a un malentendido anterior era extremadamente celoso de un rey vecino llamado Ekaraja. El ministro complotó para destruir al Rey Ekaraja mediante el engaño y la astucia. Lentamente comenzó a envenenar la mente del Rey Dabbamalla difundiendo falsos rumores sobre el Rey Ekaraja. Poco tiempo después el Rey Dabbamalla estaba convencido de que el Rey Ekaraja era un rey codicioso e inhumano que planeaba invadir su reino. El Rey Dabbamalla reunió a su ejército para destruir al Rey Ekaraja y capturar su reino.

El Bodhisatta, que había nacido como el Rey Ekaraja, era un rey suave y correcto que gobernaba con amabilidad compasiva, justicia y compasión, dedicando frecuentemente su tiempo libre a la meditación en un bosque adyacente. Como resultado, había alcanzado los niveles espirituales más elevados conocidos como Jhanas. Los pobladores de su reino eran gente feliz, suave, bastante poco preparada para la guerra. Por lo tanto era muy fácil para el Rey Dabbamalla someter al reino y capturar al Rey Ekaraja.

Con ira y odio en su corazón como resultado de las falsas acusaciones de su ministro, el Rey Dabbamalla ató los pies y las manos del Rey Ekaraja, y lo colgó de un árbol cabeza abajo, donde lo dejó para que sufriera una muerte lenta y dolorosa. Al día siguiente regresó al bosque para ver y disfrutar de los últimos momentos de la muerte del Rey Ekaraja.

El Rey esperaba encontrar a un Rey Ekaraja torturado, sometido, que estaría rogando piedad. En cambio, se encontró con un Rey calmo y apacible, meditando profundamente. El Rey Ekaraja estaba meditando algunos centímetros por sobre el suelo, irradiando paz y serenidad. El sorprendido Rey Dabbamalla le preguntó entonces al Rey Ekaraja cómo había escapado. El Rey Ekaraja entonces le explicó las virtudes de la amabilidad y la compasión, y cómo frecuentemente vivía en el bosque meditando entre animales salvajes, que jamás lo lastimarían. Al escuchar la verdad, el Rey Dabbamalla le devolvió su reino al Rey Ekaraja y le rogó su perdón. Luego castigó severamente a su ministro por su traición.

Practicando honestamente la compasión hacia todos los seres vivos, el Rey Ekaraja, el Bodhisatta, completó la virtud de la compasión. Completando esta virtud de la compasión, exclamó gozoso:

*“Nadie me tiene ningún temor  
ni temo a nadie  
en mi buena voluntad hacia todos, confío  
y me encanta residir en bosques solitarios”.*

## **10. Ecuanimidad – Lomahamsa Jataka**

Durante el Kaya-panidhana kala, el Bodhisatta, que aun era un mundano, cometió varias malas acciones de las cuales doce fueron lo suficientemente serias por los resultados que sentiría, aun como Buda. Cuatro de estas acciones pertenecían al insulto de un Pacceka Buda<sup>10</sup>. El Bodhisatta, que estaba esforzándose por la perfección y la Buddhidad, había hablado mal, o había insultado por celos, a Pacceka Budas. El texto no especificaba con cuál de estos cuatro incidentes estaba relacionado esto. Pero como resultado de uno de estos malos actos, nuestro Bodhisatta nació como un asceta que practicaba una forma extrema de ascetismo. Los ascetas de esta secta dormían en cementerios, entre los huesos y los cráneos de los cadáveres que habían sido abandonados para pudrirse, y apenas llevaban algo de ropa.

El Bodhisatta, que durante este periodo creía en esta forma extrema de ascetismo, practicaba estas creencias al máximo, de modo que los seguidores de esta secta lo elogiaban y lo honraban por su perseverancia y dedicación. Muchos otros, que no creían en esas formas extremas de ascetismo, lo ridiculizaban por su práctica de austeridad.

---

<sup>10</sup> Un Pacceka Buda, o Buda Silente, comprende la verdad por sí mismo, pero a diferencia de un Buda Supremo, no tiene la capacidad de enseñar a los demás el Dhamma que comprendió. Un Pacceka Buda completa las virtudes hasta el 50% del nivel requerido por un Buda Supremo, y sólo aparece en el mundo cuando no están presentes las enseñanzas de un Buda Supremo.

A lo largo de este periodo, el Bodhisatta, que estaba intentando perfeccionar la virtud de la ecuanimidad, mantenía una mente equilibrada, no reaccionando ni ante los elogios ni ante los insultos que recibía a diario. Observaba con ecuanimidad las sensaciones que surgían en su interior cuando era elogiado, y evitaba la reacción del deseo o del apego a la sensación placentera reflexionando sobre la impermanencia. Del mismo modo, con ecuanimidad, observaba las sensaciones que surgían cuando era ridiculizado e insultado, y evitaba la aversión o la repulsión hacia la sensación desagradable reflexionando sobre la impermanencia. Haciendo esto, el Bodhisatta, que había practicado la ecuanimidad en muchos, muchos nacimientos anteriores, logró la perfección en ecuanimidad y dijo lo siguiente:

*“Me acuesto en medio de los cadáveres  
una almohada de sus huesos he hecho  
mientras que desde la aldea cercana  
algunos llegan para burlarse, otros para elogiarme”.*

Más tarde el Bodhisatta comprendió que esta forma de ascetismo no era provechosa para su búsqueda de la iluminación. Abandonó esta secta y practicó el ascetismo que proponían sectas más moderadas, donde la meditación y el desarrollo espiritual eran la meta.

## EL SUPREMO BUDA GOTAMA

Al completar la virtud de la generosidad (en el Vessantara Jataka), el Bodhisatta completó las diez perfecciones. Al morir renació en el Cielo Tusita como un Deva llamado Setaketu. Y allí permaneció hasta el momento oportuno para su último nacimiento como el Buda Gotama.

El Bodhisatta observó que se habían cumplido los cinco requisitos necesarios para su nacimiento final: el momento correcto, el continente correcto, el lugar correcto, la casta correcta y la madre correcta. Muriendo en su residencia en los Cielos, el Bodhisatta fue concebido en el vientre de la Reina Mahamaya (consorte del Rey Suddhodhana) de Kapilavatthu, quien dio a luz a un hermoso bebé llamado Siddharta Gotama.

El Príncipe llevó una vida lujuriosa pero resguardada. El hombre sabio había predicho que este niño sería un Buda que les mostraría el camino hacia la destrucción del sufrimiento a hombres y dioses, o bien un Monarca Universal. El Rey Suddhodhana quería que su hijo fuera un Monarca Universal. Con esto en mente, se aseguró que su hijo estuviera protegido de todo sufrimiento y tristeza. A los dieciséis años el Príncipe Siddharta se casó con su prima, la hermosa Princesa Yashodara, y llevó una vida de placer y confort.

Fue después de ver, por primera vez, a un hombre enfermo con gran dolor, a un anciano que estaba tan débil que apenas podía caminar, y la procesión del funeral de un hombre entre sus parientes llorosos, que el Príncipe comprendió las tristezas y el sufrimiento que enfrentaba la humanidad. Fue después de ver a un calmo y sereno asceta que el Príncipe reflexionó sobre los méritos de una vida santa. Fue el día de la luna llena de julio, el mismo día del nacimiento de su hijo, que el Príncipe hizo el máximo sacrificio. Abandonó su reino, su riqueza y a su amada familia para buscar la Verdad por el bienestar de los hombres y los dioses. El Príncipe Siddharta tenía veintinueve años cuando hizo la Gran Renunciación y vistió las simples ropas de un asceta en busca de la Verdad.

Pasaron seis años. Durante este periodo el asceta Gotama estudió bajo la guía de los más grandes maestros en busca de la Verdad. Poco tiempo después completó todo lo que sus maestros sabían. Y aun así no había encontrado el camino hacia el fin del sufrimiento. Dejó a sus maestros y junto a sus cinco amigos, practicó la auto mortificación hasta el máximo en busca de la Verdad. Su cuerpo estaba arruinado debido a la falta de comida. Su piel dorada estaba pálida y opaca. La piel se adhería a sus huesos mientras que la grasa y los músculos desaparecían. Y aun así no encontraba el camino hacia el fin del sufrimiento.

El asceta Gotama abandonó a sus amigos y la práctica de la mortificación. Decidió que buscaría la Verdad y el camino hacia la liberación por sí mismo. Sentado bajo las ramas dadoras de sombra de un gran árbol pipal (ficus religiosa) en un hermoso claro rodeado de capullos perfumados y de un arroyo de aguas rápidas, meditó sobre la conciencia de la respiración. Poco después, su mente estaba llena de paz. Había logrado los Jhanas uno a uno (éxtasis mental). Era el día de luna llena del mes de mayo del año 588 antes de Cristo. El asceta Gotama tenía treinta y cinco años.

*La luna se sumerge detrás de una nube para resurgir en toda su gloria. Su luz dorada cae sobre el rostro compasivo con los ojos semi cerrados, el cabello negro azabache cae hacia atrás desde su amplia frente. El manto amarillo se desluce en comparación con el brillo que emana de su rostro y su cuerpo. Los labios rojos están ligeramente abiertos mientras él se concentra en su respiración. La mente serena pero determinada. ¿Qué está sintiendo? Solo en esta gran selva privada de todo sonido. Durante seis años el Noble ha luchado, ha luchado para comprender la Verdad.*

*El silencio es palpable. Su mente está tan clara, como un espejo pulido. Y entonces la comprensión. La comprensión de la Verdad. El temblor que pasa por el rostro sereno mientras ve sus nacimientos previos. Primero uno, después dos, luego cinco, y diez, y cincuenta. Mira maravillado como se despliegan los ciclos mundiales ante sus ojos. ¿Cuán infinito era este samsara? ¿Había comienzo del tiempo? Una sombra cruza su rostro mientras ve los efectos del kamma. Los nobles y los malhechores, cada uno cosechando los efectos de sus acciones. ¿Cuán dolorosa e insatisfactoria era esta vida? Incluso el noble, nacido en planos felices de la vida, sufría, porque todas las cosas compuestas eran impermanentes y sujetas al cambio. Una suave sonrisa cruza su rostro. El Buda comprende que la causa del nacimiento es la ignorancia (Doctrina de la Origenación Dependiente) y comprende el conocimiento para la eliminación de la ignorancia. También comprende cómo se origina el sufrimiento. Comprende que si no hay deseo, entonces no habrá sufrimiento. Comprende las Cuatro Nobles Verdades, incluyendo el camino hacia la liberación. Entonces sus párpados se abren temblando, sus labios se abren mientras anuncia gozosamente al mundo:*

***“A través de muchos nacimientos en la existencia vagué.  
Buscando pero sin encontrar, al constructor de esta casa.  
Penoso es el nacimiento repetido.  
Oh constructor, tu arte he visto. Así no construirás nuevamente casa.  
Todas sus vigas están rotas. La viga maestra está destruida.  
La mente logra lo incondicionado.  
Logrado es el fin del deseo”.***

Una radiación brillante iluminó el mundo y el sistema cósmico de diez mil mundos tembló. Finalmente había alcanzado su meta, su aspiración. Era el Supremo Buda Gotama. Después de una determinación, un esfuerzo y un empeño incansables durante un periodo de más de 300.000 ciclos mundiales intercalados con veinte periodos infinitos, finalmente había alcanzado la Verdad. El Supremo Buda Gotama finalmente había comprendido la Doctrina de la Originación Dependiente y las Cuatro Nobles Verdades, incluyendo el camino hacia la destrucción total del sufrimiento, para el beneficio de los hombres y los dioses.

## **La Doctrina de la Originación Dependiente**

**(Paticca Samuppada) que el Buda comprendió es como sigue:**

Dependiendo de la ignorancia surgen las actividades condicionantes (sankhara).

Dependiendo de las actividades condicionantes surge la conciencia del renacimiento (viññana).

Dependiendo de la conciencia del renacimiento surge la mente y la materia (namarupa).

Dependiendo de la mente y la materia surgen las seis bases sensoriales (salayatana).

Dependiendo de las seis bases sensoriales surge el contacto (phassa).

Dependiendo del contacto surge la sensación (vedana).

Dependiendo de la sensación surge el deseo (tanha).

Dependiendo del deseo surge el apego (upadana).

Dependiendo del apego surge el volverse o la acción (bhavo).

Dependiendo del volverse o la acción surge el nacimiento (jati).

Dependiendo del nacimiento surge el decaimiento, la muerte, la tristeza, la lamentación, el dolor, la pena, y la desesperación (jara, marana, soka, parideva, dukkha, domanassa, upayasa).

Así surge toda la masa de sufrimiento. Él encontró que todos los cinco agregados eran una masa de sufrimiento.

**Las Cuatro Nobles Verdades comprenden lo siguiente:**



- 1) **Dukkha** La existencia del sufrimiento
- 2) **Samudaya** La causa del sufrimiento, el deseo
- 3) **Nirodha** La ausencia de sufrimiento, Nibbana
- 4) **Magga** El camino que lleva a la cesación del sufrimiento, el Óctuplo Noble Sendero<sup>11</sup>.

## El Óctuplo Noble Sendero comprende lo siguiente:

**Moralidad** Habla correcta  
Acción correcta  
Medio de vida correcto

**Disciplina Mental** Atención correcta  
Esfuerzo correcto  
Concentración correcta

**Sabiduría** Comprensión correcta  
Pensamiento correcto

Reflexionen ahora sobre la magnitud del esfuerzo y del tiempo requerido para ser un Buda. Ni comparen jamás al Buda con cualquier otro ser. Un Buda Supremo es incomparable. También reflexionen sobre qué afortunados somos de haber nacido en un tiempo cuando aun tenemos las enseñanzas de un Buda. Porque a nuestro Bodhisatta le llevó 300.000 ciclos mundiales y 20 periodos incalculables comprender la Verdad. Sus enseñanzas, sin embargo, estarán con nosotros sólo durante 5000 años. Más de 2500 años de este periodo ya han pasado.

*“Hay una persona nacida en el mundo,  
que es única, sin par, sin contraparte,  
incomparable, inigualada, sin semejante, sin rival,  
la más noble entre los bípedos. ¿Quién es esta persona?  
Es un Tathagata (Buda) que es Arahant,  
Un Plenamente Iluminado”.*

*Anguttara Nikaya*

*“Cualquier tesoro que haya  
ya sea aquí o en el otro mundo, o  
cualquier joya preciosa que haya  
en los cielos o en los reinos de Brahma.  
Ninguna es comparable al  
Plenamente Iluminado.  
Digo con confianza:  
En el Buda está esa joya preciosa.  
Por esta Verdad, que pueda haber felicidad para todos”.*

---

<sup>11</sup> El orden del Óctuplo Noble Sendero ha sido cambiado para una mejor comprensión.

*Ratana Sutta*

**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

## CAPÍTULO 2

### **¿Cómo terminará la dispensación del Buda Gotama y cómo comenzará la del Buda Metteya?**

Un día en que el Buda estaba residiendo en el bosque de banya en Kapilavatthu, el Venerable Sariputta se aproximó a él y le preguntó al Bendito sobre el próximo Buda. Dijo:

*“El héroe que te seguirá  
como Buda, ¿de qué clase es Él?  
El relato en su totalidad, quisiera aprender.  
Declárelo para mí, Así Visto”.*

El Buda declaró entonces:

*“Nuestro ciclo es un ciclo feliz,  
tres líderes (Budás) ya han vivido:  
Kakusandha, Konagamana y el Líder Kassapa.  
El Buda Supremo ahora soy yo,  
Pero después de mí viene Metteya  
Mientras aun perdure este ciclo feliz...”*

*Anagata-Vamsa*

El Buda continuó luego, contándole al Venerable Sariputta cómo ocurrirían estos eventos. Dijo: “Después de mi deceso primero vendrá la declinación y la desaparición de mis enseñanzas. Esto ocurrirá en cinco niveles, como sigue:

- 1. La desaparición de los logros.**
- 2. La desaparición del método.**
- 3. La desaparición del aprendizaje.**
- 4. La desaparición de los símbolos.**
- 5. La desaparición de las reliquias”.**

### **LA DESAPARICIÓN DE LOS LOGROS**

El Buda dijo que después de su parinibbana, sólo durante 1000 años los monjes podrían adquirir el conocimiento analítico (Patisambhida), o lo que conocemos como estado de Arhat o conocimiento profundo. Luego, a medida que pase el tiempo, sólo serán capaces de lograr Anagami (que no regresan). Y luego sólo podrán lograr Sakadagami (que regresan una vez), y finalmente, sólo Sotapanna (en que entra en la

corriente). Con la muerte del último discípulo que haya logrado Sotapanna, los logros desaparecerán.

## LA DESAPARICIÓN DEL MÉTODO

El Buda dijo luego que sus discípulos, incapaces de comprender las **absorciones mentales, las intuiciones, los caminos y los frutos**, mantendrán sólo las cuatro purezas de conducta (Catu-parisuddhi sila).

1. **Restricción en consideración al código disciplinario de los monjes** (Patimokkha-samvara-sila).
2. **Restricción de los sentidos** (Indriya-samvara-sila).
3. **Pureza en consideración al medio de vida de uno** (Ajiva-parisuddhi-sila).
4. **Moralidad en consideración a los cuatro requisitos** (Paccaya-sannissita-sila).

Luego, a medida que pase el tiempo, sólo mantendrán la disciplina de los cuatro pecados mortales (Parajika).

1. Abstenerse de la conducta errónea sexual.
2. Abstenerse de tomar lo que no les ha sido ofrecido.
3. Abstenerse de matar seres humanos.
4. **Abstenerse de decir** que se han logrado los cuatro niveles espirituales.

Cuando el último monje haya roto los preceptos, o cuando muera, el método habrá desaparecido.

## LA DESAPARICIÓN DEL APRENDIZAJE

Mientras los textos del Tripitaka –Vinaya, Sutta y Abhidhamma- que constituyen la palabra del Buda, estén con nosotros, la desaparición del aprendizaje no habrá ocurrido. Pero a medida que pase el tiempo habrá reyes y cortesanos irreligiosos de extracción de base, y otros en posiciones de autoridad (en los gobiernos) que serán irreligiosos. Entonces la gente del país a lo largo del reino será irreligiosa. El país no prosperará, habrá sequías y otras calamidades con hambrunas y escasez de comida. Los devotos gradualmente dejarán de proveer los cuatro requisitos a los monjes (sangha): ropas, limosnas, apoyo a los enfermos y lugares de residencia. Los piadosos, por no recibir los requisitos, no ingresarán en la orden (sangha), y los eruditos no enseñarán su conocimiento a los novicios. El aprendizaje desaparecerá gradualmente.

Cuando el aprendizaje desaparezca, será el Abhidharma, la gran obra, la que desaparezca primero, comenzando con el Patthana, el Yamaka, el

Kathavatthu, el Puggala-paññatti, el Dhatu-katha, etc. Cuando haya desaparecido el Abhidharma Pitaka, desaparecerá el Sutta Pitaka. Primero el Anguttara Nikaya, luego el Samyutta Nikaya, el Majjhima Nikaya, el Digha Nikaya, etc. Sólo se recordarán las historias Jataka. Luego, lentamente, las historias Jataka desaparecerán, primero el Vessantara Jataka, luego el Apannaka Jataka, y así en adelante, hasta que sean olvidadas todas las Jataka. Luego la gente sólo recordará el Vinaya Pitaka. Y luego lentamente el Vinaya Pitaka desaparecerá. Mientras permanezcan cuatro líneas del Dhamma, el aprendizaje estará con nosotros. Pero cuando la gente sea incapaz de recordar cuatro líneas de una estrofa del Dhamma, entonces habrá desaparecido el aprendizaje.

### **LA DESAPARICIÓN DE LOS SÍMBOLOS**

Sin el aprendizaje, los monjes se deteriorarán, y emprenderán el camino de los ascetas. Desecharán el manto y no tendrán nada más que una cinta de tela amarilla que se colocarán alrededor del cuello, de las orejas, del pelo, etc. Se dedicarán a algún negocio y mantendrán a su esposa e hijos. A medida que pase el tiempo, abandonarán incluso este símbolo de la sangha, desecharán la tela amarilla y llegarán a matar pájaros y animales. Cuando esto ocurra los símbolos habrán desaparecido.

### **LA DESAPARICIÓN DE LAS RELIQUIAS**

Cuando la dispensación del Buda llegue a los 5.000 años, las reliquias del Buda ya no recibirán el debido honor y respeto. Finalmente no recibirán honor ni respeto en ningún lugar. Las reliquias de todas partes, del mundo humano, de los dioses y de Brahma, se congregarán bajo el gran árbol Bodhi en Buda Gaya donde Él logró la iluminación. Allí formarán una efigie del Buda y realizarán un milagro pareciendo el milagro doble, y enseñarán la doctrina. En ese lugar no se encontrará ni un solo ser humano, pero los dioses de los diez mil mundos llegarán y escucharán la doctrina. Muchos miles de ellos lograrán la doctrina. Y ellos gritarán fuerte: “El que posee las diez fuerzas pasará a Nibbana”. Luego llorarán, diciendo: “Desde ahora estaremos en la oscuridad”. Luego las reliquias se incendiarán y quemarán la efigie sin que queden restos. Así será la desaparición de las reliquias.

*De este modo, en 5.000 breves años, en menos de 2.500 años a partir de ahora, el Buda Sasana del Buda Gotama finalizará.*

### **EL ADVENIMIENTO DEL BUDA METTEYA**

Entonces llegará un momento en el que el promedio de la vida humana será de unos diez años. Las mujeres de cinco años se podrán casar. Entre esos humanos desaparecerá el sabor amargo, dulce y salado. El grano de Kudrusa será la mejor clase de comida. Entre tales hombres desaparecerán los diez cursos de conducta moral, y florecerán los diez códigos de conducta inmoral. Así como hoy en día se les rinde homenaje a los sabios, los piadosos y los nobles, en esa época se les rendirá homenaje a los innobles. Entre tales humanos no habrá impedimento para casarse con la madre, con la hermana de la madre, etc. La humanidad caerá en la promiscuidad como las cabras, las ovejas, los pájaros y los cerdos.

Entre tales humanos la enemistad será la regla. Los pensamientos apasionados, incluso el de matar a la madre, a un niño, un hermano, una hermana, ocurrirán así como en la actualidad un cazador se regocija matando animales. Entre tales humanos surgirá un periodo de espada de siete días, en el que pelearán y se matarán entre sí como bestias salvajes.

Con el tiempo las personas de esta era comprenderán lentamente la insensatez de su conducta. Se volverán buenos y se abstendrán de la matanza. Después de un periodo extremadamente largo, su tiempo de vida se incrementará lentamente de modo que quienes vivían una década tendrán descendientes que vivirán durante veinte años. A medida que las virtudes de la gente se incrementen, así lo hará su promedio de vida, hasta 80, 160, 320, 640, 2.000, 4.000, 8.000, 20.000 y 40.000 años. Y entonces llegará un momento en el que la vida humana será de 80.000 años. Las mujeres se podrán casar a los 500 años. Sólo habrá tres clases de enfermedad: el deseo (Leecha), el hambre (Anasana), y la decadencia (Jara). Esta "India" será próspera y poderosa. Las aldeas, pueblos y ciudades estarán cerca entre sí. Entre tales humanos, Benares (Varanasi en el presente) será llamada Ketumati, una ciudad real, poderosa y próspera, llena de gente apiñada y bien alimentada. Habrá 84.000 ciudades con Ketumati como la ciudad real. Un rey virtuoso llamado Sankha gobernará Ketumati. Él vivirá en supremacía habiendo conquistado a todos por medio de la virtud y no por medio de la espada.

En ese momento surgirá en el mundo un Exaltado bajo el nombre de Metteya, un Plenamente Despierto abundante en sabiduría y bondad, un maestro de dioses y hombres. La Verdad, hermosa en su origen, hermosa en su progreso, hermosa en su consumación, será proclamada por él. La vida más elevada se hará conocer al mundo así como ahora se ha hecho conocida para nosotros por el Buda Gotama. El Buda Metteya estará acompañado por miles de monjes, monjas y discípulos.

El Rey Sankha reconstruirá el gran palacio elegante que el Rey Panada había construido (del que se dice que está bajo el Ganges en Payaga). Él residirá allí y más tarde lo entregará a los ascetas solitarios y a los

Brahmines. Y él mismo dará su riqueza y su reino y vestirá los hábitos amarillos bajo la guía de Metteya, el Exaltado.

La era del Buda Metteya está en este mismo Maha kappa (ciclo mundial) de nosotros. El siguiente Buda, el Buda Rama, aparecerá recién después de 100.000 ciclos mundiales, después del fin de la dispensación del Buda Metteya. Nosotros vivimos en un periodo muy afortunado, conocido como Maha Bhadda Kappa. En este Maha Bhadda Kappa ya han reinado cuatro Budas; la dispensación del Buda Metteya aun está por llegar.

Es oportuno en este punto saber quiénes no verán (con certeza) y quiénes verán al Buda Metteya. Entonces podemos practicar con esfuerzo buenas acciones y aspirar a ver y escuchar las hermosas enseñanzas del Buda Metteya y lograr el Nibbana durante su reinado.

Según el Anagata-Varnasa Desana, aquellos que hayan causado desarmonía en la sangha (como Devadatta), así como otros nacidos en el infierno Avici como resultado de haber cometido los cinco pecados graves<sup>12</sup>, no verán al Buda Metteya, ya que permanecerán en el infierno Avici durante todo el Maha kappa o ciclo mundial (el tiempo de vida en el infierno Avici es más largo que un Maha kappa). Aquellos que albergan puntos de vista totalmente heréticos y aquellos que desprecian a los Nobles (Ariya) discípulos, no lo verán.

Todos los demás seres que dan regalos (dana), mantienen los preceptos, mantienen días de ayuno, cumplen sus deberes religiosos, construyen templos, y construyen parques, grutas, caminos y objetos para el bien de los demás , lo verán. Aquellos que en su anhelo por un Bendito ofrezcan regalos de flores, una lámpara o un simple bocado de comida, lo verán. Aquellos que sienten placer en las acciones meritorias lo verán. Aquellos que practican la religión del Buda lo verán. Aquellos que hacen ofrendas a la sangha lo verán. Aquellos que atienden a sus madres y padres y realizan deberes respetuosos para sus mayores lo verán. Y aquellos que se esfuerzan con empeño cuando han escuchado la doctrina del Bendito, Metteya, lograrán el estado de Arhat.

Luego el Buda Gotama dio los nombres de los próximos diez Budas futuros. Proclamó:

*“El excelente Metteya, Rama,  
Pasenadi Kosala, Abhibhu,  
Dighasoni y Samkacca,  
Subha, y el brahmán Todeyya,  
Nalagiri, Paraleyya.*

*Estos diez son los Budas futuros ahora*

---

<sup>12</sup> Nota del traductor: los cinco pecados imperdonables son: matar al padre, matar a la madre, matar a un Arhat, herir a un Buda y causar disenso en la Sangha.



*Y a su debido tiempo, en un tiempo por llegar,  
Ellos lograrán la Suprema Sabiduría”.*

Estos diez Bodhisattvas recibieron la profecía definida del Buda Gotama y en el futuro distante lograrán con seguridad la iluminación. A excepción del Buda Metteya que ha completado las diez perfecciones y espera el momento oportuno en el cielo Tusita, los otros están practicando ahora las diez perfecciones honestamente en preparación para la Buddhidad.

(Cuando le envié la copia del borrador de este libro a mi madre en Sri Lanka para que la leyera, ella me preguntó por qué yo alentaba a mis estudiantes a aspirar el logro de Nibbana durante la época del Buda Metteya. “¿por qué no ahora?” Y tiene razón.) Nosotros nos esforzamos y aspiramos a Nibbana ahora, pero lo hacemos de un modo realista. De hecho, la diferencia entre el Budismo y la mayoría de las otras religiones es que la meta Budista de Nibbana puede ser lograda en esta vida, mientras que la meta del nacimiento en el cielo (que es la meta de la mayoría de las otras religiones) puede ser lograda sólo después de la muerte. Los Budistas tienen una gran ventaja. Uno no puede decir con seguridad qué ocurre después de la muerte. ¿Va uno al cielo o al infierno? Uno debe confiar en las palabras de otros con saddha (confianza por medio del estudio y la comprensión). Sin embargo Nibbana se logra antes de la muerte. Como tal tenemos las enseñanzas documentadas del Buda y de los Arhats que lograron Nibbana y lo experimentaron antes de morir. El Buda dijo:

*“Mientras mis discípulos lleven una vida pura, religiosa,  
el mundo nunca quedará vacío de Arhats”.*

*Dhammapada 151*

Sin embargo, el Buda no endulzó sus palabras para hacer que las cosas parecieran fáciles. Él siempre hablaba la Verdad y nos mostraba el modo en que las cosas son en realidad. A veces he escuchado a personas ignorantes burlándose peyorativamente de una persona religiosa, diciendo: “Si sigue de este modo será un Arhat”, o “¿por qué estás tan inclinado a la actividad religiosa? ¿Estás intentando volverte un Arhat?” No es fácil ser un Arhat. Incluso a los grandes Arhats les llevó un periodo de más de 100.000 ciclos mundiales alcanzar la perfección. Entre nosotros puede haber algunos que hayan completado las diez virtudes, que lograrán Nibbana en esta vida, y puede haber algunos que alcancen el primer estado de la santidad, Sotapanna. El Buda predijo que habría Arhats sólo durante los primeros 1.000 años de su dispensación.

Es más fácil lograr la iluminación durante y un poco después del tiempo de un Buda. Esto es porque un Buda Supremo, Plenamente Iluminado, habiendo comprendido la bendición de Nibbana por medio

de sus propios esfuerzos, puede explicar mejor el camino. Los Arhats que logran la bendición de Nibbana siguiendo las enseñanzas de un Buda Supremo, pueden a su vez explicar el camino, ya que han comprendido la Verdad por sí mismos. Estos seres iluminados están ahora en posición de explicar lo que han experimentado. Y ellos lo han hecho así durante su vida por medio de su propio esfuerzo. No es como el nacimiento en el cielo que ocurre después de la muerte y es un rumor. Quienes han completado las virtudes tienden a nacer en la época de un Buda, porque han practicado los actos meritorios requeridos para la iluminación, y con un poco de instrucción de un Buda o de un Arhat y con práctica diligente pueden lograr Nibbana.

Frecuentemente me he maravillado de aquellos que lograron la iluminación después de oír sólo cuatro líneas del Dhamma. He leído esas mismas líneas una y otra vez, las he analizado y he intentado practicarlas lo mejor que he podido, pero sé que aun no he desarrollado mi mente hasta el nivel necesario para la comprensión. La verdad es que para la mayoría de nosotros, este es el periodo de entrenamiento. Ahora es el momento de practicar las virtudes y de seguir el camino diligentemente. Algunos de nosotros podemos lograr nuestra meta en este nacimiento. Pero el resto de nosotros necesita esforzarse con diligencia para poder lograr también Nibbana en la época del Buda Metteya, con un poco de instrucción y práctica.

Puede que algunos de ustedes se desalienten cuando visualizan o comprenden por primera vez el concepto de samsara. Podrían pensar: “¿Cuánto dura este samsara? ¿Cuán difícil es el logro de Nibbana? ¿Qué esperanza tengo? ¿Cómo puedo llegar a Nibbana alguna vez?” Samsara, el ciclo de nacimiento y muerte, es infinito. El Buda, con su visión infinita, no pudo ver el comienzo. Ahora ustedes saben hasta dónde el Buda rastreó su vida pasada. De hecho, él fue mucho más atrás en busca del comienzo, y cada vez que iba hacia atrás a lo largo de un periodo infinito, veía el flujo de la vida desplazándose por todo el periodo. Él volvía hacia atrás en otro periodo infinito sólo para hallar el flujo de la vida siguiendo su curso durante todo el periodo. El Buda dijo entonces:

*“El comienzo de samsara es inconcebible,  
un primer comienzo de los seres que vagan en samsara  
atados por la ignorancia y obstruidos por el deseo, no puede ser visto.  
Pero a pesar de este hecho, hay sufrimiento,  
(debido a la impermanencia de los fenómenos).  
Enfoca tu energía hacia la destrucción del sufrimiento,  
Porque la destrucción del sufrimiento está a tu alcance”.*

Nuestro pasado en samsara es infinito. Nuestro futuro en samsara también será infinito si no intentamos ahora. El Buda fue un ser humano, un ser humano notable, pero un ser humano al fin. Y él comprendió la verdad por su propio esfuerzo sin intervención divina, sin

asistencia ni ruegos. Él nos aseguró que siguiendo el camino que nos mostró, nosotros también, como él, podemos triunfar. El Buda dijo:

*“...si ustedes también se esfuerzan sin cesar,  
ustedes también lograrán a su tiempo la más elevada de las bendiciones”.*

Innumerables personas han seguido su camino y han logrado el estado de Arhat. Vean la otra posibilidad. Abandonar no cambiará el samsara. El avestruz esconde la cabeza en la arena creyendo que no será visto porque siente que no hay alternativa. Nosotros tenemos una alternativa. Vivimos en un periodo muy afortunado. Dentro de este mismo ciclo mundial, en uno de los sucesivos intra eones (anto-kappa), reinará el Buda Metteya. Todos nosotros hemos practicado las acciones saludables (buenas) requeridas para ver al Buda Metteya. Ahora esforcémonos con diligencia para que podamos lograr la bendición de Nibbana durante su dispensación. Esforcémonos con diligencia, porque la era del futuro Buda Rama está a más de 100.000 ciclos mundiales de distancia.

## SUMARIO DE LA ERA

<b>ERA</b>	<b>DURACIÓN</b>
Era anterior al mano-panidhana Kala (Aspiración Mental)	Desconocida
Mano-panidhana kala (Era de Aspiración Mental)	100.000 ciclos mundiales intercalados con 7 periodos infinitos.
Vaci-panidhana kala (Era de Aspiración Verbal)	100.000 ciclos mundiales intercalados con 9 periodos infinitos.
Kaya-panidhana kala (Era de la acción)	100.000 ciclos mundiales intercalados con 4 periodos infinitos.
Periodo total	Más de 300.000 ciclos mundiales intercalados con 20 periodos infinitos.
Dispensación del Buda Gotama	5.000 años.
Advenimiento del Buda Metteya	Anto-kappa subsiguiente de este ciclo mundial.
Advenimiento del Buda Rama	100.000 ciclos mundiales después de la dispensación del Buda Metteya.

## CAPÍTULO 3

### ¿El Buda fue un salvador?

*“Ustedes mismos deberían hacer el esfuerzo los Tathagatas (Budas) son sólo maestros. Aquellos que entran en el camino y son meditativos son liberados de las ataduras de Mara (la muerte)”.*

Para responder esta pregunta primero necesitamos comprender el significado de la palabra salvador, porque nuestra respuesta dependería de la definición de la palabra. Busqué el significado de la palabra en el diccionario Webster y encontré que un salvador es alguien que salva a los demás del peligro y la destrucción, alguien que trae salvación, y después había una sola palabra: **Jesús**.

En el contexto de la religión, un salvador es una persona que por sus propias habilidades, salva a los demás de la destrucción. El diccionario tenía la palabra Jesús bajo la definición de salvador, porque los cristianos creen que Dios envió a Jesús a la tierra como un salvador, y que aquellos que creen en sus enseñanzas y creen en Dios irán al cielo después de morir. En otras palabras, ellos serán salvados por Dios porque serán llevados al cielo, donde creen que la vida es eterna, por la gracia de Dios. Para ser salvado uno debe creer en Dios. Dios tiene la capacidad de salvar a cualquiera, siempre y cuando crean y tengan fe en él.

El Buda estaba residiendo en Savatthi cuando ayudó a un joven a comprender la razón de los variados niveles de desarrollo espiritual de los devotos que visitaban sus salones de Dhamma diariamente. Cada tarde, un hombre joven visitaba al Buda y escuchaba su Dhamma, pero nunca ponía en práctica sus enseñanzas. Después de algunos años, el joven se acercó al Buda y dijo: “Señor, tengo una pregunta que ha hecho surgir algunas dudas en mi mente”. El Buda le respondió: “No debe haber dudas en cuanto al Dhamma. ¿Cuál es tu pregunta?”

Entonces el joven dijo que había estado asistiendo al salón de Dhamma para escuchar al Buda, durante muchos años. Había observado que algunos de los devotos, monjes y monjas, estaban obviamente liberados. Algunos otros habían experimentado algún cambio en su vida porque eran mejores de lo que habían sido antes; y había también algunos otros, como él mismo, que no habían cambiado para mejor. El joven siguió explicando que la gente iba a ver al Buda porque él estaba plenamente iluminado, era compasivo y poderoso. Luego preguntó: “¿Por qué usted no usa su poder para liberarlos a todos?”

El Buda le preguntó entonces al joven de qué ciudad venía. El joven respondió que originalmente era de Rajagaha, pero que había estado viviendo en Savatthi durante muchos años. Entonces el Buda le preguntó si aun tenía vínculos en Rajagaha. El joven dijo que sí. Dijo que tenía varios parientes allí, que todavía tenía algunos negocios en Rajagaha, y que visitaba esa ciudad a menudo. El Buda entonces le preguntó si tenía familiaridad con el camino entre Rajagaha y Savatthi. El joven respondió que conocía tan bien el camino que podría hacer ese viaje a ciegas. El Buda preguntó entonces si otras personas le pedían orientación cuando llegaban a Rajagaha y si él los ayudaba cuando se lo solicitaban. El joven respondió que muchas personas le habían preguntado cómo llegar y que, no teniendo nada que esconder, él les había dado instrucciones detalladas para llegar a Rajagaha. “Esas personas, dijo el Buda, a quienes les diste instrucciones detalladas, ¿llegaron todas a Rajagaha?” El hombre respondió que no todas esas personas habían llegado a Rajagaha, y que sólo quienes habían atravesado todo el camino llegaron a Rajagaha.

El Buda entonces le explicó suavemente que había muchos que llegaban a verlo para aprender el camino a Nibbana porque él había comprendido la verdad y había encontrado el camino hacia la liberación. “Y como no tengo nada que esconder, les explico el camino en detalle. Ellos me escuchan cuidadosamente, pero muchos no caminan el sendero hacia la liberación. Como mucho, con amor y compasión, puedo mostrarte el camino hacia la liberación. No puedo llevar a nadie sobre mis hombros. Nadie puede. Cada paso que das te lleva un poco más cerca de tu destino. Pero debes hacer el esfuerzo. Tú debes dar los pasos. Aquel que ha dado cien pasos está cien pasos más cerca de la meta. Quien ha dado todos los pasos ha llegado a la meta final. Los Budas compasivos te muestran el camino. Tú debes esforzarte y andar el camino”.

*Con esta hermosa explicación, el Buda ilustró un concepto fundamental del Budismo. El Buda no era un salvador. No hay salvador en las enseñanzas del Buda. No hay Dios, ni deva, ni Brahma que puedan liberar a una persona. Los Budas Supremos son maestros compasivos que se han perfeccionado a sí mismos a lo largo de incontables años, y han comprendido la Verdad para enseñar el camino a hombres y dioses. **Tú eres tu propio salvador.***

La compasión del Buda era infinita. Ahora sabemos el esfuerzo y la lucha que enfrentó para liberar a la humanidad del sufrimiento; la lucha por la perfección a lo largo de eones; el sacrificio de su liberación por el bien de la humanidad en la época del Buda Dipankara. De hecho, cada mañana el Buda contemplaba el mundo con compasión, buscando personas sufrientes a quienes ayudar. Así es como el gran poeta Rabindranath Tagore describe la búsqueda del sufrimiento del Buda temprano por las mañanas:

*“Que mi corazón pueda darle oídos a cada grito de dolor,  
como el loto desnuda su corazón para beber el sol de la mañana.  
Que el fiero sol no seque una lágrima de dolor  
Antes de que yo la haya borrado del ojo del sufriente.  
Pero que cada quemante lágrima humana  
Caiga en mi corazón y allí se quede,  
Y que no sea borrada jamás hasta que el dolor  
Que la causó sea quitado”.*

Y aun así el Buda, que frecuentemente era llamado El Compasivo, dijo: “No puedo llevar a nadie sobre mis hombros. Nadie puede”. ¿Por qué el Buda no podría llevar a nadie sobre sus hombros?

Para responder a esta pregunta necesitamos examinar la Ley del Kamma, la ley de causa y efecto, que el Buda comprendió el día que logró la iluminación. El Buda dijo:

*“Todos los seres vivos tienen su kamma (acciones intencionales) como propio,  
su herencia, su causa congénita,  
su pariente, su refugio.  
Es el kamma lo que diferencia  
A los seres en estados bajos y altos”.*

*Majjhima Nikaya  
Chulla Kamma Vibhanga Sutta*

Él dijo que la causa de las diferencias entre los seres humanos era el resultado de su kamma. En otras palabras, quienes mueren jóvenes y quienes vivieron una larga vida, el enfermo y el saludable, el común y el hermoso, el pobre y el rico, el de clase baja y el de clase alta, el necio y el inteligente, todos están cosechando los efectos de sus buenas y malas acciones intencionales pasadas. Algunas de esas acciones pasadas pueden haber sido en la vida presente pero algunas de ellas serían de vidas pasadas, porque el kamma hace efecto en el momento oportuno.

El Buda dijo que cada efecto tiene una causa. El efecto es una vida breve, la causa es haber matado seres vivos o haber acortado la vida de los demás. El efecto es la longevidad, la causa es la compasión y haberse abstenido de matar. El efecto es la pobreza, la causa es la avaricia. El efecto es la riqueza y la prosperidad, la causa es la generosidad. No podemos ver la causa de nuestros efectos ya que no podemos ver nuestras vidas pasadas, y por lo tanto no podemos comprender por qué ocurren desgracias a los inocentes. ¿Por qué un bebé inocente nace deforme? ¿Por qué alguien que fue generoso y amable tiene una muerte dolorosa? El Buda, en la segunda guardia de la noche de su iluminación, vio con su mente desarrollada la causa de los efectos. Vio personas naciendo en planos felices e infelices de la vida,

dependiendo de sus acciones intencionales buenas y malas. Comprendió y realizó la ley del kamma o la ley de causa y efecto.

Isaac Newton, en su tercera ley de la física, dice que cada acción tiene una reacción igual y opuesta. Hace más de dos mil quinientos años el Buda comprendió que cada acción intencional moral o inmoral tiene una reacción. Llamó efecto a la reacción, y causa a la acción intencional.

A diferencia de los Arhats que tenían una visión limitada de sus vidas pasadas, la visión de Buda era infinita. Podía ver hacia atrás un número infinito de años y unir la causa al efecto. Así el Buda pudo ver que incluso los tiempos de vida extremadamente largos en los cielos llegaban a un fin. Del mismo modo, podía ver que los tiempos de vida en los mundos infelices, algunos de los cuales duraban un Maha-kappa, también llegaban a un fin. También podía ver que el nacimiento en los cielos o en los infiernos no estaba dirigido por una mano divina. Estaba dirigido por las propias buenas y malas acciones intencionales de uno. No había mano divina que se extendiera y llevara a una persona al cielo o al infierno. No había mano divina que pudiera salvar a una persona de su propio kamma. Donde hay un efecto hay una causa. Y la causa son nuestras propias acciones intencionales.

El Buda también vio que el kamma no es fatalismo ni una doctrina de predestinación. El pasado y el presente influyen sobre el futuro. No podemos cambiar el pasado, pero podemos cambiar el presente. Y cambiando el presente podemos cambiar el futuro. El Buda vio que eres tú, y sólo tú, quien puede cambiar tu kamma. El Buda dijo:

*“Por uno mismo es hecho el mal,  
por uno mismo uno es engañado,  
por uno mismo es mal es evitado,  
por uno mismo uno es purificado.  
La pureza y la impureza dependen de uno,  
Nadie puede purificar a otro”.*

Por esto, uno siempre puede mejorar su herencia.

*“Así como la concentración de la sal en un balde de agua salada  
puede ser diluida agregando agua pura,  
así pueden las malas acciones que has realizado  
ser diluidas mediante las acciones puras”.*

El Buda también era muy claro en su opinión sobre las plegarias para la salvación. Cuando Vasettha le preguntó sobre los ruegos por la salvación, esto es lo que dijo el Buda:

*“Vasettha, es como si este río Aciravati estuviera desbordante de agua, y un hombre llegara deseando cruzarlo para llegar a la otra orilla, y parándose en esta orilla gritara: ‘Ven aquí, otra orilla, ven aquí’. ¿Qué*

*crees, Vasettha? ¿La otra orilla del río Aciravati vendría hacia este lado porque el hombre está gritando, rogando, pidiendo o suplicando?”*

“No, Reverendo Gotama”.

*“Del mismo modo, ninguna cantidad de plegarias lo libera a uno del samsara”.*

El Buda podía ver que el nacimiento en los cielos y los infiernos no era dirigido por una mano divina. Podía ver la ley de causa y efecto en funcionamiento. **Así como el nacimiento en los cielos y en los infiernos era dependiente de las buenas y malas acciones de uno, él podía ver que la salvación era posible sólo por medio del propio esfuerzo de uno.**

Si uno mira alrededor puede ver que las plegarias de muchas personas piadosas quedan sin respuesta. ¿Esto es por la voluntad de un Dios todopoderoso, compasivo, o es por la futilidad de las plegarias, como dijo el Buda, cuando la ley del kamma está en funcionamiento?

Esta enseñanza también es confirmada cuando uno toma ejemplos de incidentes de la vida del Buda. El Buda no pudo salvar a los Shakyas de la destrucción cuando el Príncipe Vidudabha decidió invadir y destruir a la raza Shakya. El Buda predijo su destrucción dos veces meditando calmadamente en la entrada de la ciudad. Sin embargo, cuando él vio las vidas pasadas de la realeza Shakya, comprendió que él no podría prevenir el desastre. En un nacimiento previo, los Shakyas habían destruido una aldea envenenando un estanque. El efecto tuvo que ocurrir en el momento oportuno. En el tercer intento Vidudabha destruyó con éxito al clan Shakya. Él y sus hombres, a su tiempo, encontraron la muerte siendo arrastrados por una inundación. Del mismo modo, personas como Santati y Putigatta Tissa, que lograron la iluminación después de escuchar sólo cuatro líneas del Dhamma, no fueron salvados por el Buda. Cuando se miran sus vidas pasadas, es claro que ellos habían establecido los cimientos para el logro mediante el esfuerzo diligente, y practicando actos meritorios en vidas previas. Cada uno de ellos logró el estado de Arhat por medio de su propio esfuerzo.

El Buda era muy claro sobre su rol. Era un maestro. Nunca dijo ser un salvador. Ni creía en la posibilidad de la salvación por medio de los Poderes Divinos. Uno no puede volverse un Arhat por creer en el Buda; uno no puede lograr la liberación o ir a un cielo permanente por inspirarse en sus enseñanzas. Es mediante tu esfuerzo que logras la salvación. Los Budas te muestran el camino hacia la salvación. Luego debes seguir el camino con diligencia. Quien haya dado cien pasos estará cien pasos más cerca de Nibbana. Quien haya atravesado todo el camino logrará Nibbana.



*“No dependan de otros para vuestra salvación,  
desarrollen su confianza en sí mismos para lograrla”.*

*Majjhima Nikaya*

## CAPÍTULO 4

### **¿Cuáles son las tres verdades notables que el Buda comprendió acerca de la naturaleza de todos los fenómenos condicionados?**

*“Oh Monjes, ya sea que ocurra la aparición de los Perfectos o que no ocurra la aparición de los Perfectos, hay esta condición establecida del Dhamma, esta ley fija del Dhamma.*

*Todos los fenómenos condicionados son impermanentes, son penosos y son sin yo.*

*Un perfecto que ha despertado totalmente*

*Es el que comprende plenamente.*

*Él declara entonces, expone, y explica que*

*Todos los fenómenos condicionados son impermanentes, penosos, y sin yo”.*

*Anguttara Nikaya*

### **TODOS LOS FENÓMENOS CONDICIONADOS SON IMPERMANENTES (ANICCA)<sup>13</sup>**

El Buda dijo que todos los fenómenos condicionados son impermanentes. Cuando miramos alrededor podemos ver que la muerte llega a todas las cosas vivas. Podemos ver morir a nuestros amigos y parientes, podemos ver la muerte de animales y plantas a lo largo del tiempo. Sin embargo, no son sólo las cosas vivientes las que son impermanentes, incluso los objetos inanimados tienen un tiempo de vida. Podemos ver que a lo largo de tiempo todo se deteriora y se descompone. En verdad, las formas materiales cambian, de modo que lo que hace un momento era algo no es lo mismo un momento después. La percepción, sin embargo, es que la forma sigue igual. Incluso los objetos que parecen permanentes, como las grandes rocas, son erosionados lentamente por el viento, la arena y la lluvia. Nuestra visión está limitada a nuestro tiempo de vida; como tal, sabemos que algunas cosas son impermanentes porque durante nuestra vida podemos ver que cambian. Algunas otras cosas sabemos que han cambiado aplicando métodos científicos. Por ejemplo, sabemos que a lo largo del tiempo la tierra ha cambiado, tierras de selvas frondosas se han vuelto desiertos y masas de hielo se han derretido.

---

<sup>13</sup> Para una mejor comprensión, el orden de las tres características, Anicca, Dukkha y Anatta, ha sido cambiado por Anicca, Anatta y Dukkha.

Algunas cosas, sin embargo, pueden parecer permanentes porque nuestra visión está limitada a un periodo de tiempo. Pero el Buda tenía una visión ilimitada del pasado y del futuro. Podía ver incontables nacimientos pasados y comprendió que todo es impermanente. Todo envejece, decae, y finalmente se destruye. Los sistemas cósmicos evolucionan y luego se destruyen. Los tiempos de vida extremadamente largos en los cielos, que llegan a millones de años terrestres, también llegan a un fin, así como la vida de los seres en algunos de los planos infelices, que duran más de un Maha kappa, llegan a un fin. Para esos seres parece que la vida fuera eterna. Pero esto es sólo a causa de los límites de su visión. El Buda, con su mente desarrollada, vio que todos los fenómenos condicionados eran impermanentes.

Un día, un joven se acercó al Buda y le preguntó:

“Por favor, dígame Señor, ¿hay algún cuerpo, percepción, actividad, o conciencia que sea permanente, estable por naturaleza, duradera, inmutable, como hasta lo eterno, de modo que pueda mantenerse?”

El Buda levantó una pizca de polvo sobre la punta de su uña y le dijo al joven:

*“Ni siquiera esta forma material, hermano, es permanente, estable, eterna, inmutable por naturaleza, como hasta lo eterno, de modo que pueda mantenerse”.*

*“Si incluso esta forma material, hermano, fuera inmutable, entonces la práctica de la vida santa por la destrucción total del sufrimiento no sería puesta en marcha. Pero como ni siquiera esta forma material es permanente, estable, eterna, inmutable por naturaleza, por lo tanto la práctica de la vida santa por la destrucción total del sufrimiento es puesta en marcha”.*

### **TODOS LOS FENÓMENOS CONDICIONADOS SON SIN YO – CARENTES DE UN ALMA PERMANENTE (ANATTA)**

*“Monjes, si hay alguna entidad que sea permanente, duradera, eterna, no sujeta al cambio, que pueda permanecer eternamente, aférrense a ella. Pero, monjes, ¿ven ustedes una entidad así?”*

*“No, Señor”.*

*“Bien, monjes, yo tampoco”.*

*“Monjes, si hay una teoría de alma permanente, que aferrarse a ella no traiga pena, sufrimiento, angustia, lamentación y desesperación, aférrense a ella. Pero, monjes, ¿ven ustedes una teoría del alma así?”*

*“No, Señor”.*

*“Bien, monjes, yo tampoco”.*

*Majjhima Nikaya*

El “Anattalakkana Sutta” (el Sutta sobre el alma no permanente) fue el segundo discurso que enseñó el Buda. Fue después de escuchar este sutta que los cinco monjes –Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahanama y Assaji- lograron el estado de Arhat. La teoría de alma no permanente es difícil de comprender. La creencia en un yo está arraigada profundamente y es difícil de extirpar. En sus enseñanzas, el Buda se refería al ser como “yo”. Lo hacía así porque uno debe usar la palabra “yo” o un nombre, o algunos términos de referencia para identificar a una persona. Sin ello el Buda no podría haber explicado muchas de sus enseñanzas. Sin embargo, él no creía que en realidad hubiera un individuo permanente, inmutable, llamado “yo” o “ser”. Él explicó esta teoría en el “Anattalakkana Sutta” de modo que los espiritualmente avanzados pudieran comprender este concepto importante.

Aun después de esta lección, la comprensión que ustedes tendrán es una captación intelectual del tema (anubodha). Es superficial, no es una comprensión profunda. La comprensión real es llamada penetración, o pativedha. Esta comprensión o realización (viendo por ti mismo) sólo es posible mediante la meditación de intuición (Vipassana). Esta penetración de la comprensión del no yo está incluida en Comprensión Correcta en el Óctuplo Noble Sendero. La penetración, o comprensión completa, sólo será alcanzada con el logro de Sotapanna, el primer nivel de la santidad. Sin embargo, amigos que han hecho de la meditación Vipassana una parte de su vida cotidiana a lo largo de una cantidad de años, me han asegurado que un vistazo de la Verdad es posible para cualquiera que practique la meditación Vipassana.

Esta teoría, aunque difícil, es muy importante porque cuando uno comprende que no hay “ser”, ni “yo”, la palabra “egoísmo”, la palabra “mío”, pierden su sentido. Es este egoísmo, o codicia, o deseo para uno mismo lo que, como Budistas, estamos intentando erradicar. Cuando uno comprende verdaderamente la teoría del no yo es mucho más fácil ser altruista y compasivo, mucho más fácil erradicar el deseo (tanha). Comprender este principio te ayudará a practicar mejor el Óctuplo Noble Sendero, que es el camino que destruye el sufrimiento erradicando el deseo, la aversión y la ignorancia.

Hagamos un viaje mental hasta la confluencia de los ríos en el centro de Winnipeg. Miramos el Río Rojo desde el puente del centro. Señalo el río y te pregunto: “¿Qué es eso?” Me dices que es el Río Rojo. Le hemos dado un nombre al río para poder identificarlo. Luego, miramos hacia un punto del río, el punto que está en línea con el barco que está amarrado en la ribera. Te pido que mires ese cuerpo de agua cerca del barco y te pregunto: “¿Qué es ese cuerpo de agua?” Me dices que es el

Río Rojo. Cinco minutos después te señalo el mismo punto y te repito la misma pregunta. Nuevamente me dices que ese es el Río Rojo.

Ahora examinaremos el cuerpo de agua al cual me estaba refiriendo. El cuerpo de agua que señalé hace cinco minutos no es el mismo que te acabo de señalar. Otro cuerpo de agua ha reemplazado al primero porque el primero ha fluido río abajo. De hecho, en cada tramo el cuerpo de agua está cambiando. Mientras hablamos, el cuerpo de agua está siendo continuamente reemplazado por otro, y otro. Si tomamos una muestra de agua del punto al que mirábamos y lo ponemos bajo el microscopio veríamos que el agua ha cambiado. Si comparamos dos muestras, veremos que en la segunda muestra están viviendo organismos diferentes que no estaban en la primera. Sin embargo lo seguimos llamando con el mismo nombre. Todavía lo llamamos Río Rojo. En verdad, sin embargo, no es el mismo río que era hace cinco segundos. De hecho, cada segundo se transforma en un cuerpo de agua completamente diferente: el mismo nombre para un cuerpo de agua siempre cambiante.

Según las enseñanzas del Buda, este cuerpo que llamamos “yo” o “ser”, también es como el río siempre cambiante. Es un cuerpo siempre cambiante de materia y mente. Cada segundo, aquello de lo que estamos formados cambia. El cambio, sin embargo, no es visible al ojo. Estamos en un proceso siempre cambiante al igual que el río. La única diferencia es que el cambio no es visible al ojo.

El ojo puede engañar. La luz del sol es blanca para el ojo desnudo. Pero ¿realmente es blanca? No, está hecha de un arco iris de colores. Si tomo una antorcha como la antorcha olímpica y la muevo en círculos a gran velocidad, verás un círculo de fuego. Pero ¿realmente hay un círculo de fuego? No. ¿Es correcto entonces decir que algo es estático o sólido porque lo percibimos de ese modo? ¿Es posible que el movimiento ocurra tan rápido que esté creando la ilusión de un yo permanente?

En mi mano tengo un cuenco lleno de agua del Río Rojo. Bajo el cuenco, te lo muestro y te pregunto qué hay en el cuenco. Me dices agua. Luego les pido a ustedes, niños que estudian ciencia, que miren en el cuenco para ver la composición del agua. Luego les pregunto nuevamente de qué está hecha esta agua. Me dicen H<sub>2</sub>O. Es el mismo cuenco de agua; sólo lo examinamos más de cerca. Primero miramos el cuenco superficialmente, y dijimos que había agua. Luego miramos más profundamente en la composición del agua y dijimos Hidrógeno 2 Oxígeno, porque el agua está hecha de dos partes de hidrógeno y una parte de oxígeno. Con el ojo desnudo no podemos ver el H<sub>2</sub>O, pero quienes tienen los instrumentos apropiados pueden ver la composición de esta agua.

Hace algunos años, un norteamericano llamado Donald Glaser recibió el Premio Nobel de Física porque inventó una máquina para medir la

cantidad de veces que cambia una partícula subatómica en un segundo. Llamó a su instrumento “cámara de burbujas” y descubrió que en un segundo, una partícula subatómica surge y se desvanece 10 veces a la 22. Los científicos ya sabían que esas partículas que forman **todas** las sustancias surgen y desaparecen con gran rapidez. La invención de la máquina de burbujas cuantificó su conocimiento.

Hace más de 2500 años el Buda comprendió esta verdad. Comprendió que la materia que incluye lo que llamamos “yo” cambiaba a cada momento. La realidad física cambiaba constantemente, a cada momento. Mediante la meditación intuitiva y la mente concentrada, él penetró profundamente en su propia naturaleza, y comprendió que toda la estructura material está formada por partículas subatómicas que están surgiendo y desapareciendo continuamente. “En un parpadeo, dijo, estas partículas están surgiendo y dejando de existir varios trillones de veces”. Increíble como parece, este cuerpo que parece sólido y permanente, realmente está compuesto de partículas subatómicas que están cambiando a cada segundo.

Ahora estudiaremos la formación de este cuerpo que llamamos “ser”, así como lo hicimos con el agua. Según las enseñanzas del Buda, el cuerpo está formado por cinco componentes a los cuales el Buda se refería como procesos, ya que están cambiando constantemente. Cuatro de ellos son mentales y uno es físico.

Comencemos con la materia, que es el aspecto físico. Superficialmente uno puede controlar su cuerpo. Se mueve y actúa según los deseos de uno. Pero a otro nivel, los órganos internos operan sin nuestro conocimiento. A un nivel más sutil, no sabemos nada sobre las reacciones bioquímicas que ocurren en cada célula del cuerpo. Finalmente, este cuerpo aparentemente sólido está compuesto de partículas subatómicas y de espacios vacíos. Y aun esas partículas subatómicas no tienen solidez porque su tiempo de existencia menor a la trillonésima parte de un segundo. Las partículas surgen y se desvanecen continuamente, entrando y saliendo de la existencia como un flujo de vibraciones. Esta es la Verdad suprema que el Buda comprendió hace más de 2500 años. Él descubrió que todo el universo material estaba compuesto de partículas subatómicas llamadas Kalapas (en pali), o unidades indivisibles. Estas unidades exhiben en una vibración infinita las cualidades básicas de la materia: masa, cohesión, temperatura y movimiento. Se combinan para formar estructuras que parecen tener alguna permanencia, pero en realidad, estas minúsculas Kalapas están en un estado de continuo surgir y desaparecer, en un estado de flujo continuo. Este es el cuerpo que llamamos “yo mismo”.

Junto con los procesos físicos están los procesos mentales: la mente. Tenemos aun menos control sobre nuestra mente que el que tenemos sobre nuestro cuerpo. Qué difícil es controlar a nuestra mente conciente. Con cuánta frecuencia vagabundea. La mente inconsciente

está completamente más allá de nuestro poder de comprensión. A medida que examinaba el cuerpo, el Buda también examinaba la mente. Comprendió que estaba compuesta de cuatro procesos: conciencia (Viññana), percepción (Sañña), sensación (Vedana), y formaciones/respuestas volitivas (Sankhara). El primer proceso, la conciencia, es la parte receptora de la mente. Simplemente registra la ocurrencia de cualquier fenómeno. Nota la información cruda de la experiencia sin asignarle etiquetas o sin hacer juicios de valor.

El segundo proceso mental, la percepción, identifica lo que ha sido registrado. Distingue la información cruda, y la evalúa y clasifica en positiva y negativa.

Entonces surgen las sensaciones. Mientras una entrada no haya sido evaluada, la sensación permanece neutral. Pero una vez que la entrada ha sido evaluada, la sensación se vuelve placentera o desagradable dependiendo de la evaluación. A causa de la ignorancia y el deseo, si la sensación es placentera, se forma un deseo para prolongarla. Si la sensación es desagradable, la mente responde deshaciéndose de ella, deteniéndola.

Con las sensaciones placenteras y desagradables, ocurren las respuestas volitivas de la mente para prolongar una sensación placentera o para detener una sensación desagradable. Sólo después de que una respuesta ha sido repetida varias veces se desarrolla la atención en la mente conciente. Algunas de estas respuestas volitivas llevan entonces al kamma (acciones intencionales morales e inmorales).

Estas cuatro funciones mentales son aun más volátiles que las partículas subatómicas de la materia. Cada vez que los sentidos entran en contacto con cualquier objeto, la mente pasa a través de estos procesos a una velocidad que sobrepasa la velocidad de la luz. Tan rápido ocurre esto que eres inconsciente de que está ocurriendo.

**Estos cinco componentes son lo que forma el yo. El Buda no vio una identidad separada, permanente, aparte de estos cinco componentes, llamados alma. El yo, o alma como se lo llama a veces, era un flujo siempre cambiante de partes constitutivas.**

Es natural y está arraigado profundamente creer en “yo fui”, “yo soy”, “yo seré”. Nosotros funcionamos sobre la asunción impensada de que la persona que existió hace diez años es esencialmente la misma persona que existe hoy. El Buda desafió esta creencia arraigada profundamente en la existencia de un “yo” permanente. Él no dio una opinión ni expuso una teoría. Él describió la Verdad que había comprendido penetrando en la realidad del “ser”. A pesar de las apariencias, el Buda percibió que cada ser humano es en realidad una serie de eventos separados pero relacionados. Vio la realidad de la materia, la conciencia, la percepción, la sensación y las respuestas volitivas y su surgimiento y desaparición.

La progresión continua de eventos estrechamente relacionados da la apariencia de continuidad, de identidad, pero esto es sólo la realidad aparente, no la Verdad suprema.

Hablamos de la luz que provee una lámpara eléctrica, sin detenernos nunca a pensar que la luz es en realidad un flujo de energía causado por una frecuencia muy alta de oscilaciones que tienen lugar en el filamento. La sucesión de eventos ocurre tan rápido que es difícil discernir. En un punto en particular del proceso, uno no puede decir que lo que ocurre ahora es igual que lo que lo precedió. Ni puede decir que no es igual. Sin embargo el proceso ocurre.

El samsara, entonces, no es la idea popular de un alma permanente que mantiene una identidad fija mediante encarnaciones repetidas. Esto, dijo el Buda, es precisamente lo que no ocurre. Él insistía en que no había una identidad inmutable que pasaba de una vida a otra. Es lo mismo que de la vaca viene la leche; de la leche, cuajada; de la cuajada, manteca; de la manteca, manteca clarificada. La leche no es considerada cuajada, o la manteca fresca no es considerada manteca clarificada. Del mismo modo, en cualquier momento sólo se considera real el estado actual de existencia.

El Buda comprendió que una persona no es una entidad inmutable sino un proceso fluyendo de un momento a otro. No hay ser real, meramente un flujo constante, un proceso continuo de transformación.

Por supuesto, en la vida cotidiana debemos tratarnos entre nosotros como personas, y entonces deben emplearse los términos “yo”, “tu”, “ser”. Y así aceptamos la realidad externa. Pero esto es superficial. A un nivel más profundo la realidad es que todo el universo, animado e inanimado, está en un estado constante de transformación.

El Budismo es único en la historia del pensamiento humano al negar la existencia de un alma separada, permanente. Según el Buda, la idea de un ser es una falsa creencia que produce pensamientos egoístas de “mí” y “mío”. El Buda afirma que esta entidad que llamamos “yo” es un grupo de atributos siempre cambiantes que existe en un estado constante de flujo más bien parecido a la llama de una vela.

Si podemos comprender esta Verdad con intuición descubriremos la pista que nos lleve a la salida del sufrimiento. En este punto, como los científicos que han cuantificado el cambio por segundo de una partícula subatómica, sólo tenemos conocimiento: la captación intelectual de un tema. Con la meditación intuitiva vendrá la auto realización, la penetración de la Verdad. Nosotros también podremos ver la realidad suprema: la Verdad de la impermanencia del alma.



## **TODOS LOS FENÓMENOS CONDICIONADOS SON PENOSOS (DUKKHA)**

*“El nacimiento es sufrimiento, el envejecimiento es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la disociación de los seres amados es sufrimiento, la asociación con seres no amados es sufrimiento, no tener lo que uno desea es sufrimiento; en resumen, los cinco agregados afectados por el apego son sufrimiento”.*

*“Existe esta Noble Verdad del Sufrimiento: tales fueron la visión, la intuición, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí sobre cosas no escuchadas antes”.*

*Samyutta Nikaya*

¿Por qué el Buda dijo que todos los fenómenos condicionados son dukkha o están llenos de sufrimiento? La vida, como sabemos, comienza con el nacimiento. Sabemos que el nacimiento es traumático para el bebé, y posiblemente doloroso. También sabemos que la vejez, la enfermedad y la muerte son penosas. Bajo circunstancias normales cada ser vivo enfrenta estas penas. Además, estar separados de quienes amamos es sufrimiento, estar asociados con quienes no queremos es sufrimiento, y no tener lo que queremos es sufrimiento. Hay también muchas personas que enfrentan el sufrimiento de la pobreza, es desamparo, el tormento, y el abuso. Todo esto es visible para nosotros, y si miramos alrededor nuestro en nuestra vida o en la vida de todos nuestros seres queridos, veremos que todos y cada uno de nosotros ha enfrentado el sufrimiento en algún momento de su vida.

Pero cuando miramos a nuestro alrededor también vemos felicidad. No todos están sufriendo, y hasta quienes sufren tienen momentos de felicidad intensa. La verdad es que esta felicidad es impermanente. Esta es la razón por la cual la Verdad de que todos los fenómenos condicionados son impermanentes es tan importante. Es importante porque por naturaleza nos aferramos a lo que nos hace felices. Nos aferramos a eso que produce sensaciones placenteras. La única forma en que podríamos tener felicidad duradera, eterna, sería si esas sensaciones fueran alguna condición permanente. La impermanencia de todos los fenómenos condicionados resulta en pena y sufrimiento porque las sensaciones placenteras a las que nos aferramos se terminan.

Cuando el ministro del Rey Pasenadi, Santati, fue a ver al Buda apenado por la muerte de su bailarina favorita, el Buda le explicó que esta pena estaba profundamente arraigada así como estaba arraigada profundamente esta relación. Él explicó cómo, muchas veces antes en el samsara, Santati había llorado por esta misma joven diciendo: “Si juntas todas las lágrimas que has vertido en todas las ocasiones en que

esta mujer murió y las comparas con las aguas de los grandes océanos, verás que has vertido más lágrimas que las grandes aguas”. El Buda podía ver incontables vidas pasadas. Él vio el sufrimiento que había soportado cada persona a lo largo de eones a causa de la impermanencia de los fenómenos. El Buda dijo que todos los fenómenos condicionados son dukkha, o llenos de sufrimiento, porque vio que la impermanencia de los fenómenos condicionados resultaba en una cesación de la felicidad, lo que causaba sufrimiento.

¿Por qué es tan importante el hecho de que todos los fenómenos condicionados son “no yo”? Primero, porque eso concuerda con la Verdad de que todos los fenómenos condicionados son impermanentes. También es importante porque con esta comprensión, los pensamientos de “mi”, “mío” y “yo” no tienen significado. Ya no hay necesidad de aferrarse o apegarse a nada como “mío”. Ya no hay necesidad de codicia y deseo. Con la eliminación de la ilusión del yo, la sed eterna para satisfacer sus demandas, el apego a los placeres sensuales para complacerlo, el aferrarse a los fenómenos que deben desvanecerse y morir, ya no existen.

Es esta codicia, deseo o fuerte apego, junto a la impermanencia de todos los fenómenos condicionados, lo que resulta en sufrimiento (dukkha). Separarse de las personas amadas es sufrimiento. Cuanto más fuerte sea el apego, más fuerte el aferrarse, más grande será el sufrimiento. No tener lo que quieres es sufrimiento. Cuando mayor sea el apego o el aferrarse, más grande será el sufrimiento por no poder tenerlo. Cuando hay verdadera comprensión de que no hay “yo”, ningún ser permanente, el apego, el deseo por lo que es mío y por mantener lo que es mío, permanentemente mío, ya no tiene ningún sentido.

Esto es lo que el Buda le dijo a Santati, el ministro del Rey Pasenadi, para ayudarlo a comprender la verdad:

*“Cualquier cosa que en el pasado haya sido producida por excelencia,  
no permitas que tenga propietario de ahora en más,  
y si en el presente no te aferras en absoluto,  
a la Paz Perfecta llegarás.”*

Después de escuchar estas cuatro líneas, Santati logró el estado de Arhat. El Buda conocía los actos meritorios que había practicado Santati en estados previos de existencia, que le hicieron posible comprender la Verdad al escuchar sólo cuatro líneas del Dhamma. Pero él quería ayudar a quienes tenían puntos de vista falsos y animar a los presentes a realizar actos meritorios, mostrándoles los efectos de las buenas acciones. Por consiguiente, el Buda se dirigió a Santati y dijo: “Recita para nosotros todos los actos meritorios que has hecho en el pasado, los resultados de los cuales cosechas ahora. Pero no lo hagas sobre el suelo, sino en el aire, colocándote a la altura de siete palmeras”. Saludando al Buda, Santati se elevó hasta la altura de siete palmeras y

se sentó en el aire con las piernas cruzadas. Luego relató la siguiente historia:

*“Hace noventa y un ciclos mundiales, en la época del Buda Vipassi, renací en una ciudad llamada Bandhumati. Un día pensé: ‘¿Qué trabajo puedo hacer, que se lleve todo el deseo y el sufrimiento de los demás?’ Entonces observé a quienes andaban por allí proclamando el Dhamma y decidí que a partir de ese momento yo también me dedicaría a difundir el Dhamma. Realicé actos meritorios y anduve por todas partes alentando a los demás a hacer lo mismo y a tomar refugio en el Buda, el Dhamma y la Sangha. Luego anduve por allí proclamando las virtudes de las Enseñanzas de Buda”.*

*“Ahora el gran Rey Bandhumati, padre del Buda Vipassi, me preguntó qué estaba haciendo. Le dije que estaba andando por allí proclamando las maravillas de las Enseñanzas del Buda y alentando a la gente para que practiquen actos de mérito. Luego me preguntó qué vehículo usaba en mis viajes. Al escuchar que yo iba a pie, me dio un caballo, me engalanó con una guirnalda de flores similar a un collar de perlas y me dijo que siguiera mi camino. Muchos años después, yo estaba viajando a caballo proclamando el Dhamma cuando el rey me llamó nuevamente y me hizo la misma pregunta. Al descubrir que aun estaba dedicado a la difusión del Dhamma, me regaló un carruaje con cuatro caballos para mis viajes. Después de muchos años, el rey me llamó nuevamente y me hizo la misma pregunta. Al escuchar que yo era aun más honesto predicando el Dhamma, me regaló muchas joyas, fortunas, y un elefante”.*

*“Durante ochenta mil años (la duración de la vida en esa época) anduve por allí proclamando las virtudes del Dhamma. Durante ese tiempo emanaba de mi cuerpo la fragancia del sándalo, y de mi boca emanaba la fragancia de la flor de loto. Estos fueron mis actos meritorios en mis existencias previas”.*

A causa del mérito previo adquirido por Santati en la época del Buda Vipassi, donde él había proclamado el Dhamma con fervor y devoción, y había practicado el Dhamma del Buda Vipassi durante un periodo de 80.000 años, logró la iluminación al escuchar estas cuatro líneas.

**La Primera Noble Verdad que comprendió el Buda fue que todos los fenómenos condicionados son sufrimiento o dukkha. El sufrimiento existe en el mundo. ¿Por qué hay sufrimiento? Hay sufrimiento a causa de la naturaleza impermanente de todos los fenómenos condicionados. Como no podemos controlar la naturaleza impermanente de todos los fenómenos, el sufrimiento existe en el mundo.**

¿Cuál es la causa del sufrimiento? La causa es el deseo. El intenso deseo por aferrarse y mantenerse apegado a las sensaciones placenteras y el deseo intenso por rechazar y descartar las sensaciones

desagradables que el Buda llamó tanha. Normalmente cuando sufrimos tendemos a culpar a otros por nuestro sufrimiento. Yo estoy sufriendo por culpa de mi madre, de mi padre, de mi esposa, de mis hijos, mis amigos, mis maestros, etc. ¿Todas esas personas son la causa verdadera de nuestro sufrimiento o somos nosotros mismos quienes lo causamos? ¿Es el evento el que causa el sufrimiento o es nuestra respuesta volitiva hacia el evento lo que lo causa?

Una clase de veinte alumnos acababa de recibir la noticia de su maestra de que iban a tener un examen sorpresa. Era un día hermoso y los alumnos recién le habían preguntado a la maestra si podían salir a jugar y tener un recreo más largo. Muchos de ellos estaban enojados. No sólo la maestra no les permitía salir, ¡sino que además les daba un examen! Algunos de los estudiantes ignoraron a la maestra y salieron de la clase. Fueron enviados a la oficina del director. Algunos de los alumnos protestaban, eran rudos y molestos. Se los aisló. Algunos estaban enojados pero controlaban su ira, decidiendo protestar sobre el asunto entre ellos, más tarde durante el recreo. Los demás aceptaron el hecho de que, fuera un lindo día o no, era horario de clases. Hicieron su prueba. Veinte alumnos diferentes reaccionaron de veinte maneras diferentes, y como resultado sufrieron de diferentes modos. La mayoría de los alumnos, si se les preguntaba, decían: “soy un miserable y es culpa de mi maestra”. El sufrimiento existe. ¿Pero la causa es la maestra? Si fuera así, ¿no hubieran sufrido todos y cada uno de los alumnos de la misma forma?

Examinemos los sentimientos de estos niños. Debido al condicionamiento pasado, ellos sabían que el recreo afuera durante un día soleado, hermoso, era una sensación agradable. Algunos de los niños, entonces, formaron el deseo de experimentar esta sensación feliz nuevamente. Debido al condicionamiento pasado, ellos sabían que los exámenes no eran divertidos. Algunos de los niños, entonces, formaron un deseo de no escribir el examen o de apartar ese evento desagradable. Este deseo fuerte llevó a algunos niños a experimentar la mala voluntad y posiblemente el odio hacia la maestra, que en su mente estaba frustrando su felicidad. Algunos de ellos, entonces, actuaron sobre esta mala voluntad y crearon kamma. Cuanto más fuerte el deseo, mayor era su sufrimiento.

Y aun había algunos niños que, con una mente equilibrada y con ecuanimidad, aceptaron lo inevitable. Ellos no permitieron que su condicionamiento previo formara deseo. Como resultado no sufrieron.

Así emerge un concepto totalmente nuevo. El Buda dijo: “Tales fueron la visión, la intuición, la sabiduría, el conocimiento, y la luz que surgieron en mí, sobre cosas no escuchadas antes...” El sufrimiento existe. No tener lo que quieres es sufrimiento, la separación de las personas amadas es sufrimiento, la asociación con personas no amadas es sufrimiento, pero el dolor que uno siente, el sufrimiento en sí mismo

que uno siente, está causado por la respuesta volitiva de uno, que lleva al deseo, no está causado por el evento en sí.

**La segunda Noble Verdad que el Buda comprendió fue que no era el evento, sino la respuesta de uno hacia el evento, lo que causaba el sufrimiento. Era la respuesta volitiva, que llevaba al deseo de aferrarse a una sensación placentera, o el deseo de evitar una sensación desagradable que ocurría, lo que causaba el sufrimiento. La causa del sufrimiento era el deseo (tanha).**

¿Por qué desarrollamos entonces un deseo tan fuerte? Formamos un deseo tan fuerte debido a la ilusión y la ignorancia de la verdadera naturaleza de los fenómenos. Ya sea que haya la aparición de un Buda o no, existe esta ley fija del Dhamma: todos los fenómenos condicionados son impermanentes, penosos y sin yo. Sin embargo, eso fue lo que llevó al Buda a comprender, y luego proclamar, la Verdad al mundo por el bien de hombres y dioses.

El único propósito de las enseñanzas del Buda es la cesación del sufrimiento. Todas sus enseñanzas estaban dirigidas hacia la cesación del sufrimiento. Sus enseñanzas giraban alrededor de dukkha, su causa, la cesación y el camino hacia la cesación. Comprendiendo la verdadera naturaleza de los fenómenos, uno comprende que el sufrimiento existe. Sabiendo que es sólo un Buda Supremo el que puede mostrarnos el camino hacia la cesación del sufrimiento, uno puede ahora apreciar la importancia de esta oportunidad que tenemos por haber nacido en un momento en que el Dhamma aun está presente en el mundo.

En este punto concluiré los capítulos del “¿POR QUÉ?” uno debería practicar las enseñanzas del Buda con el sumario siguiente. Nacer como ser humano es extremadamente difícil y raro. A causa de la naturaleza impermanente de los fenómenos, el sufrimiento (dukkha) existe. Es sólo un Buda Supremo quien puede mostrarnos el camino hacia el fin del sufrimiento. Sin embargo, la aparición de un Buda es extremadamente rara. Escuchar la Verdad sublime, sus enseñanzas, es aun más raro y difícil porque incluso en una época en que el Dhamma está con nosotros, sólo uno pocos tendrán la oportunidad de escuchar el Dhamma, y sólo unos pocos de aquellos que tienen la oportunidad de escuchar tendrán la habilidad de comprender el Dhamma. Ahora nosotros tenemos esta oportunidad rara, porque las enseñanzas del Buda Gotama están con nosotros. La era del Buda Metteya está en este mismo Maha Bhadda Kappa. Esforzándonos con diligencia para practicar las enseñanzas del Buda Gotama ahora, podremos, en el momento del Buda Metteya, tener la mente desarrollada que se requiere para comprender el Dhamma y lograr la iluminación. La próxima oportunidad, si nos perdemos la era del Buda Metteya, será durante el reinado del futuro Buda Rama. La era del futuro Buda Rama,

sin embargo, es dentro de un tiempo muy, muy lejano. Está a cien mil ciclos mundiales después del fin de la dispensación del Buda Metteya.

*“Raro es el nacimiento de un Ser Iluminado,  
mediante el esfuerzo el nacimiento humano es logrado  
con estas dos condiciones la liberación del samsara es alcanzada  
¿por qué, buena gente, no se esfuerzan entonces?”*

*Loveda Sangarava  
Vidagama Maha Thera*

**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

## PARTE II

# ¿CÓMO DEBO PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA NIBBANA?





**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

## CAPÍTULO 5

### ¿Qué es Nibbana?

*“La destrucción de la codicia y la sensualidad (lobha), la destrucción de la mala voluntad y el odio (dosa), la destrucción de la ilusión y la ignorancia (moha), eso, amigo, es llamado Nibbana”.*

*Samyutta Nikaya*

Cuando al Buda le preguntaban acerca de Nibbana quienes no habían logrado la iluminación, Él quedaba perplejo. ¿Cómo puede uno explicarle el color verde y las hermosas sombras de verde que se encuentran en el bosque a un hombre que no puede ver? ¿Cómo le explica uno la exquisita belleza de la música clásica a una persona que no puede oír? Nibbana es la erradicación total del sufrimiento y como tal, la felicidad exquisita de la mente, pero ¿cómo iba él a explicarle la exquisita felicidad de la mente mediante Nibbana a alguien que no tiene la facultad de una mente desarrollada? ¿Cómo podía explicar lo supramundano al mundano?

El Buda explicó Nibbana en términos que un no Arhat entendería, usando las experiencias y los términos de un no Arhat. El Buda dijo que Nibbana es la destrucción de la codicia, la ira y la ignorancia. Lo que el Buda quería decir con destrucción en este contexto no es el proceso de destrucción. Es la destrucción total, la extinción o ausencia de codicia, ira e ignorancia. Entonces es importante que tengamos una buena comprensión de lo que son la codicia, la ira y la ignorancia, y de por qué deberían ser destruidas para lograr Nibbana.

El Buda dijo que el deseo (tanha) causaba sufrimiento. La razón por la cual deseamos aferrarnos a las sensaciones placenteras y deseamos evitar las sensaciones desagradables es la ignorancia o la ilusión: no hemos observado o comprendido la verdadera naturaleza de los fenómenos. No comprendiendo la verdadera naturaleza de los fenómenos, continuamos en la ignorancia deseando sensaciones placenteras, que nos conduce a la codicia y la lujuria, y deseando evitar las sensaciones desagradables, que se desarrolla como mala voluntad y odio por lo que no nos gusta.

El Buda puso en movimiento la rueda del Dhamma con un propósito. Todas sus enseñanzas se centraron alrededor de este propósito: la destrucción del sufrimiento. Como la codicia, ira e ignorancia llevan al sufrimiento, necesitamos destruir la codicia, la ira y la ignorancia para destruir el sufrimiento. Nibbana, la ausencia de sufrimiento, entonces, como dijo el Buda, es la ausencia de codicia, ira e ignorancia.

### **EL DESEO QUE LLEVA A LA CODICIA, LA SENSUALIDAD Y EL APEGO (LOBHA)**

*“De la codicia surge la pena,  
de la codicia surge el temor.  
Para aquel que está libre de codicia,  
No hay pena,  
Mucho menos temor”.*

*Dhammapada 215*

El término pali *lobha* ha sido traducido como codicia, deseo, sensualidad y apego. En verdad es todo eso, ya que una sola palabra en inglés o español no reúne su significado completo. Es la fuerte atadura que se forma por aferrarse a las sensaciones agradables con una perspectiva de hacerlas permanentes, para uno. **Eso no es el amor compasivo y la amabilidad que el Buda nos alentó a practicar hacia todos los seres vivos. Es un apego egoísta de aferrarse a lo que es “mío”.**

Hay varias clases de apego. Primero está el apego a la gratificación sensual. Un adicto toma droga porque desea experimentar el placer que esa droga produce, aunque sepa que tomar la droga refuerza su adicción. Del mismo modo, nosotros somos adictos al deseo por las sensaciones placenteras. Tan pronto como se satisface un deseo, generamos otro. Así como el adicto incrementa su dosis debido a la tolerancia hacia la droga, el deseo incontrolado se vuelve cada vez más fuerte. Cuanto más tenemos, más queremos. Cuanto más fuerte es el deseo, mayor es el apego, y con todos los fenómenos son impermanentes, mayor es la pena al separarse. El deseo descontrolado lleva a un enorme sufrimiento (*dukkha*).

La siguiente forma de apego es el apego profundamente arraigado al “yo”, el ego. Extendemos este apego a lo que es mío. Cuanto mayor es el aferrarse a lo que es mío, mayor es la pena al separarse, y mayor es el temor de perderlo. Pero debido a la impermanencia de todos los fenómenos, esta separación ocurrirá. El apego al “yo” también es la causa principal del egoísmo, porque la persona entonces se pone a sí misma y a sus deseos por sobre los demás.

El apego también se extiende a nuestras opiniones y creencias. Sin importar cuál sea el contenido real, sin importar si estamos en lo correcto o no, si somos apegados a nuestras opiniones, entonces seguramente nos causarán pena (dukkha). Cada uno de nosotros está convencido de que nuestras propias ideas y tradiciones son las mejores. No nos gusta que nadie las critique. Tampoco nos gusta que los demás no estén de acuerdo con nuestras opiniones después de que las hemos explicado. Fracasamos en reconocer que cada persona es un individuo con un pasado y una educación diferentes. Seguramente es sólo normal que tengamos creencias diferentes. **Es inútil discutir sobre cuál es la creencia correcta, es más beneficioso dejar de lado todas las nociones preconcebidas e intentar escuchar, preguntar y examinar para descubrir la verdad.** Nuestro apego a nuestras propias opiniones y la no aceptación de creencia diferentes nuevamente causa pena. ¡Qué difícil es admitir que uno está equivocado en una discusión! ¿Cuán frecuentemente has discutido cuando sabías que estabas realmente equivocado? En el Majjhima Nikaya el Buda dijo:

*“Oh, Bhikkus, aun esta opinión (Dhamma)  
que es tan pura y tan clara,  
si se aferran a ella, si se adhieren a ella, si se apegan a ella,  
entonces no comprenden,  
que esta enseñanza es similar a una balsa,  
que está para cruzar  
y no para ser acarreada”.*

*Majjhima Nikaya*

Con esta hermosa explicación, el Buda, que era la encarnación del altruismo, aclaró que no deberíamos estar apegados a sus enseñanzas ni aferrarnos a ellas por estar dedicados a él y a sus enseñanzas. En cambio deberíamos practicar el Dhamma para lograr Nibbana sin apegos, o sin pelear sobre eso, así como una balsa es usada para cruzar pero no para acarrearla.

De esta enseñanza se desprende un concepto importante del trabajo misionero Budista. El Buda instruyó así a sus primeros sesenta discípulos:

*“Liberado estoy, Oh Bhikkus, de todas las ataduras, ya sean divinas o humanas.  
Ustedes también, Oh Bhikkus, están liberados de todas las ataduras, sean divinas o humanas.  
Sigán adelante, Oh Bhikkus, por el bien de muchos, por la felicidad de dioses y hombres. No vayan dos de ustedes por el mismo camino:  
Prediquen, Oh Bhikkus, el Dhamma excelente en el comienzo, excelente en el medio, excelente en el final, tanto en espíritu como en palabra.  
Proclamen la Vida Santa, que es perfecta y pura”.*

La aceptación de sus enseñanzas, sin embargo, corría exclusivamente por cuenta del receptor. El Buda dijo:

*“¡Las puertas a la inmortalidad están abiertas!  
**Que aquellos que escuchan dejen sus creencias erróneas,**  
Ahora giraré la rueda de la gran Ley (Dhamma),  
Para eso voy a la Ciudad Kasia  
Allí batiré el tambor de la inmortalidad,  
En este mundo donde las personas están a tientas en la oscuridad (de la ignorancia)”.*

*Majjhima Nikaya*

No hay coerción o fuerza empleada en la difusión del Dhamma. En el Kalama Sutta el Buda fue muy específico acerca de que sus enseñanzas debían ser examinadas y aceptadas sólo después de que uno sintiera que eran morales y conducentes al bienestar y la felicidad de la humanidad. Sólo entonces vives y actúas según sus enseñanzas. Él era muy específico en cuanto a que sus enseñanzas no debían ser aceptadas sobre la mera recitación, por tradición, por rumores, o porque está de acuerdo con tus escrituras, o incluso porque el asceta (Buda) que las enseña es respetado por todos.

Practicando según sus enseñanzas, los discípulos del Buda no han derramado una sola gota de sangre en la difusión o propagación del Dhamma. Sus seguidores han respetado las creencias y la fe de los demás como lo proclamó el compasivo Buda: “Si encuentran Verdad en cualquier religión, acepten esa Verdad”.

Llevados por esas opiniones fuertes tenemos apego a las formas y ceremonias religiosas. Tendemos a enfatizar las formas externas de la religión más que el mensaje subyacente. A veces podríamos incluso sentir que una persona que no practica estas ceremonias no es una persona verdaderamente religiosa. Olvidamos que sin su esencia, las manifestaciones externas de la religión son sólo una cáscara vacía. Recitar plegarias o practicar ceremonias no tiene ningún valor si la mente permanece llena de ira y mala voluntad.

Finalmente, tenemos el apego más fuerte. El apego a la vida y a estar en un reino de forma o en un reino sin forma (existencia-bava tanha). A nadie le gusta morir. Al morir, durante el momento-pensamiento Javana, nos aferramos a la vida y al ser. No queremos que esta vida termine, y este apego fuerte a la vida resulta en la continuación del flujo de la vida resultando en el renacimiento. Recientemente, con tristeza, miré un programa de televisión donde la gente pagaba \$120.00 dólares para que conservaran su cuerpo en hielo seco (nitrógeno líquido) con la esperanza de que en el futuro la ciencia llegue a una solución por la cual la muerte sea reversible. El Buda, que vio este fuerte apego de los seres vivos por la vida, proclamó con compasión:

*“En el mundo veo esta generación atormentada por el deseo de ser, hombres desdichados temblando ante la presencia de la Muerte, aun deseando, esperando, por alguna clase de ser, vean cómo tiemblan sobre lo que llaman “mío”, como pez en los charcos de una corriente defectuosa”.*

*Sutta Nipata*

¿Qué causa el apego? ¿Cómo surge? Para descubrir la respuesta, el Buda, con intuición, penetró este cuerpo que llamamos “yo” y observó que esta hecho de cinco partes componentes; cuatro de las cuales son mentales, y una física. El Buda se refirió a estas partes componentes como procesos, ya que están en constante cambio. Como se comentó en el capítulo 4, página 67, los procesos mentales son: conciencia (Viññana), percepción (Sañña), sensación (Vedana), y respuestas/formaciones volitivas (Sankhara).

El primer proceso, la conciencia, es la parte receptora de la mente. Simplemente registra la ocurrencia de cualquier fenómeno. Nota la información cruda de la experiencia sin asignarle etiquetas ni hacer juicios de valor.

El segundo proceso mental, la percepción, identifica lo que ha sido registrado. Distingue la información cruda, la evalúa y la clasifica en positiva y negativa.

Entonces surge la sensación. Mientras una entrada no es evaluada, la sensación permanece neutral. Pero una vez que ha sido evaluada, la sensación se vuelve placentera o desagradable, dependiendo de la evaluación.

Si la sensación es placentera, se forma un deseo para prolongarla. Si a sensación es desagradable, la mente responde para apartarla, para detenerla. Con las sensaciones placenteras y desagradables, ocurren las respuestas volitivas: la respuesta por prolongar una sensación placentera o por detener una sensación desagradable. Cuando se repite, esta respuesta se intensifica en deseo, deseo de aferrarse a una sensación placentera y deseo de evitar una sensación desagradable. El deseo lleva entonces al apego (codicia) y a la mala voluntad (odio).

Cuando se examinan los cuatro procesos mentales es claro que el apego ocurre cuando las respuestas mentales volitivas son repetidas y ganan intensidad. Las breves respuestas volitivas inconscientes o apenas conscientes de la mente (Sankhara) son repetidas e intensificadas a cada momento, entonces se desarrollan como una atracción o una repulsión poderosas. Es sólo después de que una respuesta volitiva ha sido repetida varias veces cuando el alerta se desarrolla en la mente

conciente. Luego, como resultado de este apego o repulsión, son practicadas las acciones intencionales (kamma).

## **EL DESEO QUE LLEVA A LA IRA, LA MALA VOLUNTAD Y EL ODIOS (DOS)**

Así como **queremos** (deseo) aferrarnos a sensaciones que son placenteras, y forman fuertes apegos que causan pena y sufrimiento, **queremos** (deseo) evitar las sensaciones desagradables y forman fuertes aversiones que finalmente llevan al sufrimiento. Como con el deseo que lleva al sufrimiento, es claro que el deseo que lleva a la aversión ocurre a causa de los procesos mentales de respuestas volitivas. Las breves respuestas volitivas de a mente son repetidas e intensificadas a cada momento, y luego crecen en una repulsión de la sensación desagradable. Si la sensación desagradable continúa, causa ira, mala voluntad y odio, todo lo cual causa sufrimiento. El Buda dijo:

*“Cualquier sufrimiento que surge  
tiene una respuesta/formación volitiva como causa.  
Si todas las respuestas/formaciones volitivas dejar de ser,  
Entonces no hay más sufrimiento”.*

Ahora es claro que necesitamos concentrarnos sobre los procesos mentales de respuestas volitivas (sankhara). Son los procesos repetidos de respuestas volitivas lo que causa el deseo. Las breves, apenas concientes respuestas volitivas son repetidas para formar un fuerte deseo (tanha) para aferrarse o para evitar las sensaciones. Cuanto más fuerte el deseo, más profunda su influencia sobre nuestros pensamientos, habla, y acción. En este punto es creado el kamma, porque como resultado del deseo, ocurren los pensamientos intencionales, el habla y la acción.

Si la respuesta volitiva lleva al deseo, lo que a su vez resulta en apego o aversión, causa sufrimiento. Sin embargo, todas las respuestas volitivas no forman emociones fuertes de apego o aversión. Algunas respuestas volitivas, dijo el Buda, son como líneas dibujadas sobre la superficie de una piletta de agua; apenas son dibujadas se desvanecen. Otras son como aquellas trazadas sobre una playa arenosa; si se dibujan por la mañana, por la noche se han ido, borradas por la marea y el viento. Otras son como líneas cortadas en la roca con un cincel y un martillo. Ellas también se borrarán a medida que la roca se erosione, pero su erosión llevará años y años.

A lo largo de cada día de nuestras vidas la mente se mantiene generando respuestas volitivas, pero si al fin del día intentamos recordar esas respuestas, sólo podremos recordar una o dos que dejaron una impresión fuerte. Al final de un mes hemos generado muchas

respuestas volitivas, pero si intentamos recordarlas sólo podremos recordar una o dos que dejaron la impresión más profunda ese mes. Del mismo modo, al final de un año, podremos recordar una o dos de las respuestas de las muchas, muchas respuestas volitivas que ocurrieron en nuestra mente ese año. Respuestas volitivas así, dijo el Buda, son muy peligrosas y llevan a un sufrimiento inmenso.

El primer paso para destruir ese sufrimiento es aceptar su realidad, no como una fe ciega sino como un hecho de la existencia que uno comprende por medio del examen cuidadoso y de la investigación. Como respuestas volitivas apenas concientes que llevan al deseo fuerte conducen al sufrimiento, debemos asegurarnos de que las respuestas volitivas apenas concientes o inconscientes no lleven al deseo que resulte en codicia o ira. Con esta comprensión podemos aprender a actuar en lugar de reaccionar, de modo que nuestra acción sea controlada (disciplinada) como opuesta a una reacción descontrolada.

### **ILUSIÓN E IGNORANCIA (MOHA)**

*“Aquellos que han destruido la ilusión  
y han pasado a través de la densa oscuridad  
no vagarán más (en samsara)”.*

*Sutta Nipata*

El Buda, observando el nivel más profundo de la realidad mediante la meditación de intuición, comprendió que la respuesta volitiva ocurre a causa de la ilusión y la ignorancia. No somos concientes del hecho de que respondemos ni de la naturaleza real de aquello hacia lo que respondemos. Somos ignorantes de la naturaleza impermanente de todos los fenómenos compuestos y somos ignorantes del hecho de que la respuesta volitiva forma un profundo deseo de aferrarse o de evitar sensaciones, lo que resulta en sufrimiento. No comprendiendo nuestra naturaleza real, respondemos ciegamente. No sabiendo que hemos respondido, persistimos en nuestras respuestas ciegas y les permitimos intensificarse. Así nos volvemos prisioneros en el hábito de la respuesta volitiva a causa de la ignorancia.

El Buda penetró profundamente en su mente y su cuerpo y comprendió la causa del renacimiento, a lo que llamó la Doctrina de la Origen Dependiente (Paticca Samuppada). También se conoce como teoría de causa y efecto.

Si la ignorancia (causa) surge, ocurren las actividades condicionantes (**sankhara**);

Si las actividades condicionantes (causa) surgen, ocurre la conciencia del renacimiento (efecto);



Si la conciencia del renacimiento (causa) surge, ocurren mente y forma (efecto);  
Si mente y forma (causa) surgen; ocurren los seis sentidos (efecto);  
Si los seis sentidos (causa) surgen, ocurre el contacto (efecto);  
Si el contacto (causa) surge, ocurre la sensación o los sentimientos (efecto);  
Si la sensación o los sentimientos (causa) surgen, ocurre el deseo (efecto);  
Si el deseo (causa) surge, ocurre el apego o el aferrarse (efecto);  
Si el apego o el aferrarse (causa) surge, ocurre el proceso de volverse o la existencia (efecto);  
Si el proceso de volverse o la existencia (causa) surge, ocurre el nacimiento (efecto);  
Si el nacimiento (causa) surge, ocurren la decadencia y la muerte (efecto), junto con la tristeza, la lamentación, y el sufrimiento físico y mental.

Así surge esta masa completa de sufrimiento. Por esta cadena de causa y efecto hemos sido traídos a nuestro estado actual de existencia, y enfrentamos el sufrimiento. Es esta cadena de causa y efecto lo que resulta en renacimiento.

La Doctrina de la Origenación Dependiente es profunda y difícil de comprender. Igual que con la doctrina sobre el no-yo (anatta), la penetración o comprensión verdadera ocurrirán mediante la realización, no mediante el estudio. La Doctrina de Anatta analiza la separación de la existencia en sus partes constituyentes. La doctrina de la Origenación Dependiente sintetiza esos componentes y muestra que están condicionalmente relacionados. Todo el Abhidhamma Pitaka, las Enseñanzas Superiores, se dirigen a estas dos importantes doctrinas. He hecho un intento por explicar esta doctrina importante que enseña la causa del renacimiento y del sufrimiento.

El término sankhara tiene muchos significados dependiendo del contexto en el que se usa, y es difícil traducir al inglés o al español con una sola palabra. Sankhara ha sido traducido como actividades condicionantes, formaciones volitivas, actividades volitivas, y respuestas volitivas de la mente. He usado respuestas volitivas en la mayoría de los ejemplos para intentar de transmitir en sentido. La traducción más tradicional de actividades condicionantes, formaciones volitivas, o incluso sankhara, podrían ser sustituidas si esto diera al lector una mejor comprensión. Sankhara ocurre con una velocidad que supera al relámpago y es sólo después de muchas repeticiones que se desarrolla el verdadero alerta. Sankhara lleva al deseo de aferrarse a sensaciones agradables y al deseo de evitar sensaciones desagradables, lo que a su vez lleva al kamma. Como se explicó en la sección anterior, uno de los tipos de apego al cual lleva el deseo es el fuerte apego al ser (bava tanha).

El término sankhara, como se usó en la Doctrina de la Originación Dependiente, se refiere a las formaciones volitivas que llevan a la conciencia del renacimiento. En el momento de morir, durante el proceso de pensamiento Javana, la mente pasa a través de cinco momentos de pensamiento con una velocidad superior a la del relámpago. El sankhara que ocurre en ese momento lleva al deseo por el ser, que lleva a la conciencia de renacimiento. Es el sankhara que ocurre en ese momento, como opuesto al sankhara que ocurre constantemente en tu mente a través de la existencia, al que se refiere el segundo paso de la Doctrina de la Originación Dependiente.

En este punto es claro que la doctrina abarca más de una existencia. Con la ignorancia como la causa, se forma sankhara (durante el proceso de pensamiento Javana) que lleva a la conciencia del renacimiento. La doctrina se mueve luego hacia el siguiente nacimiento de existencia donde, con la conciencia del renacimiento como causa, tenemos mente y forma. La doctrina luego une mente y forma, los seis sentidos, el contacto, la sensación, (sentimiento). Ahora estamos en el nacimiento presente. La mente a la velocidad de la luz forma constantemente sankhara. (El lector podría en este punto, si lo desea, retroceder hacia los cuatro procesos mentales que el Buda penetró con intuición en la doctrina de Anatta en el capítulo 4, página 67). El sankhara repetido lleva al deseo que a su vez lleva al kamma o acciones intencionales morales e inmorales. La Doctrina del Origen Dependiente une luego la sensación con el deseo. Aunque sankhara lleve tanto al deseo que conduce al apego como al deseo que conduce a la aversión, la doctrina se concentra sólo sobre el deseo que lleva al apego o al aferrarse. Esto es porque la Doctrina del Origen Dependiente se concentra sobre la causa del renacimiento y del sufrimiento causado por el renacimiento. En este punto la doctrina une las condiciones que causan el renacimiento. El apego o el aferrarse entonces llevan a la existencia, o al fuerte apego a la vida (bava). Con el proceso de existencia como su causa, surge el nacimiento. (El lector podría, si así lo desea, insertar en este punto la ignorancia, las actividades condicionantes y la conciencia del renacimiento como por el comienzo de la doctrina – ver página 82).

La doctrina ha ocupado ahora tres estados de existencia o tres nacimientos separados. La doctrina une luego el nacimiento y la decadencia junto a la pena, la lamentación, y el sufrimiento físico y mental. Es en este punto que el sufrimiento causado por sankhara que lleva al deseo por las sensaciones placenteras y el deseo por la aversión de las sensaciones desagradables (como opuestas al deseo que lleva al ser) es mencionado. Porque en este punto el Buda menciona la pena, la lamentación, y el sufrimiento físico y mental que es causado tanto por el deseo que lleva a aferrarse y a codiciar como por el deseo que lleva a la aversión y al odio.

La sutil diferencia en el significado del término sankhara puede ser ahora más evidente. La destrucción de la ignorancia que causa el

sankhara que lleva al deseo por el ser, que a su vez lleva a la conciencia del renacimiento, y el sankhara que lleva al aferrarse y a la aversión, que a su vez lleva al kamma, son mencionados. Para detener el proceso de renacimiento uno debe destruir el sankhara que lleva a la conciencia del renacimiento. Cuando la ignorancia ha sido completamente erradicada, habrá una cesación completa o ausencia de sufrimiento.

Para nosotros, en nuestra vida cotidiana, cada vez que intentamos disciplinar nuestra mente para reducir el deseo que lleva a aferrarse y a la aversión, reducimos el sufrimiento. En este punto estamos intentando disciplinar el sankhara que causa el deseo que lleva a las acciones intencionales morales e inmorales, como opuesto al sankhara que causa el deseo por el ser. El estado de Nibbana, sin embargo, erradica todo sankhara.

El Buda finalmente había penetrado la Verdad del sufrimiento. El sufrimiento comienza con la ignorancia de la realidad de la verdadera naturaleza de los fenómenos que llamamos “yo”. Cegados por la ignorancia, generamos respuestas volitivas que llevan al deseo, lo que se desarrolla como apego que conduce al renacimiento, a la infelicidad, y al sufrimiento. Las respuestas volitivas surgen sólo a causa de nuestra ignorancia de nuestra verdadera naturaleza. Las tres raíces de las que surge todo el sufrimiento son la codicia, la ira (causada por el deseo) y la ignorancia. Nibbana, la destrucción del sufrimiento, es entonces la erradicación o la destrucción total (y la ausencia resultante) de la codicia, la ira y la ignorancia.

Una comprensión puramente intelectual de Nibbana no es posible, porque no es un tema para ser comprendido por medio del razonamiento lógico. La meta final de los Budistas, Nibbana, está más allá del alcance de la lógica. Sin embargo, emerge la conclusión de que si hay un fenómeno condicionado que es impermanente y penoso, entonces debe haber un fenómeno no condicionado que sea permanente y sin pena. En la época del Buda Dipankara, el Bodhisatta Sumedha (Gotama) reflexionó así:

*“Incluso así, aunque haya miseria,  
aun se encuentra felicidad;  
Así, aunque de hecho hay existencia,  
Una no existencia debe buscarse.*

*Incluso así, aunque puede haber calor,  
Aun el agradecido frío se encuentra;  
Así, aunque existe el triple fuego,  
Algo como Nibbana debería buscarse.*

*Incluso así, aunque haya mal,  
Aquello que es bueno también se encuentra;  
Así, aunque es verdad que el nacimiento existe,*

*Eso que es no nacimiento debería ser visto”.*

En el Udana y el Itivuttaka el Buda se refirió a Nibbana como sigue:

*“Hay, Oh Bhikkus, un estado no nacido, no originado, no hecho, y no condicionado. Si, Oh Bhikkus, no hubiera este estado no nacido, no originado, no hecho, y no condicionado, un escape para lo nacido, originado y condicionado no sería posible. Como hay un estado no nacido, no originado, no hecho y no condicionado, es posible un escape para lo nacido, lo originado, lo hecho y lo condicionado”.*

La gente me ha preguntado frecuentemente sobre Nibbana: “¿Es un lugar como el cielo?” A lo que he respondido, con mi limitada comprensión: “No, no es un lugar, es un estado de extrema felicidad”. Luego ellos preguntan: “¿Cómo se siente Nibbana?” El Buda y sus discípulos que han experimentado la exquisita felicidad de Nibbana han expresado su felicidad como sigue:

*“Nibbana es la bienaventuranza suprema”.*

*“Es bienaventuranza suprema porque no es una clase de felicidad experimentada por los sentidos”.*

*“Es un estado bendito de alivio positivo de las experiencias mundanas”.*

*“En la limpieza de la mente  
y el logro de la sabiduría,  
uno experimenta gozo, bendición, tranquilidad,  
alerta, plena comprensión: felicidad real”.*

*“Cuando quiera que uno experimenta  
el surgir y el pasar de  
los procesos mentales y físicos,  
disfruta de bienaventuranza y deleite.  
Logra lo inmortal  
Como es logrado por el sabio”.*

*“El camino sin penas,  
sin manchas, que termina las cosas penosas,  
la paz de las preocupaciones: bienaventuranza”.*

*“Infinito, no condicionado, incomparable,  
supremo, superior, más allá,  
el refugio más elevado, seguridad, certeza,  
felicidad, único, sin residencia,  
supramundano, inmortal, emancipación, paz”.*

*“Así como el loto no es contaminado por el agua,  
así Nibbana es incontaminado por todas las corrupciones.*

*Como el agua dispersa el calor de la fiebre,  
Así también Nibbana es fresco y alivia la fiebre de todas las pasiones.  
Como el agua sacia la sed de los hombres y las bestias que están  
Exhaustas, reseca y vencidas por el calor,  
Así también Nibbana sacia el deseo por  
Los disfrutes sensuales, por el seguir existiendo, y por la cesación del ser.  
Como la medicina protege de los tormentos del veneno,  
Así Nibbana protege de los tormentos de las pasiones venenosas.  
Como la medicina pone fin a la enfermedad, y nutre como néctar  
Nibbana pone fin a todo sufrimiento y nutre dando paz...”*

*Venerable Nagasena  
Milinda-panha*

Ninguno de nosotros ha logrado Nibbana o incluso el primer nivel de la santidad, Sotapanna. Normalmente, es recién cuando uno ha logrado el primer nivel de Sotapanna que podemos decir que hemos vislumbrado la felicidad de Nibbana. Lo más cerca de Nibbana que hemos experimentado es la felicidad que deriva de hacer una buena acción. Esto, sin embargo, no puede ser comparado con el éxtasis de Nibbana. Nibbana no es un estado de “nada”. Qué es, nadie puede decirlo definitivamente. Lo que es exactamente, uno no puede expresarlo en términos convencionales. Nibbana es único, sin comparación. Nibbana es para la autorrealización. **Y así tenemos la Tercera Noble Verdad que comprendió el Buda: la Verdad de la cesación del sufrimiento, Nibbana.**

## CAPÍTULO 6

### ¿Cómo debería practicar el Dhamma con una visión hacia Nibbana?

#### CAMBIANDO LA CONDUCTA DE UNO

Para lograr Nibbana debemos destruir la codicia, la ira y la ignorancia. Todo esto requiere un cambio en los patrones de conducta de uno. Dibujé este diagrama triangular para explicar los patrones de conducta que pueden ser cambiados, patrones de conducta que pueden ser influidos, y patrones de conducta que no pueden ser cambiados o influidos (sobre los cuales uno no tiene control), y les pedí a mis estudiantes que dieran ejemplos de personas que ellos sintieran que pertenecían a cada categoría.

#### PATRONES DE CONDUCTA QUE PUEDEN SER CAMBIADOS

##### PATRONES DE CONDUCTA QUE PUEDEN SER INFLUIDOS

##### PATRONES DE CONDUCTA QUE NO PUEDEN SER CAMBIADOS O INFLUIDOS

Mis estudiantes dijeron que uno puede cambiar sus propios patrones de conducta, los patrones de sus amigos y familia cercana, que uno puede influir también sobre la conducta de sus amigos y familiares, y que generalmente uno tiene muy poco control sobre los patrones de conducta de los políticos y conocidos. Entonces les dije que yo sentía que uno sólo puede cambiar los patrones de conducta de uno mismo. No estuve de acuerdo en que uno pueda cambiar los patrones de conducta de sus amigos y parientes, aunque coincidí con ellos en que uno puede influir sobre los patrones de conducta de sus amigos y familiares cercanos y que, en general, uno no tiene control sobre los patrones de conducta de políticos y conocidos. Les pregunté: “¿Si pudieran cambiar los patrones de conducta de amigos, nuestros familiares y amigos no serían no fumadores?” Observamos entre nuestros familiares y amigos para ver cuántos de nosotros tenemos familiares cercanos y amigos que fuman a pesar de las advertencias

sobre el peligro para a salud. Después de alguna discusión, mis estudiantes coincidieron en que uno sólo puede cambiar sus propios patrones de conducta.

Luego les pregunté cuánto tiempo dedicaban a intentar cambiar los patrones de conducta de las personas en cada una de esas categorías. Descubrimos que el tiempo dedicado a intentar cambiar uno mismo era mínimo, aunque esa fuera la única categoría que uno podría cambiar. Se dedicaba mucho tiempo a criticar a los demás, pero dado que frecuentemente esto se hacía en su ausencia, no tenía valor y entraba en la categoría incontrolada. Comprendimos que en muchas oportunidades estábamos malgastando nuestro valioso tiempo y esfuerzo en lo imposible. De hecho, aun cuando teníamos el poder de la influencia, frecuentemente no lo estábamos haciendo del modo apropiado. Como resultado, aun aquellos patrones de conducta que podríamos influir estaban siendo descuidados y entraban en la categoría incontrolada a causa de nuestro enfoque. Tristemente, parecía que la mayoría de nuestro tiempo se dedicaba a intentar cambiar lo incambiable.

Normalmente no incluyo en mis libros párrafos que no provengan directamente de las enseñanzas del Buda. Sin embargo este poema es tan claro en concordancia con las enseñanzas del Buda que aunque no fue escrito en el contexto de sus enseñanzas, lo elegí para incluirlo en este libro. Lean este poema y vean si la actitud que han tomado con sus seres queridos para intentar influirlos ha sido apropiada. ¿Los ayudaron o en realidad los obstaculizaron? ¿Sus palabras y acciones resultan en la sección de influencia del cuadro y en los resultados que esperaban o la actitud que tomaron resultó en que se desplacen a la sección incontrolada?

*Si un niño vive con tolerancia  
Aprende a ser paciente;  
Si vive con valor  
Aprende confianza;  
Si vive con elogios  
Aprende a apreciar;  
Si vive sin temor  
Aprende justicia;  
Si vive con seguridad  
Aprende a tener fe;  
Si vive con aprobación  
Aprende a aceptarse;  
Si vive con aceptación y amistad  
Aprende a encontrar amor en este mundo.*

No sé quién escribió este poema. Sin embargo siento que se aplica a todos los seres vivos. El mejor modo de influir a una persona es mediante la amabilidad compasiva, la compasión y la comprensión.

Sabiendo que la única persona que uno puede cambiar es uno mismo, ¿no deberíamos estar dedicando más tiempo donde podríamos tener más efecto? Ahora sabemos dónde debemos concentrarnos. Debemos erradicar la codicia, la ira y la ignorancia. Una parte de esto debemos hacerlo cambiando nuestra mente conciente. Pero una parte sólo puede ser lograda cambiando nuestra mente inconsciente. El Buda comprendió que para destruir el sufrimiento uno debe destruir la causa del sufrimiento.

Si la ignorancia es erradicada y cesa completamente, las actividades condicionantes (**sankhara**) cesan;

Si las actividades condicionantes cesan, cesa la conciencia del renacimiento;

Si la conciencia del renacimiento cesa, cesa la mente y la forma;

Si la mente y la forma cesan, cesan los seis sentidos;

Si los seis sentidos cesan, cesa el contacto;

Si el contacto cesa, cesa la sensación;

Si la sensación cesa, cesa el deseo;

Si el deseo cesa, cesan los apegos;

Si los apegos (a la existencia) cesan, cesa el proceso de la existencia;

Si el proceso de la existencia cesa, cesa el nacimiento;

Si el nacimiento cesa, la decadencia y la muerte, junto con la pena, la lamentación, y el sufrimiento físico y mental, cesan.

Si terminamos la ignorancia podemos terminar las actividades condicionantes o respuestas volitivas. Si terminamos las respuestas volitivas, terminamos el nacimiento, la decadencia, la muerte, junto con la pena, la lamentación, y el sufrimiento físico y mental. Esto es lo que comprendió el Buda Gotama cuando logró la iluminación. Si quitamos la ignorancia y detenemos las respuestas ciegas, entonces podemos terminar el renacimiento y el sufrimiento.

## **GENEROSIDAD (DANA) PARA LA DESTRUCCIÓN**

### **DE LA CODICIA Y EL APEGO**

*“Monjes, al dar limosnas,*



*un dador da cinco cosas al receptor.  
¿Cuáles cinco?  
Da longevidad, belleza, confort, fuerza  
Y el poder de comprensión”.*

*Anguttara Nikaya*

Cuando abro mi discusión sobre el camino hacia Nibbana con generosidad, a veces se me pregunta por qué entonces la generosidad no está incluida en el Óctuplo Noble Sendero. Quizás es porque el Óctuplo Noble Sendero fue ofrecido primero a los cinco monjes que habían renunciado a todos los placeres mundanos. Ellos ya habían practicado la generosidad al máximo renunciando a todas sus riquezas y posesiones. El método de enseñanza que usaba el Buda es llamado Anupubbi Katha. Usó este método por primera vez cuando les enseñaba a Tapassu y Bhalluka, dos laicos, la séptima semana después de la iluminación, antes de su discurso a los cinco monjes. Anupubbi Katha comenzaba con la generosidad. Como este libro está dirigido a personas laicas, siento que es más apropiado comenzar con la generosidad.

Frecuentemente cuando se discute la generosidad nos concentramos en los resultados de la generosidad y en cómo beneficiarse más por la generosidad (dananusasana). Aunque los resultados de la generosidad son importantes y es imperativo que uno conozca este aspecto, no estaré mencionando los efectos de la generosidad. Este libro se enfoca en el contexto de reducir la codicia y el apego.

Primero, una persona debe dar con la destrucción del deseo como meta, antes que los beneficios o méritos adquiridos como motivo. Cuando uno da con un corazón puro y con la aspiración de adquirir mérito, uno cosecha las recompensas del regalo mediante la riqueza, las comodidades y el nacimiento celestial. Cuando uno da con un corazón puro y una perspectiva de purificarse de las corrupciones del deseo y los apegos, uno obtiene beneficios más grandes de riqueza y comodidad y un nacimiento superior. El Buda dijo:

*“Aquel que da un regalo pensando que  
dar embellece la mente (eliminando el deseo),  
que dar fortalece la mente,  
renacerá entre los Brahma Devas  
(en el reino Suddhavaśa Bahama).  
Se volverá uno que no regresa a este mundo”.*

*Anguttara Nikaya*

Es claro entonces que es la manera más elevada de dar.

El dador también debe dar sólo mediante la compasión y la amabilidad compasiva, sin coerción ni esperanzas de retribución. ¿Pero cómo da correctamente una persona con una perspectiva de destruir el apego?

- Da lo que es ganado legalmente y correctamente.
- Da cosas limpias.
- Da lo que elige.
- Da en el momento adecuado.
- Da lo que es apropiado.
- Da con cuidado.
- Da frecuentemente.
- Calma su mente al dar.
- Después de dar está feliz.

Uno puede ver ahora que para dar correctamente uno debe planear voluntariamente y dar con cuidado. La generosidad para reducir el deseo no es entonces sólo el deshacerse de lo que no usas o necesitas. Esta forma de dar también reduce el deseo, pero no tanto, ya que uno no estaba apegado al objeto, en principio.

Para reducir el deseo uno debe abandonar aquello a lo que está apegado. El objeto debe ser limpio y selecto. Esto significa que debe ser de buena calidad y de valor. También debe ser dado en el momento adecuado, cuando es más necesario para el receptor. Puedes ver que cualquier cosa que des debe ser elegida con una planificación cuidadosa y debe producir una felicidad intrínseca al dador. Esto, entonces, excluye los regalos dados por el honor público y por la fama, porque en esos casos el dador tiene un motivo ulterior, que en sí mismo es un apego al reconocimiento público y a la fama por el ego.

Del mismo modo, un regalo debe ser dado sin expectativas de algo a cambio. Si uno está dando algo esperando alguna cosa a cambio, uno no está dando para reducir el apego. Esta clase de “generosidad” lleva al apego y al sufrimiento, apego a lo que esperas en cambio, que a su vez causa sufrimiento, y un sufrimiento adicional si no recibes el regalo a cambio que esperabas.

Como resultado, los misioneros Budistas proveen de comida, refugio, vestimenta, medicinas, comodidad y cuidado a los pobres y necesitados, llenos de compasión y amabilidad compasiva hacia la humanidad sufriente. Los misioneros Budistas no proveen cuidado condicional a los pobres y los necesitados donde la conversión al Budismo es un prerrequisito para obtener servicios. Un acto semejante sería totalmente contrario a las enseñanzas del compasivo Buda, quien hizo claros sus puntos de vista sobre el desapego, incluso al Dhamma.

Un regalo dado para destruir el deseo y la codicia también debería tener el siguiente efecto sobre el dador:

- Antes del regalo está contento de corazón.
- Al dar el corazón es satisfecho.
- El corazón es elevado cuando ya ha dado.

Si uno da con verdadera compasión y amabilidad compasiva por el bien de otro ser vivo, uno sentirá esta felicidad. Si los mencionados sentimientos de felicidad son sentidos y observados por el dador, sabemos que en ese caso, el deseo y el apego por el regalo fueron destruidos. Si uno se arrepiente después de dar o está infeliz al desprenderse del regalo, aun está apegado al regalo. Entonces este no sería un regalo dado para destruir el apego.

Uno también debe elegir al receptor con cuidado. Cuando el Rey Pasenadi le preguntó al Buda a quién debían dársele “regalos”, dijo: “Los regalos deben darse a una persona que cuando lo reciba uno se sienta pleno y alegre de corazón”. A lo largo del tiempo uno descubrirá que todos los regalos dados con la meta de purificar la mente tendrán este efecto.

Como el propósito de este capítulo es reducir el apego, el énfasis no se ha puesto sobre las cualidades del receptor y del merito adquirido, que depende de la pureza del receptor. Sin embargo, como todos sabemos que los regalos dados a un Buda Supremo contienen el fruto más elevado, y como el Buda ya no está con nosotros, algunos de ustedes pueden sentir que esta oportunidad ya no está presente. He incluido las siguientes palabras del Buda para demostrarles que ese no es el caso.

*“Ya sea que el Buda viva  
o haya entrado en Nibbana,  
el fruto es el mismo si  
la mente del dador es la misma.  
Porque deleitándose en el Buda  
Los seres van al nacimiento celestial”.*

*Expositor*

La mente del dador entonces es el aspecto más importante cuando está dando.

Hasta este punto nos hemos concentrado sobre la reducción o la destrucción del deseo que llevaba a la codicia en la mente conciente. Sin embargo, a veces nuestra mente conciente es débil. Queremos ser generosos y queremos dar del modo correcto pero nuestra mente se mantiene aferrada al deseo y al apego y rehúsa ser generosa. Por eso debemos fortalecer, desarrollar y disciplinar a la mente, de modo que nuestra mente practique lo que sentimos correcto y en nuestro mejor interés. Así como se necesita ejercicio adecuado para fortalecer los músculos y mantener nuestro cuerpo saludable, a meditación es necesaria para fortalecer, desarrollar y disciplinar la mente. La

meditación que el Buda proponía para esto se conoce como meditación Samatha.

Además, uno aun debe reducir el deseo controlando y disciplinado las respuestas volitivas (Sankhara) que ocurren en la mente. Esto se puede hacer sólo mediante la meditación Vipassana. En la meditación Vipassana uno aprende a observarse con intuición de modo que con el tiempo uno está afinado con cada sensación, afinado con cada respuesta subconsciente. Entonces uno observa, reflexiona, y luego con una mente equilibrada, actúa con sabiduría sin reaccionar en a ignorancia. Como la meditación Samatha y Vipassana se tratan en las siguientes lecciones, concluiré esta lección diciendo que para destruir el apego uno debe, además de practicar la generosidad correctamente, disciplinar la mente mediante la meditación Samatha y Vipassana.

## **MORALIDAD (SILA) PARA LA DESTRUCCIÓN**

### **DE LA MALA VOLUNTAD Y EL ODIO**

*“Abandona lo incorrecto. Eso puede hacerse.  
Si fuera imposible de hacer  
No te pediría que lo hagas,  
Pero como puede hacerse  
Te digo que abandones lo incorrecto”.*

*Anguttara Nikaya*

Así como desear sensaciones placenteras (quiero esto) lleva a la codicia y al apego, el deseo de detener sensaciones desagradables (quiero detener esto) lleva a la mala voluntad y al odio. Además, si lo que deseas se frustra, eso podría llevarte a la mala voluntad y al odio. El Buda proponía la moralidad (compasión infinita hacia todos los seres vivos) para destruir el deseo que lleva a la aversión, la mala voluntad y el odio. El Buda dijo: “Fáciles de hacer son las cosas malas y que no te benefician. Pero muy difícil de hacer en verdad es lo bueno y beneficioso”. Y aun así el Buda nos aseguró que puede hacerse. Él mismo lo ha hecho por sí mismo, sin ayuda divina, y muchos que han seguido sus enseñanzas han logrado lo mismo mediante su propio esfuerzo. El Buda sabía que esto era algo que cada uno de nosotros podría hacer.

El Buda estableció modos de disciplina (sikkhapada) para que siguieran sus devotos y lograran este objetivo. Él quería que nosotros estudiáramos, que examináramos inteligentemente y que luego practicáramos si sentíamos que esos modos de disciplina eran para el beneficio moral de nosotros y de los demás. Frecuentemente se me ha preguntado cómo sabe uno si algo es para el beneficio moral de uno o

de los demás. ¿Cómo sabe uno cuando lo que una persona define como moral (saludable) puede ser definido por otra como inmoral (malsano)?

El Buda ofreció una definición universal de lo moral y lo inmoral. Dijo que cualquier acción que lastima a otro ser vivo, que perturba su paz y su armonía, es una acción malsana. Cualquier acción que ayuda a otro, que contribuye a la paz y a la armonía de otro, es una acción saludable.

Cualquier persona que quiera destruir la aversión debe comenzar a practicar sila. Debemos comenzar por abstenernos de todas las acciones, palabras y pensamientos que lastimen a los seres vivos. Nos abstenemos de esas acciones no sólo porque lastiman a otros, sino también porque nos lastiman a nosotros mismos causando aversión, mala voluntad y odio, que conducen al sufrimiento.

El Buda estableció un código completo de conducta moral para sus seguidores. En este libro he incluido los preceptos según los interpretó el Venerable Thich Nhat Hahn en su libro, *Buda Viviente, Cristo Viviente*. He usado su interpretación con algunos agregados, ya que en mi opinión encarna la verdadera práctica de sila según la estableció el Buda en sus enseñanzas. Estos preceptos, como he enfatizado antes, son modos de conducta que uno debería emprender después de un cuidadoso examen. No son mandamientos y como tales no son algo que te fuerce. Como tales no deberían tomarse a la ligera. Si uno elige seguir la práctica de moralidad del Buda, entonces uno debería mantener con esfuerzo los preceptos, ya que su práctica es un voto que uno toma libremente, sin coerción ni compulsión.

### **Desarrollo de la Moralidad mediante la Compasión**

*Conciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida,  
Hago el voto de cultivar la compasión y  
De aprender modos para proteger la vida de la gente, los animales, las  
plantas y los minerales (el ambiente).  
Estoy determinado a no matar,  
Y a no perdonar ningún acto de matanza en el mundo,  
En mi pensamiento y en mi modo de vida.*

### **Desarrollo de la Moralidad mediante la Amabilidad Compasiva**

*Conciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social,  
el robo y la opresión,  
Hago el voto de cultivar la amabilidad compasiva y  
De aprender modos para trabajar por el bienestar de las personas,  
animales, plantas y minerales (el ambiente).  
Hago el voto de practicar la generosidad compartiendo mi tiempo,*

*Mi energía y mis recursos materiales con aquellos que están realmente necesitados.*

*Estoy determinado a no robar, y a no poseer nada que pertenezca a los demás,*

*Y evitaré que otros se aprovechen del sufrimiento humano*

*O del sufrimiento de otras especies de la Tierra.*

### **Desarrollo de la Moralidad mediante la Conducta Responsable**

*Conciente del sufrimiento causado por la inconducta sexual,*

*Hago el voto de cultivar la responsabilidad y*

*De aprender modos para proteger la seguridad y la integridad de los individuos, las parejas, las familias y la sociedad.*

*Estoy determinado a no involucrarme en relaciones sexuales sin amor y sin un compromiso a largo plazo.*

*Para preservar la felicidad mía y de los demás,*

*Estoy determinado a respetar mis compromisos y los compromisos de los demás.*

*Haré todo lo que esté a mi alcance para proteger a los niños del abuso sexual y para evitar que las parejas sean destruidas por la inconducta sexual.*

### **Desarrollo de la Moralidad mediante el Habla Atenta**

*Conciente del sufrimiento causado por el habla inconsciente y por la incapacidad de escuchar a los demás,*

*Hago el voto de cultivar el habla amorosa y la escucha profunda*

*Para traer gozo y felicidad a los demás, y para aliviar a los demás*

*De su sufrimiento.*

*Sabiendo que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento,*

*Hago el voto de aprender a hablar verdaderamente,*

*Con palabras que inspiren la auto confianza, el gozo y la esperanza.*

*Estoy determinado a no difundir noticias que no sé si son ciertas*

*Y de no criticar o condenar cosas de las cuales no estoy seguro.*

*Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia,*

*O que puedan causar que la familia o la comunidad se rompan.*

*Haré todos los esfuerzos para reconciliar y resolver todos los conflictos, por pequeños que sean.<sup>14</sup>*

### **Desarrollo de la Moralidad mediante el Consumo Consciente**

*Conciente del sufrimiento causado por el consumo despreocupado,*

---

<sup>14</sup> Cuatro de los preceptos: el decir falsedades, el chismorreó y el lenguaje abusivo, despreciativo o rudo y la charla ociosa han sido amalgamados en uno.

*Hago el voto de cultivar la buena salud, tanto física como mental,  
Para mí, para mi familia, mi sociedad,  
Practicando el comer, beber y consumir conscientemente.  
Hago el voto de ingerir sólo elementos que preserven la paz,  
El bienestar y el gozo en mi cuerpo, en mi conciencia y en el cuerpo y la  
conciencia colectiva de mi familia y sociedad.  
Estoy determinado a no usar alcohol o cualquier otro intoxicante  
Y a no ingerir comida u otros elementos que contengan toxinas,  
Tales como ciertos programas de TV, revistas, libros, películas y  
conversaciones.  
Soy consciente de que dañar mi cuerpo o mi conciencia con estos venenos  
es traicionar a mis ancestros, a mis padres, mi sociedad, y a las futuras  
generaciones.  
Trabajaré por transformar la violencia, el temor, la ira y la confusión en  
mí mismo y en la sociedad, practicando una dieta apropiada (consumo  
conciente)  
Para mí y para la sociedad.  
Comprendo que una dieta apropiada es crucial para la auto  
transformación y la transformación de la sociedad.*

### **Desarrollo de la Moralidad mediante el Modo de Vida Consciente**

*Conciente del sufrimiento causado por un modo de vida descuidado,  
Hago el voto de cultivar la rectitud y el respeto  
Hacia aquellos que dependen de mí en el trabajo.  
Conciente de que es por medio de las acciones y no por el nacimiento que  
uno es noble,  
Hago el voto de tratar a todas las personas de todas las nacionalidades,  
religiones y grupos con respeto y rectitud, y de alentar a los demás a  
hacer lo mismo.  
Estoy determinado a no explotar a los demás para mi provecho o por la  
posición social.  
Comprendiendo que es con confianza que se me ha dado un empleo,  
trabajaré diligentemente con integridad al máximo de mis capacidades.  
Estoy determinado a no lograr mi medio de vida  
A través de la explotación de los demás, la matanza o la crianza de  
animales para su matanza, la manufactura o venta de venenos, químicos  
nocivos, armas letales, u otras sustancias dañinas (drogas o intoxicantes)  
que traigan destrucción y sufrimiento a los seres vivos.*

Si decidimos aceptar el código de disciplina moral del Buda, entonces debemos trabajar diligentemente incorporándolo en nuestra vida diaria. Frecuentemente la observancia de los preceptos es en pali. Aunque sabemos el significado, después de un tiempo la recitación de los preceptos se vuelve un hábito. Vamos al templo o al salón de meditación y repetimos los preceptos mecánicamente, y entonces pronto nos olvidamos de incorporarlos en nuestra vida diaria. En nuestra próxima visita al templo renovamos nuestros votos recitando los

preceptos nuevamente. Si se ven a ustedes mismos en la descripción, no están solos. Esto es exactamente lo que yo hacía hasta hace poco.

Desde ahora, reciten los preceptos en pali cuando los repitan junto a un monje, y en inglés (o español), como se expresan en este libro, cuando los reciten por su cuenta. Pero háganlo con atención. Saboreen cada palabra y comprendan y absorban lo que están diciendo. Luego intenten mantener los preceptos al menos durante un día. Y luego durante al menos un día más. Y luego durante sólo un día más. Si violan uno de los preceptos no se descorazonen. Sean felices de poder mantener los preceptos incluso durante un periodo breve. Reflexionen sobre su omisión. Reflexionen acerca de por qué pasó y sobre cómo pueden evitar que suceda nuevamente. Intenten estar atentos sobre su observancia de los preceptos. Luego comiencen de nuevo renovando los preceptos. De este modo, poco a poco, estarán manteniendo los preceptos sólo un poco más de tiempo, sólo un poco más de tiempo que antes.

El Buda estableció una disciplina que, si se practica atentamente, resultará en infinita compasión y amabilidad compasiva hacia todos los seres vivos. Siguiendo los preceptos del Buda con compasión destruimos la aversión, la mala voluntad y el odio en la mente conciente. **Practicamos la moralidad como está establecido en el camino del Buda hacia Nibbana.** Aun debemos destruir el deseo que lleva a la aversión, que resulta de nuestras respuestas volitivas. Esto puede hacerse sólo mediante la meditación. Para practicar la moralidad aliento a mis alumnos a que comiencen con la meditación sobre la amabilidad compasiva. Los efectos de esta meditación cuando se practica atentamente son enormes. Luego pasamos a la meditación sobre Samatha y Vipassana.

La siguiente historia de la vida real me la contó un monje que estaba de visita. Hace muchos años hubo en Sri Lanka un periodo de disturbios étnicos entre los musulmanes y los cingaleses. Una persona que había cometido un crimen político en relación a esos disturbios era buscada por el gobierno y la policía. Él se escondió en India y comenzó una nueva vida para evitar a las autoridades.

Muchos años después el gobierno de Sri Lanka supo de su paradero. El Jefe de Policía de la ciudad en la que vivía fue contactado y se dieron órdenes para arrestar al hombre por sus crímenes políticos. La información de que estaba por ser arrestado llegó al hombre un día antes del arresto programado. Habiendo vivido varios años en Sri Lanka entre Budistas, este hombre había tenido la buena suerte de aprender y practicar la meditación sobre la amabilidad compasiva. Creyendo en los resultados de la meditación, colocó ante sí una foto del Jefe de Policía, y concentrándose en el Jefe, practicó la meditación sobre la amabilidad compasiva hacia el Jefe preparándose para el día siguiente.



Cansado pero tranquilo, el hombre saludó al Jefe de Policía la mañana siguiente. Al verlo, el Jefe sintió una sensación increíble de compasión y una inexplicable sensación de cercanía y calidez hacia él. Después de hablarle, el Jefe dijo: “Arrestarte sería como arrestar a un pariente muy querido. Garantízame que no te esconderás y escaparás de nuevo; entonces tomaré la responsabilidad de no arrestarte”. Muchos años después el agradecido hombre relató la historia al monje.

Esta historia ilustra un concepto fundamental de la meditación. La meditación ayuda a todos los seres y fluye sobre las ataduras étnicas y religiosas imaginarias que han creado los hombres. La meditación sobre la amabilidad compasiva ayuda al meditador y al receptor de su meditación. La meditación ayuda a un musulmán para que sea un mejor musulmán, a un cristiano para que sea un mejor cristiano, a un hindú para que sea un mejor hindú, a un judío para que sea un mejor judío, a un budista para que sea un mejor budista. Uno no tiene que ser budista para adquirir los beneficios de la meditación, así como uno no debe ser budista para adquirirlos beneficios de la generosidad y la moralidad. Todo lo que uno necesita hacer es meditar con verdad y atención en su corazón.

De hecho, el término “Budista” y “Budismo” son nombres equivocados. En la época del Buda no había Budistas y no había Budismo. Había Dhamma (sus enseñanzas), había la gente que practicaba el Dhamma, había aquellos que no practicaban el Dhamma.

En el Maha Pari Nibbana Sutta, el Buda elogió a un monje llamado Dhammarama, que practicaba sus enseñanzas diligentemente con la esperanza de lograr Nibbana antes de la muerte del Buda, en vez de ir a rendir sus últimos respetos al Buda. El Buda se acercó a él y dijo: **“¡Excelente, excelente! Aquel que me ama debe actuar como este monje. Quien menor me honra es quien mejor practica mis enseñanzas.”**

Quizás el concepto de que el “Camino hacia Nibbana” del Buda beneficia a las personas de cualquier fe es mejor expresado por Goldie Hawn, que medita regularmente entre cuentas de oración de cristal y estatuas de Buda en su altar, que ella llama “un santuario donde refugiarse a mi espíritu”. Ella dice: “Crecí en una atmósfera judía, aunque no era estrictamente religiosa. Si fuera a llamarme a mí misma de algún modo, me llamaría Budista...No veo al Budismo como una religión. **Lo veo como un camino de vida”.**

Uno comienza la práctica de la amabilidad compasiva por uno mismo. Esto es porque el meditador está entonces impregnado de pensamientos de paz y felicidad. Entonces, por ese momento, se vuelve la encarnación de la amabilidad compasiva. Envuelto en amabilidad compasiva y compasión, inyecta felicidad y compasión a los demás. Es importante entonces que uno comience por uno mismo y logre ese estado de calma

compasión, **porque lo que uno no posee, no puede dárselo a los demás.**

¿Qué rasgos debe entonces cultivar uno para poder beneficiarse más con la práctica de la amabilidad compasiva? Uno desarrolla:

**Metta** Buena voluntad y amabilidad compasiva hacia cada ser vivo sin discriminación.

**Karuna** Compasión y amabilidad irradiada con simpatía para aliviar las penas y lamentaciones de los demás.

**Mudita** Gozo simpático, compartiendo la felicidad y el progreso de los demás sin celos.

**Upekkha** Ecuanimidad, imparcialidad, mantenimiento de la armonía, sin demostrar discriminación.

Metta es la amabilidad compasiva dirigida hacia todos los seres vivos, mientras que Karuna es la compasión hacia el sufrimiento. Mudita está dirigido a la prosperidad y la felicidad, mientras que Upekkha abarca lo bueno y lo malo, lo amado y lo no amado, lo placentero y lo desagradable.

Un árbol no hace distinción en la sombra que da. Así, el meditador serio no debe hacer distinción entre ningún ser. Debe desarrollar la amabilidad compasiva hacia sus enemigos así como la desarrolla hacia sí, pensando: “¿Cómo pueden estos seres estar sin enemistad ni daño? ¿Cómo puede estos seres estar en paz, seguros, y felices? ¿Cómo pueden cuidarse a sí mismos? **Al practicar la moralidad al máximo, uno completa la moralidad como se establece en el Camino hacia Nibbana del Buda.**

La siguiente es la práctica de la amabilidad compasiva según la estableció el Buda en el Karaniya Metta Sutta (sutta de la amabilidad compasiva).

*Esto es lo que debe ser hecho  
Por uno que es diestro en bondad,  
Y que conoce el camino hacia la paz:  
Permitan que sean capaces y correctos,  
Directos y suaves en el habla,  
Humildes y no presumidos,  
Contentos y fácilmente satisfechos.  
Sin estar agobiados por las tareas, y frugales en sus modos.  
Pacíficos y calmos, sabios y hábiles,  
No orgullosos y demandantes por naturaleza.  
No permitan que hagan la menor cosa  
Que el sabio reprobaría después.*

*Aspirando así: en alegría y en seguridad,  
Que todos los seres puedan estar bien.  
Cualquier ser de que se trate;  
Ya sea débil o fuerte, sin omitir a ninguno,  
El grande o el poderoso, mediano, corto o chico,  
El visto y el invisible,  
Aquellos que viven cerca y los lejanos,  
Aquellos nacidos y los por nacer  
¡Que todos los seres estén bien!*

*Que nadie engañe a otro,  
O desprecie a un ser en cualquier estado,  
No permitan que nadie, mediante la ira o la mala voluntad  
Desea dañar a otro.  
Así como una madre protege con su vida  
A su niño, su único niño,  
Así con un corazón sin ataduras  
Uno debería atesorar a todos los seres vivos;  
Irradiando amabilidad compasiva sobre el mundo:  
Esparciéndola hasta los cielos  
Y hacia abajo, en las profundidades;  
Hacia fuera y sin límites,  
Libre del odio y la mala voluntad.  
Ya sea parados o caminando, sentados o acostados  
Libre de adormecimiento,  
Uno debería mantener esta reflexión.*

*Se dice que esto es estar en la residencia sublime.  
Por no aferrarse a puntos de vista fijos,  
El puro de corazón, teniendo claridad de visión,  
Siendo libre de todos los deseos sensuales,  
No nace nuevamente en este mundo.*

## **MEDITACIÓN (BHAVANA) EN LA DISCIPLINA MENTAL Y LA SABIDURÍA PARA LA DESTRUCCIÓN DE LA ILUSIÓN Y LA IGNORANCIA**

*“¿Qué crees, Rahula? ¿Para qué es un espejo?*

*“Para reflejar, Señor”.*

*“Exactamente de la misma manera debes reflexionar una y otra vez  
antes de hacer cada acción, al hablar cada palabra y al pensar cada  
pensamiento...”*

*Majjhima Nikaya*

Si quitamos la ignorancia y dejamos de responder ciegamente, experimentaremos la paz resultante de Nibbana. El sufrimiento comienza a causa de la ignorancia de la propia realidad de uno. En la oscuridad de esta ignorancia, la mente responde a cada sensación con gusto y disgusto, y el deseo que lleva al apego y a la aversión. ¿Cómo romper esta cadena de eventos que llevan al sufrimiento? El Buda comprendió que mediante la práctica de Vipassana (intuición) desarrollamos la conciencia de nuestra verdadera naturaleza. Y desarrollamos ecuanimidad. Examinamos cada sensación con una mente equilibrada y comprendiendo a través de la realización de la impermanencia de todos los fenómenos. Sabiendo que esto también cambiará, observamos las sensaciones sin apego ni aversión. No reaccionamos. Ahora, en vez de dar lugar a las respuestas volitivas ciegas, cada sensación da lugar a la sabiduría y la intuición.

Antes de comenzar la Meditación Vipassana uno necesita fortalecer, desarrollar y disciplinar la mente mediante la Meditación Samatha. Esto es porque, en general, nuestra mente tiende a correr de una cosa a la otra, fuera de control y contraria a nuestros deseos. Entonces es importante comenzar disciplinando la mente para que permanezca calma sin dispersarse. Hay cuarenta tipos (objetos) de Meditación Samatha que pueden usarse para el desarrollo de la mente. El Buda clasificó a los seres humanos en seis tipos básicos o en una combinación de esos seis tipos: aquellos con temperamento sensual, los de temperamento odioso, los de temperamento ignorante, los de temperamento devoto, los de temperamento intelectual y los de temperamento discursivo. La Meditación Samatha apropiada era seleccionada entonces para asegurar los óptimos resultados adaptando el tipo de meditación al temperamento del meditador.

Cuando meditamos debemos ser conscientes de que disciplinar la mente que ha corrido libremente durante muchos años es difícil. Debemos comenzar con la conciencia de que no es algo que lograremos en un día, una semana, o un mes. No debemos, sin embargo, desalentarnos o agitarnos por la mente vagabunda. En cambio, debemos estar conscientes y observar constantemente para que cuando la mente haya vagabundado la traigamos con ecuanimidad de vuelta al tópico de la meditación. Si mantenemos las cosas en perspectiva y reflexionamos sobre lo vasto que es el samsara, cuántos incontables años hemos vagado en el sufrimiento de nacimiento en nacimiento, pondremos las cosas en contexto. Cultivaremos la paciencia requerida y comenzaremos la meditación con determinación y esfuerzo, un día a la vez.

La Meditación Samatha que he elegido es la conciencia de la respiración, o Anapana Sati, que es lo que usó el mismo Buda para lograr la iluminación. Comenzamos por sentarnos erguidos con la espalda

derecha y la cabeza en alto. Uno puede sentarse en la posición de loto como se sentaba el Buda, o de piernas cruzadas con los pies colocados uno sobre el otro. Si esta posición es difícil para el meditador, es aceptable una silla baja, apoyando los pies firmemente sobre el suelo. La mano derecha está colocada sobre la izquierda sobre los muslos y los ojos están semi cerrados y dirigidos hacia un punto frente al meditador, un metro más o menos, en línea con la punta de la nariz. El meditador también podría mantener los ojos cerrados; sin embargo, uno debe entonces estar conciente para evitar el adormecimiento. Una habitación tranquila sin distracciones es usada para ayudar al meditador a disciplinar la mente.

Volviéndose desde el mundo externo al interno, el meditador lleva su atención a la respiración entrando y dejando sus fosas nasales. A veces el meditador prefiere comenzar por relajar el cuerpo y luego gradualmente pasando a la atención a la respiración. Esto funciona muy bien. Uno puede comenzar con la punta de los pies y lentamente moverse hacia las piernas, el torso, el cuello y la cabeza, relajando cada músculo y observando la sensación hasta que uno llega a las fosas nasales. Entonces uno se enfoca sobre la respiración entrando y saliendo de la nariz. Recuerden que esto no es un ejercicio respiratorio. Es un ejercicio de la conciencia: conciencia de la respiración entrando y dejando el cuerpo a través de las fosas nasales. La concentración se enfoca sólo en las fosas nasales y sobre la observación de las sensaciones o sentimientos que uno experimenta cuando ocurre la respiración.

Cuando uno comienza frecuentemente controlará la respiración. Quizás tomarán una respiración más larga o más profunda. Luego gradualmente se relajarán y dejarán que la respiración ocurra naturalmente. Muchas veces descubrirán que la mente estará dispersa. Tal vez el sonido de un teléfono o de una sirena los distraiga. Quizás el dolor en las piernas o en las nalgas, o un adormecimiento en los pies los distraigan. No se perturben, observen el sonido, la presión de las piernas o nalgas, luego lentamente comiencen a llevar la mente de vuelta a su punto de foco: las fosas nasales y las sensaciones o la conciencia que sienten a medida que la respiración se mueve hacia adentro en las fosas nasales y luego nuevamente hacia fuera de las fosas. Recuerden que el ejercicio no es para controlar la respiración, pero sean concientes de ella. Para comenzar, si es necesario, muevan las piernas y las nalgas cuando se sientan muy incómodos. Pero con el tiempo no lo sentirán tan incómodo. También aprenderán a observar el dolor y la presión objetivamente, con una mente equilibrada. Después de muchos días de meditación, la sensación que siente el meditador puede ser más fina que cuando comenzó. Quizás sentirán que el aire que ingresa por medio de las fosas nasales es más fresco que el aire que sale. Tal vez podrán aislar la sensación a sólo una fosa nasal. Quizás les lleve mucho más tiempo sentir cualquier sensación en absoluto.

Comprendan que lleva tiempo romper los hábitos de toda una vida. Fracasaremos una y otra vez mientras nuestra mente vagabundea de un tema a otro, del pasado al futuro, volando como una mariposa de flor en flor. Calmadamente, sin ira ni tensión, traer la mente de nuevo al punto de enfoque: tus fosas nasales y la conciencia de las sensaciones de la respiración contra tus fosas nasales.

Para beneficiarse con esta técnica debes meditar regularmente, preferiblemente en un horario fijo todos los días. A lo largo del tiempo descubrirás que la mente no vagabundea tanto como lo hacía cuando comenzaste. La posición de piernas cruzadas ya no es tan incómoda como era antes. De hecho, después de un periodo de meditación estás más relajado y energizado. Se dice que media hora de meditación es más descanso que varias horas de sueño profundo.

También descubrirán que están tan afinados con la sensación de su respiración que reconocerán inmediatamente un cambio en los patrones respiratorios. Cuando estén agitados o enojados, la respiración se hace más rápida. La sangre corre hacia el rostro. Con el tiempo estarán concientes de estos cambios antes de que resulten en acción. Sabrán cuando la mente está agitada ya que reconocerán los cambios sutiles de la respiración. Luego con una mente equilibrada podrán reflexionar antes de actuar, de modo que no dirán ni harán algo de los que después se arrepentirían.

Frecuentemente durante la meditación podrían estar tentados de abandonar. Las dudas comenzarán a crecer. Las presiones de la vida diaria acecharán y será más y más difícil encontrar el momento para meditar. Incluso podrían sentir que después de un tiempo no ha sido logrado ningún progreso visible. Estas dudas son normales. Sin embargo, es necesario discutir las con el maestro (y con los compañeros de meditación). De hecho de vez en cuando podrían enfrentarse con alguno de los cinco obstáculos para el progreso: el deseo sensual, la ira, el adormecimiento y la torpeza, la inquietud y la duda escéptica. El mejor modo de comenzar la meditación es asistiendo a un retiro Vipassana de dos semanas. Esto debería ser seguido por la meditación semanal practicada en grupos bajo la dirección de un maestro experimentado, y por la meditación diaria por tu cuenta. El grupo entonces será un apoyo mutuo. Ayudarse entre todos y comprender las dudas y debilidades entre todos fortalecerá tu resolución. Estarás motivado para meditar diariamente por tu cuenta si puedes meditar en grupo al menos una vez por semana.

Hacerlo por tu cuenta requerirá tomar una resolución firme, y tal vez en algunas instancias, un poco más de tiempo para estar en camino. En verdad, la imposibilidad de acceder a un templo o a un centro de meditación cercanos lo hace mucho más difícil para quienes vivimos en países no Budistas. Pero hay algunos de nosotros que hemos tenido éxito, así que es posible. Reflexionen, cuando tengan dudas, sobre los

beneficios de la meditación. Noten los pequeños cambios: la mente equilibrada, la reflexión antes de la respuesta. Entonces lentamente comenzarán a ver que esos cambios, por sutiles que parezcan, han ocurrido.

Con la práctica continua de Meditación Samatha uno descubrirá que es más y más fácil mantener la mente sobre la conciencia de la respiración. La mente ya no vagabundea a voluntad. El meditador puede ahora concentrarse durante periodos más largos y mantener su mente enfocada a lo largo de todo el periodo. Uno también está más consciente de las sensaciones. Uno descubrirá que ahora es consciente de pensamientos antes de que se hayan convertido en palabras o acciones. **Ahora uno puede concentrarse con el Esfuerzo Correcto como lo estableció el Camino del Buda hacia Nibbana, ya que ahora tiene mejor control o disciplina de la mente. Ahora uno puede:**

*Evitar que surjan los pensamientos malos o malsanos.*

*Abandonar los pensamientos malos o malsanos que han surgido.*

*Generar pensamientos saludables y buenos que no han surgido.*

*Desarrollar y hacer que fructifiquen los pensamientos buenos y saludables que han surgido.*

La meditación se está trasladando ahora desde el “salón de clases” hacia la vida diaria.<sup>15</sup> Uno comienza ser consciente de cada pensamiento, acción y palabra. Ya sea que uno coma, lea, conduzca un auto, o estudie, uno lo hace atentamente. Uno está plenamente consciente de lo que está haciendo. Esto en sí mismo será un gran cambio para quienes vivimos en occidente. Vemos atiborrarse nuestros días con tantas actividades que a menudo estamos haciendo dos, o a veces tres cosas al mismo tiempo. Parece ser el único modo en que todos nuestros quehaceres sean hechos. Comer mientras miramos televisión; estudiar mientras escuchamos música; conducir mientras hablamos por teléfono celular. Cuando uno se involucra en más de una actividad a la vez, es difícil estar consciente de una sola de ellas al menos. Pero con la meditación esto cambia lentamente. **Ahora uno está consciente y practicando la Atención Correcta como lo estableció el Camino del Buda hacia Nibbana. Uno está consciente de:**

*Las actividades del cuerpo.*

*Las sensaciones o sentimientos.*

*Las actividades de la mente.*

*Las ideas y pensamientos.*

Manteniendo esta conciencia durante tanto tiempo como sea posible, uno desarrolla la Concentración Correcta. A lo largo del tiempo uno

---

<sup>15</sup> Esto no significa que deban restringir la atención sólo al tiempo durante el cual meditan. Debe practicar todas sus actividades cotidianas con atención. Entonces descubrirán que se logra un equilibrio. La meditación los ayuda en la vida cotidiana, y la atención en la vida cotidiana los ayuda en su meditación.

descubre que la mente está ahora más relajada, la respiración es más lenta y calma, el metabolismo disminuye. En este nivel, quien practica la atención sobre la respiración puede experimentar fenómenos inusuales, viendo luces o visiones mientras tiene los ojos cerrados, escuchando sonidos antes no escuchados. Todas estas así llamadas experiencias extraordinarias son indicios de la altura del nivel de conciencia y concentración de la mente. Uno debe, sin embargo, seguir enfocándose sobre la conciencia de la respiración. Estas experiencias extra sensoriales no son sino mojones en el camino, que uno puede experimentar o no. Sin embargo, no deben distraerlos. Algunos, intentando la concentración, puede ser que ni siquiera noten esas sensaciones. Otros pueden aferrarse a ellas creyendo que han logrado alguna forma de desarrollo espiritual. Los meditadores desarrollan la concentración no para experimentar fenómenos inusuales o bienaventuranza o éxtasis. El propósito es examinar la propia realidad de uno, quitar los condicionamientos que causan el sufrimiento. **Esta es la Concentración Correcta como lo estableció el Camino del Buda hacia Nibbana.** El meditador ahora está listo para la Meditación Vipassana.<sup>16</sup>

Vipassana o intuición se define en el diccionario como sigue: la habilidad de ver y comprender claramente la naturaleza interna de las cosas. Así como en la definición del diccionario, el Buda usó Vipassana con el propósito de ver en la verdadera naturaleza del yo. Como el primer propósito es estar concientes de la verdadera naturaleza del yo, ser concientes de cada sensación y cada sentimiento, ahora uno comienza honestamente a observar las sensaciones que siente en cada parte del cuerpo y la mente.

El Buda dijo: “En cada parte del cuerpo uno experimenta sensación. Donde hay vida hay sensación. Si permiten que la atención se traslade al azar de una parte a otra del cuerpo, de una sensación a otra, naturalmente siempre será atraída a las áreas donde hay sensación más fuerte. Descuidan ciertas partes del cuerpo y no aprenden cómo observar las sensaciones más sutiles. Sus observaciones permanecerán parciales, incompletas, superficiales. Por consiguiente es esencial siempre dirigir la atención en orden”.

Y así uno comienza la práctica de Vipassana aislando las puntas de los dedos de los pies y la sensación que se siente allí. Para comenzar puede ser que uno no sienta nada. De hecho, la atención de uno puede ser dispersada hacia el músculo de la pantorrilla que duele debido a la presión de la otra pierna, o a la espalda que ahora está comenzando a inclinarse. Pero uno debe concentrarse sólo en los dedos de los pies y examinar y observar la sensación o el sentimiento. Poco a poco, muy

---

<sup>16</sup> La Meditación sobre la Conciencia de la Respiración y la meditación sobre la Intuición son practicadas a menudo simultáneamente, con un gran peso colocado a la conciencia de la respiración como un comienzo, y sobre la intuición después, cuando se han alcanzado niveles más altos de concentración.



lentamente, uno sube por el pie hacia el tobillo, la pantorrilla, el muslo. La idea es observar la sensación en cada parte del cuerpo lentamente, una a la vez, en orden, comenzando en la punta de los dedos de los pies y terminando con el vértice de la cabeza. Una y otra vez. Si la mente está vagabundeando, uno debe volver atrás a la conciencia de la respiración y recuperar el enfoque mental sobre un solo punto. Luego comienza nuevamente a observar, observando profundamente todas y cada una de las sensaciones.

Recuerden que nuestra meta es estar concientes de cada sensación y desarrollar ecuanimidad. Examinamos cada sensación con una mente equilibrada, sin gusto o disgusto. Todo el esfuerzo está en aprender a no reaccionar. Una sensación aparece y comienza el gusto y el disgusto. Si no estamos alertas, la respuesta a la sensación se repite y se intensifica hasta el deseo que lleva al apego y la aversión. Se hace más y más fuerte hasta que domina a la mente conciente. Nos quedamos atrapados en nuestras emociones y todos nuestros mejores juicios son barridos a un lado. El resultado es que nos hallamos enganchados en pensamientos, palabras o acciones malsanas que nos dañan a nosotros y a los demás. Creamos miseria, sufrimiento ahora y en el futuro como resultado de un momento de respuesta volitiva ciega (sankhara). Manteniendo presente esto, observamos. Observamos cada sensación, por sutil que sea, en orden, metódicamente, de modo que nada sea omitido. Lo hacemos una y otra vez hasta que la meditación se traslada desde el “salón de clases” hacia nuestra vida cotidiana. Ahora observamos instintivamente nuestras sensaciones con ecuanimidad. Ya sea una experiencia placentera que haya surgido en el meditador, o una sensación desagradable, o una neutral, cesa, pero la ecuanimidad permanece.

Con la conciencia elevada de cada sensación comienzas a observar la verdadera naturaleza del yo. Ya no estás meramente observando las sensaciones del cuerpo externo. Tu conciencia es tan grande, tu mente tan desarrollada, que ahora eres conciente de las sensaciones de los órganos internos y de las partes internas del cuerpo. Ves por medio de la comprensión que el cuerpo que llamamos “yo” está hecho de partes componentes siempre cambiantes. Ves que no hay un yo separado, sólo un flujo o proceso siempre cambiante. **Logras la Comprensión Correcta como lo estableció el Camino del Buda hacia Nibbana.**

Ahora estamos en perfecta armonía con nuestras sensaciones. La conciencia ocurre tan rápidamente que se vuelve casi como una segunda naturaleza. Sabemos cuándo ocurre la sensación. Somos concientes del punto en que comienza el proceso de respuesta. Desarrollamos tanto la conciencia como la ecuanimidad al nivel más elevado. Ahora somos concientes de cada sensación y comprendemos que eso también cambiará. No respondemos ciegamente. Observamos con una mente equilibrada y actuamos en lugar de reaccionar. Actuamos calmadamente, sin dejar que nuestras respuestas

intensifiquen el deseo que lleva al apego y la aversión. Los atrapamos en el punto de comienzo y actuamos con ecuanimidad. Esto es verdadera sabiduría. En lugar de dar surgimiento alas respuestas volitivas ciegas, cada sensación da origen ahora a la sabiduría (pañña). **Uno completa el Pensamiento Correcto como lo estableció el Camino del Buda hacia Nibbana.**

**Cuando el meditador ha alcanzado este nivel de conciencia y ha aprendido a actuar con sabiduría y con una mente equilibrada, logra la suprema bienaventuranza de Nibbana.**

Para enseñar la práctica del Camino con una visión hacia Nibbana, he separado cada paso del Camino, he cambiado el orden para una mejor comprensión, y he mencionado un paso a la vez. El Buda, sin embargo, quería que practicáramos todos los pasos en conjunto, unidos entre sí. Uno estaría practicando la generosidad, la moralidad, la atención plena y la sabiduría (meditación) diariamente en todo momento. El Óctuplo Noble Sendero no es un estado lineal. Es más un “trabajar juntos”. Al realizar las Cuatro Nobles Verdades, el Camino hacia Nibbana, el Buda dijo:

*“Esta es la Noble Verdad del Camino que lleva a la cesación del sufrimiento: tal fue la visión, la intuición, la sabiduría, el conocimiento y la luz que surgieron en mí, sobre cosas no escuchadas antes...  
Esta Noble Verdad debe ser penetrada  
Cultivando el Camino...”*

*Samyutta Nikaya*

Si resumiera la importancia de la meditación Vipassana en el Camino del Buda hacia Nibbana, diría lo siguiente:

Es sólo mediante Vipassana que podemos destruir la ilusión y ver las cosas como son en realidad. En este momento puede ser que tengamos dudas porque no hemos visto por nosotros mismos. Puede ser que tengamos dudas en cuanto a si los fenómenos son impermanentes, y dudas en cuanto a la Verdad de un alma no permanente. Con Vipassana verás y comprenderás por ti mismo. No habrá más dudas, ya que ahora habrás experimentado la sabiduría. También comprenderás la verdad del sufrimiento mediante la observación de la realidad.

Cuando uno siente una sensación placentera, desagradable o neutra, ahora puede observarla sabiendo que esto también cambiará. Porque esa sensación también es impermanente. Uno puede observar la sensación con ecuanimidad de modo que no lleve al deseo de mantenerla o evitarla, porque uno sabe por medio de la experiencia que esta sensación también es impermanente. Uno también sabe que el apego a esta sensación y la repulsión de esta sensación llevan al sufrimiento. Comprendiendo que esta sensación es impermanente, uno

observa y actúa. Uno actúa con sabiduría en lugar de reaccionar, ya que la reacción lleva al deseo, al apego y a la aversión.

Cuando uno haya detenido sankhara, habrá detenido el sufrimiento. Porque aunque el sufrimiento existe, la causa del dolor y del sufrimiento es el apego y la aversión que resultan del sankhara repetido. Aprendiendo a no responder en ignorancia, uno aprende lentamente a reducir su propio dolor y sufrimiento.

Uno también aprende a ver con compasión las fragilidades de la humanidad. Sabe que la ignorancia y la ilusión son las razones detrás de sus respuestas. Cuando alguien está enojado, es necio o cruel, ahora uno puede observar y comprender con compasión que la persona se está comportando de esta manera y está causando sufrimiento y miseria para sí y para los demás a causa de la ignorancia. Con amabilidad compasiva y compasión ahora uno puede ayudar a esa persona sin responder a su ira. Uno puede practicar verdaderamente la generosidad y la moralidad al máximo.

Todos nosotros hemos sufrido en cierta medida en nuestra vida. Quizás fue el dolor de una enfermedad grave o tal vez fue la pena ante la muerte de un ser querido. Miren hacia atrás en su pena, cinco o diez años, y vean si pueden recrear la intensidad de su dolor. Descubrirán que a lo largo del tiempo, la pena insostenible y el dolor también han cambiado. La tristeza permanece, pero el dolor intenso se ha ido, y no puede ser recreado.

Miren hacia atrás y vean un incidente que resultó en ira y odio intensos. Cinco años después, incluso esta ira y odio han cambiado. Veán si pueden recrear el odio y la ira intensa que sentían. Ahora piensen hacia atrás sobre los pensamientos, palabras y acciones que resultaron de esa ira. Cinco años después, sintiendo lo que sienten ahora sobre este incidente, ¿habrían actuado de la misma forma?

Vipassana te permite experimentar este cambio o impermanencia. Experimentando esta impermanencia, uno actúa con calma y ecuanimidad así como uno actuaría cinco años después. Uno actúa con sabiduría porque sabe que esta sensación también es impermanente. Pasa y cambia. En lugar de respuestas volitivas, que llevan al apego y la aversión, uno actúa. Uno disfruta de las sensaciones placenteras con ecuanimidad, sin deseo de aferrarse, sabiendo que estas también terminarán. Y uno observa las sensaciones desagradables con ecuanimidad, sin deseo de evitarlas, sabiendo que estas también terminarán. Y uno observa las sensaciones neutrales con sabiduría y ecuanimidad sabiendo que estas también terminarán.

**Es extremadamente importante que comprendan bien esta sección. Si quedan satisfechos simplemente por aceptar y recibir sabiduría sin preguntar, se vuelve una forma de atadura. Del mismo modo si**

**quedan contentos meramente por contemplar la Verdad, por investigarla y comprenderla intelectualmente, pero no hacen un esfuerzo por experimentarla directamente, entonces toda nuestra comprensión intelectual se vuelve una atadura en vez de una ayuda para la liberación.**

La única contribución del Buda al mundo fue un camino para comprender la Verdad personalmente, y así desarrollar la sabiduría experimental (bhavana-mayapañña). Este método de lograr la comprensión directa de la verdad es Vipassana. Y esta Verdad puede ser lograda durante la vida de uno, a diferencia del nacimiento celestial que se logra después de morir. Para asegurarme que el lector tenga el pleno beneficio de las enseñanzas del Buda en esta área tan difícil, he incluido las citas siguientes que son una traducción directa de las palabras del Buda.

*“Ha surgido en mí esta experiencia placentera, desagradable o neutral. Está compuesta de una naturaleza grosera, dependiente de condiciones. Pero lo que realmente existe, lo que es más excelente es la ecuanimidad”.*

*Indriya Bhavana Sutta  
Majjhima Nikaya*

*“Hay tres tipos de sensación. Placentera, desagradable y neutral. Todas ellas son impermanentes, compuestas, dependientes de condiciones, sujetas a la decadencia, a declinar, a desaparecer, a cesar. Viendo esta realidad, el bien instruido seguidor del Noble Sendero, Se vuelve ecuaníme hacia las sensaciones placenteras, desagradables y neutrales. Desarrollando ecuanimidad se vuelve desapegado, Desarrollando el desapego se vuelve liberado”.*

*Dighanakha Sutta  
Majjhima Nikaya*

*“Si un meditador se mantiene, observando la impermanencia de las sensaciones placenteras en el cuerpo, su declinación, su desaparición y su cesación, y observando también su abandono al apego a tales sensaciones, entonces su condicionamiento subyacente de deseo por las sensaciones placenteras en el cuerpo es eliminada.*

*Si se mantiene,*

*Observando la impermanencia de las sensaciones desagradables en el cuerpo, su declinación, desaparición y cesación, y observando también su propio abandono a la aversión de tales sensaciones, entonces su condicionamiento subyacente de aversión hacia las sensaciones desagradables en el cuerpo es eliminada.*

*Si se mantiene,*

*Observando la impermanencia de las sensaciones neutrales en el cuerpo, Entonces su condicionamiento subyacente de ignorancia hacia las sensaciones neutrales en el cuerpo es eliminada”.*

*Pathama Gelañña Sutta  
Samyutta Nikaya*

*“Cuando sus condicionamientos subyacentes de deseo por las sensaciones placenteras, de aversión hacia las sensaciones desagradables, y de ignorancia hacia las sensaciones neutrales son erradicados, el meditador es llamado uno que es totalmente libre de condicionamientos subyacentes, que ha visto la verdad, que ha cortado todo deseo y aversión, que ha roto las ataduras, que ha comprendido plenamente la naturaleza ilusoria del ego, que ha puesto fin al sufrimiento”.*

*Pahana Sutta  
Samyutta Nikaya*

*“La visión de la realidad tal como es, se vuelve visión correcta. Los pensamientos de la realidad tal como es, se vuelven pensamientos correctos. El esfuerzo hacia la realidad tal como es, se vuelve esfuerzo correcto. La atención de la realidad tal como es, se vuelve correcta atención. La concentración sobre la realidad tal como es, se vuelve correcta concentración. Sus acciones del cuerpo, habla y pensamiento, y su modo de vida, se vuelven verdaderamente purificados. Así el Óctuplo Noble Sendero lo hace avanzar Hacia el desarrollo y la plenitud”.*

*Maha-salayatanika Sutta  
Majjhima Nikaya*

Esto es lo que el Venerable Sariputta, el discípulo en jefe del Buda, dijo sobre comprender la Verdad:

*“El confiado seguidor del Noble Sendero hace esfuerzo, y practicando con esfuerzo se vuelve atento, y permaneciendo atento se vuelve concentrado, y permaneciendo concentrado desarrolla la comprensión correcta, y comprendiendo correctamente desarrolla la fe real, siendo confiado en el conocimiento. Esas verdades de las cuales antes sólo había escuchado, Ahora las habito, habiéndolas experimentado directamente en el cuerpo Y las observo con intuición penetrante”.*

*Apana Sutta*  
*Samyutta Nikaya*

Un día el Buda estaba buscando su comida de mediodía con el cuenco en la mano, cuando un recluso lo detuvo, se inclinó ante él, y sosteniendo sus pies le dijo: “Señor, me han dicho que usted está plenamente liberado y que enseña un camino para lograr la liberación. Por favor, enséñeme esa técnica”. El Buda respondió: “Sí, enseño tal técnica, y puedo enseñarte. Pero este (el medio del camino) no es el momento ni el lugar apropiado para enseñar. Ve y espera en mi centro de meditación. Regresaré pronto y te enseñaré la técnica”. El hombre respondió: “Oh no, Señor, no puedo esperar. Ni siquiera una hora. ¿Quién sabe? En media hora podría morir. En media hora toda la confianza que tengo puede morir. Ahora, Señor, es el momento. Por favor, enséñeme”.

El Buda lo miró con su ojo compasivo y vio que el hombre tenía poco tiempo de vida. Pero ¿cómo iba a enseñar el Dhamma en unos pocos minutos mientras estaba parado en el medio de la calle? El Compasivo habló sólo unas pocas palabras pero sus palabras contenían la esencia de sus enseñanzas. Dijo: “En tu ver sólo debería haber visión; en tu escuchar nada más que escuchar; en tu oler, saborear, tocar, nada más que oler, saborear, tocar; en tu conocer, nada más que conocer (cualquier cosa que hagas, hazla con atención). Cuando ocurra el contacto a través de cualquiera de las seis bases de la experiencia sensorial, no debería haber valoración, ni percepción condicionada. Una vez que la percepción comienza a evaluar cualquier experiencia como buena o mala, uno ve el mundo de un modo distorsionado a causa de las respuestas ciegas de uno. Para liberar la mente de todo condicionamiento, uno debe aprender a dejar de evaluar sobre la base de las respuestas volitivas pasadas y estar atento, sin evaluar y sin responder”.

El recluso, que tenía una mente espiritualmente pura y desarrollada, se sentó al lado del camino y en los pocos minutos que le quedaban fijó su atención en la realidad intrínseca. Sin valoración, sin respuestas volitivas, simplemente observó los procesos de cambio dentro de él. Y en los pocos minutos que le quedaban logró la suprema bienaventuranza de Nibbana.

Incluí esta historia para alentar a los meditadores. Sabemos que la iluminación no será alcanzada tan rápidamente por nosotros, al menos no en este nacimiento, porque todavía no estamos tan avanzados espiritualmente como lo estaba el recluso. Sabemos que es sólo trabajando pacientemente, persistentemente y continuamente que el meditador puede avanzar hacia su meta. Pero aun así es alentador saber que quienes se han esforzado en el pasado pueden, y han alcanzado, la liberación con sólo unas pocas palabras de enseñanza, en un periodo breve de intento.

Hace muchos años uno de mis alumnos me preguntó si yo era una mejor persona que él porque yo enseñaba el Dhamma. Le respondí que no era el conocimiento del Dhamma lo que hacía mejor a una persona, sino la práctica del Dhamma.

Luego le expliqué que durante los cuarenta y nueve años en que el Buda estuvo al servicio de la humanidad y de los dioses, él enseñó 82.000 Suttas. Si a eso le añadimos los 2.000 Suttas que enseñaron sus discípulos, tenemos 84.000 Suttas documentados de las enseñanzas del Buda. Luego le pregunté: “Teniendo presente que las enseñanzas del Buda están en pali, ¿cuántos de esos Suttas crees que puede conocer y comprender un Budista promedio?” Él respondió: “Cerca de un décimo. Creo que un Budista promedio debe saber y comprender cerca de un décimo de las enseñanzas del Buda”.

**Asumiendo que esto sea correcto, un Budista promedio habría leído o escuchado y comprendido ocho mil cuatrocientos de los Suttas. Eso parece mucho, ¿no? Pero dicho de otro modo, el Budista promedio sólo puede practicar entonces el Dhamma contenido en esos ocho mil cuatrocientos Suttas, porque eso es todo lo que conoce. Quizás la esencia de las enseñanzas del Buda esté incluida en ese décimo, tal vez no. El hecho es que sólo un décimo de las enseñanzas del Buda pueden entonces ser practicadas por el Budista promedio. Esta es la razón por la cual es tan importante que primero debas conocer el Dhamma. Porque si uno no conoce el Dhamma, no puede practicar el Dhamma.**

Luego agregué que como yo estaba aprendiendo el Dhamma para enseñar, frecuentemente leía muchos libros sobre un tema determinado antes de preparar mis notas de enseñanza. Tenía que asegurarme de comprender perfectamente para poder enseñar y responder preguntas, y esto frecuentemente requería la lectura de muchos libros. Sin embargo, todo lo que he leído, todo lo que sé, se los he enseñado a ustedes, mis estudiantes, a través de mis clases y mis libros. Si ustedes me escuchan cuidadosamente, y si leen mis libros con concentración, ustedes también pueden tener el mismo conocimiento del Dhamma que tengo yo. Ustedes y yo podríamos entonces ser iguales en nuestro conocimiento del Dhamma. En verdad, si siguen preguntando, estudiando y leyendo libros sobre el Dhamma, su conocimiento del Dhamma será mayor que el mío”.

Luego alenté a mi alumno a practicar el conocimiento que él tenía del Dhamma. También lo alenté a medir su progreso, no contra los demás, sino contra sí mismo. Y a ustedes, mis lectores, les digo lo mismo. Practiquen el Dhamma al máximo y midan su progreso sólo contra ustedes mismos. Luego reflexionen en la felicidad, sabiendo que están, al máximo de sus capacidades, bajo las circunstancias actuales, practicando el Dhamma con una visión hacia Nibbana.

*“El regalo del Dhamma supera a todos los regalos  
el sabor del Dhamma supera a todos los sabores  
el placer del Dhamma supera a todos los placeres  
Aquel que ha destruido el deseo (tanha) vence toda tristeza”.*

*Dhammapada 354*



**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

## GLOSARIO

**Abhidhamma Pitaka:** Los libros que contienen las enseñanzas más elevadas del Buda, que requieren la penetración o realización para su plena comprensión.

**Anatta:** Doctrina de no yo.

**Anapanasati, meditación:** Meditación sobre la conciencia de la respiración.

**Anicca:** Doctrina de la impermanencia.

**Arahant:** El que ha realizado la Verdad usando las enseñanzas de un Buda.

**Asankheyya:** Periodo infinito.

**Bhavana:** Meditación.

**Buda:** Alguien con sabiduría, el Iluminado.

**Bodhisatta:** Alguien en su Camino hacia la Perfección (nombre dado a un Aspirante a Buda).

**Dhamma:** Verdad o Ley.

**Dana:** Generosidad.

**Dosa:** Odio.

**Dukkha:** Sufrimiento.

**Jataka, historias:** Historias de nacimiento del Bodhisatta.

**Kalapas:** Unidades indivisibles

**Kamma:** Acciones morales e inmorales intencionales (también conocidas como la causa).

**Karuna:** Compasión y amabilidad para aliviar las tristezas de los demás.

**Kaya-panidhana Kala:** Era de la acción (después de la proclamación definitiva).

**Lobha:** Codicia.

**Maha Kappa:** Ciclo mundial.

**Mano-panidana Kala:** Era de la aspiración mental.

**Metta:** Buena voluntad y amabilidad compasiva.

**Moha:** Ilusión.

**Mudita:** Gozo simpático en el progreso de los demás.

**Nibbana:** La meta Budista; la destrucción total (o ausencia) de sufrimiento.

**Pacceka Buda:** Alguien que comprende la Verdad pero no puede enseñarla a los demás.

**Pali:** Idioma hablado por el Buda.

**Pañña:** Sabiduría.

**Puthujjana:** Mundano; alguien que no ha logrado aun el primer nivel de santidad.

**Saddha:** Confianza a través del estudio y la comprensión.

**Samatha, meditación:** Meditación sobre la atención.

**Samsara:** El ciclo de nacimiento y muerte.

**Sangha:** Orden de monjes y monjas.

**Sankhara:** Formaciones o respuestas volitivas.

**Sasana:** Dispensación del Buda.

**Sikhapada:** Modos de disciplina o preceptos que el Buda estableció para sus seguidores.

**Sila:** Moralidad.

**Sinhala:** La raza e idioma de la mayoría del pueblo en Sri Lanka.

**Sotapanna:** Primer nivel de desarrollo espiritual (alguien que ha entrado en la corriente de Nibbana).

**Supremo Buda:** Un Plenamente Iluminado que comprende la Verdad y luego la enseña para el beneficio de hombres y dioses.

**Sutta Pitaka:** Los libros que contienen la mayoría de las enseñanzas del Buda.

**Suttas:** Discursos del Buda.

**Tanha:** Deseo de aferrarse a las sensaciones placenteras y de evitar las sensaciones desagradables. Tanha es la sensación fuerte que lleva a “yo quiero” para mi felicidad.

**Upekkha:** Ecuanimidad.

**Vaci-panidhana kala:** Era de la aspiración verbal.

**Vinaya Pitaka:** Libros que contienen el código de ética y disciplina de la Sangha.

**Vipaka:** Resultado de las acciones intencionales (también conocidas como el efecto).

**Vipassana, meditación:** Meditación sobre la intuición.

Este documento está publicado en '[Acharia](#)' sólo para su distribución gratuita. Se ha traducido al español para la lectura y el estudio de aquellos interesados en el Budismo como forma de vida. No se puede vender, ni comprar, ni cambiar su contenido, ni modificarlo de ninguna manera, ni publicar en ninguna forma.

**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

## BIBLIOGRAFÍA

*Baptist Egerton, Advent of a Supreme Buda, Colombo, Sri Lanka: Tushita Printers, 1983.*

*Baptist Egerton, Supreme Science of the Buda, Colombo, Sri Lanka: Printing House, 1955.*

*Baptist Egerton, A Catechism of Buddhist Doctrine, Colombo, Sri Lanka: Buddhist Research Society, 1983.*

*Bodhi Bhikkhu, The Great Discourse on Causation, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1988.*

*Dhammananda, Dr. K. Sri, Treasure of the Dhamma, Taipei, Taiwan: The Corporate Body of the Buda Education Foundation, 1994.*

*Goldstein, Joseph, The experience of Insight, California, USA: Unity Press, 1985.*

*Hart William, The Art of Living: Vipassana Meditation, Singapore: Vipassana Publications, 1991.*

*Higgins Marie Museaus, Jatakamala, Sri Lanka: Lake House Bookshop, 1984.*

*Jayasundera, Anatta and Responsibility, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.*

*Narada Maha Thera, The Buda and His Teachings, Colombo, Sri Lanka: Messrs Apothecaries' Co., 1973.*

*Nyanaponika Thera, The Power of Mindfulness, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1986.*

*Nyanatiloka, Buddhist Dictionary, Taiwan: The Corporate Body of the Buda Education Foundation, 1987.*

*Sumedho Ajahn, Ven, The Four Noble Truths, Great Britain: Amaravati Publications, 1997.*

*Walpola Rahula, Ven., What the Buda Taught, Surrey, Great Britain: Unwin Brothers Ltd., 1985.*

**PRACTICAR EL DHAMMA CON UNA VISIÓN HACIA EL NIBBANA**  
**Por Radhika Abeysekera**

La religión del futuro será una religión cósmica. Deberá trascender a un Dios personal, evitar los dogmas y la teología. Cubriendo tanto lo natural como lo espiritual, debería estar basada en un sentido religioso que surja de la experiencia de todas las cosas, naturales y espirituales, y en una unidad significativa. El Budismo responde a esta descripción. Si hubiera alguna religión que trate con las necesidades científicas modernas, sería el Budismo”.

Albert Einstein

### Información sobre la Autora:



**Radhika Abeysekera** comenzó a enseñar y a escribir libros sobre el Dhamma para ayudar a reintroducir el Budismo a los inmigrantes en países no Budistas. Los libros están diseñados de tal modo que un padre o un educador puedan usarlos para enseñar el Budismo a los niños. La Sra. Abeysekera siente fuertemente que los padres deben primero estudiar y practicar el Dhamma al máximo de su capacidad para lograr los mayores beneficios, porque lo que no posees no puedes dárselo a tus hijos. Los libros también fueron diseñados para fomentar la comprensión del Dhamma entre los no Budistas, de modo que pueda haber paz y armonía por medio de la comprensión y el respeto por la filosofía y la fe de los demás. Actualmente trabaja en “Los Parientes y Discípulos del Buda”, que es el segundo libro de esta serie.

### OTROS LIBROS DE LA AUTORA

**La Vida del Buda**

**Preguntas y Respuestas en el Budismo (Volumen 1)**

**Tras las Huellas del Buda**

---

Reimpreso y donado para libre distribución por  
The Corporate Body of the Buda Education Foundation  
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.  
Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415  
Email: [overseas@budaedu.org.tw](mailto:overseas@budaedu.org.tw)  
Web site: <http://www.budaedu.org.tw>  
Impreso en Taiwán  
40.000 ejemplares, Mayo de 2002  
EN 133-2766