

# *La huella del elefante*

*Una lectura de las Cuatro Nobles Verdades del Buda*



# Introducción

El budismo, como el resto de las tradiciones espirituales, conserva un conjunto de textos en los que se recoge y transmite la enseñanza de su fundador. En la historia del budismo hay dos momentos importantes en la confección de esa tradición escrita; los siglos que siguieron a la muerte de Buda en primer lugar, y el siglo primero de la era cristiana, momento en que aparece la escuela Mahayana o del Gran Vehículo. Dentro de las numerosas escuelas que constituyen el budismo, la escuela Theravada, o de “los dichos de los antiguos”, es considerada la más antigua, y su práctica se funda en un conjunto de textos denominados el Canon Palí. El Canon Pali, Tipitaka o Triple Canasta, está constituido por tres colecciones de textos escritos en lengua pali. Esos textos, escritos originalmente en hojas de palma, fueron clasificados según sus contenidos en tres canastas en los primeros concilios budistas. El primer cesto es el Vinaya-pitaka, el Cesto de la Disciplina, dedicado a las reglas que rigen la vida en el templo, en los monasterios en los que residían y residen los monjes (bhikkus) y monjas (bhikkhunis). El segundo cesto de textos es el Sutta-pitaka, el Cesto de los Discursos, una colección de Sutras que recogen discursos atribuidos al propio Buda o a alguno de sus discípulos próximos. El tercer grupo de textos es el Abhidhamma-pitaka, el Cesto de las Enseñanzas Adicionales, una colección de textos que desarrollan algunas enseñanzas que aparecen en las colecciones anteriores.

La enseñanza inicial del Buda se condensa en las denominadas Cuatro Nobles Verdades. El texto que el lector tiene delante pretende explorar esas Cuatro Nobles Verdades tal y como aparecen explicadas por el propio Buda y sus discípulos en la segunda canasta del Canon Palí, la Canasta de los Sutras, la que recoge la tradición más antigua de los discursos del Buda. La segunda canasta, el cesto de los discursos o Sutta Pitaka, contiene cinco colecciones de discursos o *nikayas*; El Digha Nikaya, el Majjhima Nikaya, el Samyutta Nikaya, el Anguttara Nikaya y el Khudatta Nikaya. Aunque no es la única colección que tendremos en cuenta, la Majjhima Nikaya es aquella en la que la exposición de la enseñanza es más detallada y es de ella de donde hemos extraído la mayor parte de los Sutras.

En este texto encontrarán los Sutas en castellano, y a pie de página la fuente de la que hemos extraído esos Sutas, la página de internet <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/><sup>1</sup> en la que el lector puede acceder a los textos traducidos del pali al inglés por los monjes Thanissaro Bhikku y Bodhi Bhikku, dos monjes de origen estadounidense que practican el budismo en comunidades Theravada en Tailandia y Sri Lanka respectivamente. La traducción del inglés al castellano pertenece al autor de este mismo texto, y ha tratado de ser a la vez fiel a la versión inglesa y fácil de leer. El resultado tendrá que juzgarlo el lector.

En castellano existen traducciones de algunas colecciones de Sutas del Sutta-pitaka, bien de autores de habla hispana que traducen desde el pali, bien traducciones al castellano de textos ingleses. El autor ha elegido esta fuente porque las notas de traducción de Thanissaro son muy útiles, la página web es accesible, y en ella se encuentran traducidos prácticamente todos los Sutas del Canon Palí, lo que equivale a una biblioteca enorme que, hasta donde sabe el autor, no es accesible en su conjunto en lengua castellana. Otra página web de mucha utilidad, en inglés y alemán, es <http://www.palikanon.com>, un diccionario budista que resulta útil para aclarar algunos términos del Canon Pali.

Este texto consta de cinco capítulos, uno introductorio en el que se aclaran algunas cuestiones previas sobre la enseñanza del Buda, y los cuatro capítulos dedicados a cada una de las Cuatro Nobles Verdades.

El autor de este texto es practicante del budismo zen. El Zen es una tradición budista sino-japonesa que fue introducida en Europa en los años setenta del siglo XX por el maestro zen Taisen Deshimaru, quien transmitió la práctica de zazen, la meditación sentada, la “esencia del Zen”. El autor practica la vía de zazen junto a la maestra Bárbara Kosen y su sangha en el templo de Shorin-ji, situado en el Valle de la Vera, al norte de la provincia de Cáceres (España). El presente texto es el resultado de varias circunstancias afortunadas de la vida del autor; la escucha de la enseñanza oral de la maestra B. Kosen durante las sesshin en el templo de Shorin-ji, la convivencia con los mojes, monjas, bodhisattvas y estudiantes de la Vía del Zen que se agrupan en torno a la maestra Kosen,

---

<sup>1</sup> "Tipitaka: The Pali Canon", edited by Access to Insight. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/index.html>

la lectura de los Sutras del Canon Palí así como la lectura de los algunos clásicos del Zen, y la práctica regular de zazen. Muchas personas han oído hablar del Zen, pero nunca han oído hablar de las Cuatro Nobles Verdades o desconocen que el Zen sea una práctica budista. Es en estas personas que se acerca al Zen con curiosidad y sin grandes conocimientos previos sobre budismo en quienes he pensado al escribir este texto y a quienes dedico este trabajo.



*La enseñanza del Buda*

El Buda estaba en Benarés, en Isapatana en el Parque de los Venados, y allí fue donde se dirigió al grupo de cinco monjes:

Monjes, hay dos extremos que no deberían ser practicados por alguien que ha renunciado a su hogar<sup>2</sup> ¿Qué dos extremos? Por un lado entregarse a los placeres de los sentidos, esto es algo vulgar, ordinario, innoble y que no conduce al objetivo, por el otro lado, practicar la mortificación ascética, esto es doloroso, innoble, y no conduce al objetivo. No siguiendo estos dos extremos el Buda ha entrado en la vía del medio, que genera visión, comprensión, y conduce a la paz, a la sabiduría, al despertar y al nirvana.

Monjes, ¿cuál es la vía del medio en la que ha entrado el Buda, y que genera visión, comprensión, y conduce a la paz, a la sabiduría, al despertar y al nirvana? El óctuple sendero, es decir, visión justa, pensamiento justo, lenguaje justo, acción justa, modo de vida justo, esfuerzo justo, atención justa y concentración justa. Monjes, esta es la vía del medio en la que ha entrado el Buda y que genera visión, comprensión, y conduce a la paz, a la sabiduría, al despertar y al nirvana<sup>3</sup>

### Dhamma

Esta es la primera enseñanza del Buda, la primera vez que se dirige a sus antiguos compañeros de práctica ascética para transmitir su experiencia. Este texto se conoce como el Discurso de Benarés. Su título en pali es *Dhammacakkappavattana Sutta*, el discurso que pone en movimiento la rueda del *Dharma*. Originalmente los textos budistas se escribieron en lengua pali, luego en sánscrito, y eso hace que algunas palabras de la enseñanza budista hayan llegado hasta nosotros en esas lenguas. Una de estas palabras es *dharma* en sánscrito, *damma* en pali. Cuando se emplea el termino en minúsculas y plural, los *dharmas*, se hace referencia a la forma que tienen las cosas en su existencia, a la naturaleza propia de los fenómenos que acontecen en el mundo. Por ejemplo, la característica del agua es ser fluida y tomar la forma del recipiente que la

---

<sup>2</sup> El que ha renunciado a la vida del hogar es una forma clásica de referirse a un monje o monja.

<sup>3</sup> Dhammacakkappavattana Sutta: Setting the Wheel of Dhamma in Motion" (SN 56.11), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013.

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.than.html> Versión en castellano en

[http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana\\_sutta.html](http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana_sutta.html)

contiene, pero también es característico del agua volverse vapor cuando se calienta, o volverse sólida cuando se enfría por debajo de cero grados centígrados. Ese es el *dharma* del agua, el agua es así, esa es su forma de existir como fenómeno.

Cuando el término se usa en mayúsculas, el *Dharma*, alude al orden del cosmos, a cómo son las cosas vistas en su totalidad, y por extensión, a la enseñanza del Buda, el *Dharma* del Buda, que apunta a la realidad tal cual es. El *Dharma* también es la Vía, la práctica de la enseñanza del Buda, que él mismo denomina *la vía del medio*. El Buda anuncia, enseña, practica el *Dharma*.

Y el *Dharma* es también una de las Tres Joyas del budismo. En el budismo se consideran tres tesoros el *Dharma*, la enseñanza de la Vía, la *Sangha*, la comunidad de practicantes de la Vía, y el *Buda*, el ser despierto que transmite la enseñanza del *Dharma* a la comunidad de practicantes.

Con la enseñanza que el Buda da a sus antiguos compañeros de práctica ascética en el parque de los Venados, en Benarés, se pone en marcha la rueda de esta enseñanza, la práctica de la vía del medio abierta por el Buda. Esta vía del medio evita los dos extremos, la vida entregada a los placeres de los sentidos por un lado, y la vía de la mortificación ascética por el otro. Para entender por qué el Buda alude a estos dos extremos tenemos que conocer algunos detalles de la propia vida de Gautama Buda.

### *Sidarta*

El Buda nace en Kapilavastu<sup>4</sup>, al norte de la India, en el actual Nepal, hace unos veinticinco siglos, con el nombre de Sidarta Gautama Sakiamuni. Su padre, de nombre Sudodana, era el jefe de la nación Sakya, una nación de guerreros, y su madre, Mayadeví, era una princesa. Los textos clásicos relatan la concepción de Sidarta rodeada

---

<sup>4</sup> Los textos clásicos sobre la vida de Sakiamuni Buda datan de los siglos II a V d.C. El más conocido es el poema épico de Asvagosa titulado *Budacarita*, Otros textos posteriores son el *Lalitavistara Sutra*, del siglo III, el *Majavastu*, del siglo IV y el *Jataka* de la tradición budista de Sri Lanka, que data del siglo V. En los textos del Canón Palí también se recogen algunos detalles de la vida del Buda, su concepción, o sus prácticas ascéticas previas a su despertar. Todos ellos son textos a los que se puede acceder en internet, bien al texto completo o a fragmentos de los mismos, o también publicaciones en inglés. Para quien tenga interés en profundizar on-line en la biografía del Buda, el artículo de la wikipedia es un buen comienzo ([https://es.wikipedia.org/wiki/Buda\\_Gautama](https://es.wikipedia.org/wiki/Buda_Gautama))

de señales y acontecimientos excepcionales. Se dice por ejemplo que la concepción de Sidarta es el resultado de la encarnación de un bodhisattva que entró en el cuerpo de la madre, o que la noche de su concepción la madre de Sidarta soñó que un elefante blanco con seis colmillos entraba en su cuerpo por el costado derecho, siguiendo el estilo de los poemas épicos dedicados a contar la vida de un héroe.

Tras el nacimiento de Sidarta acude al palacio familiar un vidente que vivía retirado en las montañas, Ásita, que explora las marcas de nacimiento del pequeño Sidarta, y predice que aquel niño se convertiría o bien en un gran rey, o bien en un monje asceta. Cinco días después del nacimiento, el padre celebra la ceremonia de imposición del nombre: Sidarta, “el que logra su propósito”. A la ceremonia el padre invita a ocho sacerdotes de Brahma, la divinidad principal del hinduismo, para que predigan el futuro del niño. Los sacerdotes predicen lo mismo que el vidente de la montaña; el futuro de Sidarta era el de un gran rey, o el de un hombre santo. Uno de los brahmanes, el más joven, llamado Kaundinya, que más tarde llegaría a ser discípulo del Buda, fue el único que predijo con certeza que aquel niño llegaría a ser un “buda”, un “despierto”. Sidarta, criado por su tía materna, crece en un entorno lujoso, siempre encerrado en los palacios familiares, y al margen de cualquier enseñanza religiosa. A los dieciséis años se casa con su prima Yasodhara, y tiene a su único hijo, Rajula, que con el tiempo también formaría parte de la comunidad de discípulos del Buda, la sangha.

A pesar de los esfuerzos de su padre por criar a Sidarta al margen de las miserias humanas, y lejos de la influencia de las enseñanzas religiosas, el joven Sidarta decide un día salir del palacio familiar, y es conducido por Chana, el cochero, en cuatro paseos en carro conocidos como “los cuatro encuentros”, un momento fundamental en la vida de Sidarta y en la comprensión de la enseñanza budista. El joven príncipe descubre a personas envejecidas por la edad, a personas que sufren enfermedades, y se encuentra por fin con un cadáver en descomposición, todas ellas miserias hasta entonces desconocidas para Sidarta. Chana el cochero le explica que aquellos estados tan deplorables afectan a todos los humanos. Y por el fin el último de los cuatro encuentros del joven Sidarta se produce con un asceta. Es entonces que Sidarta decide dejar la cómoda vida de palacio y acompañado de su caballo, Kantaka, empieza a vivir como un mendigo.

Durante los años que siguen, Sidarta practicará la vía del yoga con dos maestros, Arada Kamala, y Udaka Ramaputta. En los dos casos Sidarta logra un gran dominio de las técnicas yoguis, y es invitado por las respectivas comunidades a suceder a sus maestros, pero Sidarta declina la invitación, insatisfecho con esas prácticas. Sidarta y cinco practicantes más deciden endurecer sus prácticas ascéticas: Habitan en cuevas, desnudos, alimentándose, según la tradición del Canón Palí, de una nuez al día, hasta llegar a un estado de desnutrición extrema que lleva a Sidarta al borde de la muerte. Decidido a resolver el asunto del sufrimiento se sienta en meditación, en postura de loto, bajo una higuera, el árbol de la *bodhi*, del despertar, durante cuarenta y nueve días. En este momento Sidarta experimenta el estado de atención plena conocido como *dhyana* (*T'chan* en la tradición china, *zen* en la tradición japonesa).

Es en ese momento, sentado bajo el árbol del despertar, que una niña, al verlo tan demacrado, le acerca un tazón de arroz con leche y miel que él acepta, abandonando así las prácticas ascéticas que le habían llevado al borde de la muerte. Otra versión de lo que le sucede a Sidarta en aquel momento dice que, mientras practicaba la meditación sentada, escuchó a un profesor de música que enseñaba a una niña a tocar el sitar decir lo siguiente, “si la cuerda está muy floja no sonará bien, pero si está demasiado tensa se romperá”. Así relata la tradición la vida de Sidarta, sus orígenes, su encuentro con el sufrimiento, el inicio de la noble búsqueda a través del ascetismo y la entrada en la vía del medio mediante la práctica de la meditación sentada.

### *La tarea del Buda*

El Buda se cría entre todo tipo de comodidades, hasta que ocurre su traumático encuentro con el sufrimiento, y decide entonces abandonar el hogar e iniciar la noble búsqueda siguiendo el ejemplo del asceta con el que se encuentra en último lugar. Esta búsqueda tiene por *objetivo* poner fin al sufrimiento, ese *objetivo* del que habla el Sutra, el fin del sufrimiento, es el *nirvana*. La búsqueda comienza con la práctica ascética de los yoguis. Estos son *los dos extremos* que no conducen al *objetivo*: por un lado la vida entregada a perseguir el placer de los sentidos, la vida de palacio, y por el otro la renuncia ascética, la vida en las cuevas. Es cuando el Buda *se sienta en la postura de loto*, que abre *la vía del medio*. Ni perseguir el placer ni mortificarse. Esta será la marca de la

práctica del Buda y sus discípulos, el descubrimiento de la vía del medio en la práctica de la meditación sentada. Aquí se encuentra lo esencial de la transmisión del Buda a sus discípulos. La tarea del Buda consiste en transmitir esta práctica a los demás. Esta práctica tiene como objetivo resolver la cuestión del sufrimiento, este es el centro de la cuestión del *camino de práctica que conduce al cese del sufrimiento*. En el *Sutra del rosal* el Buda expresa así la intención de su enseñanza:

*Simsapa Sutta*

*Sutra del rosal*

*En una ocasión el Bendito estaba en Kosambi, en el bosque de rosales. Entonces tomó unas cuantas hojas de rosal en su mano y preguntó a los monjes:*

*¿Qué pensáis monjes, dónde hay más hojas de rosal, en mi mano o en todo el bosque?*

*Las hojas que hay en la mano del Bendito son menos que las que hay en todo el bosque.*

*Del mismo modo, monjes, las cosas que sé de por mi conocimiento directo pero que no he enseñado son mucho más numerosas que las que he enseñado ¿Y por qué no las he enseñado? Porque no están relacionadas con el objetivo, no están relacionadas con las cuestiones elementales de una vida santa, no conducen al desencantamiento, al desapasionamiento, al cese, a la calma, al conocimiento directo, al despertar de uno mismo, a lo Incondicionado. Por eso no las he enseñado.*

*¿Y qué he enseñado? Esto es el sufrimiento, el origen del sufrimiento, el cese del sufrimiento, el camino de práctica que lleva al cese del sufrimiento ¿Por qué he enseñado estas cosas? Porque están relacionadas con el objetivo, están relacionadas con las cuestiones elementales de una vida santa, conducen al desencantamiento, al desapasionamiento, al cese, a la calma, al conocimiento directo, al despertar de uno mismo, a lo Incondicionado. Por eso las he enseñado.*

*Por lo tanto vuestra labor es prestar atención (dhyana, zen), esto es el sufrimiento... esto es el origen del sufrimiento, este es el cese del sufrimiento. Vuestra labor es prestar atención (dhyana, zen), este es el camino de práctica que conduce al cese del sufrimiento<sup>5</sup>*

---

<sup>5</sup> Simsapa Sutta: The Simsapa Leaves" (SN 56.31), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.031.than.html>. (Última visita el 30-12-15)

La enseñanza fundamental del Buda son las Cuatro Nobles Verdades, lo que está relacionado con *las cuestiones elementales*, lo que conduce al *despertar de uno mismo*, a lo *Incondicionado*. La tarea del Buda es conducir a los demás *al estado de calma y conocimiento directo*, el *nirvana*. Ese es el *objetivo* con el que está relacionada su enseñanza. Esto no es todo lo que el Buda descubre en su experiencia de despertar, pero sí es todo lo que considera necesario transmitir. Y entre todas las enseñanzas del Buda, las Cuatro Nobles Verdades son las que incluyen, las que concentran al resto de las enseñanzas. A partir de las Cuatro Nobles Verdades se desprenden el resto de las enseñanzas del Buda, como explica el *Sutra del Símil de la Huella del Elefante*:

*Maha-hatthipadopama Sutta*

*Sutra del Símil de la Huella del Elefante*

*El venerado Sariputra dijo: Amigos, igual que las huellas de los animales con patas están incluidas en la huella de un elefante, y la huella del elefante se reconoce como la mayor de todas en cuanto a su tamaño, del mismo modo todas las cualidades hábiles están reunidas en las Cuatro Nobles Verdades<sup>6</sup>*

Esta es la huella dejada por el Buda, la huella del elefante, una huella clara y fácil de ver que incluye toda la enseñanza útil, toda la enseñanza que conduce al objetivo. Al explorar las Cuatro Nobles Verdades encontraremos en ellas los aspectos fundamentales de la cosmovisión budista y de la práctica de la Vía, *las cualidades hábiles*. Relacionado con cada una de las nobles verdades iremos encontrando en los textos aclaraciones sobre la impermanencia, la dependencia mutua de todos los fenómenos, la vacuidad... Temas que iremos explorando al hilo de su inclusión en las grandes huellas dejadas por el Buda, lo esencial de su transmisión, las Cuatro Nobles Verdades.

---

<sup>6</sup> "Maha-hatthipadopama Sutta: The Great Elephant Footprint Simile" (MN 28), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.028.than.html>. (Última visita 30-12-15)

## Las Cuatro Nobles Verdades

Sakiamuni Buda no es considerado como un dios en la tradición budista, ni él se presenta a sí mismo en los Sutras como un ser en relación alguna con la divinidad. El Buda es un ser “despierto”, eso significa “buda”, y es el primero de un linaje de maestros que llega hasta nuestros días. Es cierto que se trata de un maestro especialmente venerado, y esto es así porque es él quien abre la vía con su despertar sentado en la postura de loto. Pero el Buda Sakiamuni no es el primer Buda que existió ni el último que existirá. Según la tradición budista, Sakiamuni Buda es el Buda de esta era, es quien pone en marcha la rueda del *Dharma*, y la enseñanza que pone en marcha la vía es la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades. En el Sermón de Benarés, justo después del párrafo que hemos leído más arriba, el Buda expresa así esas Cuatro Nobles Verdades:

*Dhammacakkappavattana Sutta,*

*El discurso que pone en movimiento la rueda del Dharma*

*Monjes, esta es la noble verdad del sufrimiento., envejecer conlleva sufrimiento, enfermar conlleva sufrimiento, morir conlleva sufrimiento, la tristeza, el lamento, el dolor físico, la infelicidad, el estrés es sufrimiento, estar con lo que a uno le desagrade es sufrimiento, no obtener lo que uno desea es sufrimiento, en resumen, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.*

*Monjes, esta es la noble verdad de la causa del sufrimiento. La causa del sufrimiento es la aidez, que causa nueva existencia, que se une al placer en esto y aquello, y al apego a esto y lo otro, es decir, el ansia por obtener placer, por seguir existiendo, o por evitar que ocurra lo que no nos gusta, es la causa del sufrimiento.*

*Monjes, esta es la noble verdad del cese del sufrimiento, es la extinción total del sufrimiento, su abandono, su liberación, no atarse al sufrimiento.*

*Monjes, esta es la noble verdad de la vía que conduce al cese del sufrimiento, el óctuple sendero, es decir, visión justa, pensamiento justo, lenguaje justo, acción justa, modo de vida justo, esfuerzo justo, atención justa y concentración justa*<sup>7</sup>

Las Cuatro Nobles Verdades se comparan a la práctica de un sanador, de un médico; se establece un diagnóstico (la existencia conlleva sufrimiento), un origen (la causa del sufrimiento es la avidez), la posibilidad de una curación (el nirvana) y el tratamiento a seguir (la vía del medio expresada en el óctuple sendero). El camino de práctica del Buda tiene un objetivo, resolver el asunto del sufrimiento, eso fue lo que empujó su búsqueda, su abandono del hogar familiar. Esto quiere decir que la enseñanza está dirigida a los seres que experimentan sufrimiento en esta vida presente, en esta existencia. Y el lugar y el momento en el que resolver este asunto, el asunto de la vida y la muerte, es también en esta existencia, aquí y ahora. En este sentido la enseñanza del Buda no es una enseñanza trascendental, no va más allá de esta existencia. Es aquí y ahora donde y cuando experimentamos el sufrimiento y es aquí y ahora, en esta misma existencia afectada por el sufrimiento, donde y cuando alcanzamos el *nirvana*. Es cierto que en los Sutras algunos personajes aluden al dios Brahma, al demonio Mara, a la reencarnación... Todo eso pertenece a la cultura hinduista en la que vivió el Buda. El Buda no confronta estas creencias, al contrario, las incluye en su enseñanza para ayudar a los demás a alcanzar el *nirvana*. En este sentido la enseñanza sobre las Cuatro Nobles Verdades no es especulativa, no trata de nada que uno mismo no pueda experimentar en esta existencia. El Buda no trata de “probar” nada, tampoco de “rebatir” nada, no es ese el objetivo.

Decimos que la enseñanza práctica del Buda no apunta a otra existencia, a la vida después de la muerte, no trasciende de esta vida aquí y ahora. Al ser una enseñanza orientada a poner fin al sufrimiento, se trata de un camino de práctica que concierne solo a la existencia afectada por el sufrimiento, a esta existencia, la que vivimos aquí y ahora, nuestra existencia real, en contacto con lo real. Es en esta existencia afectada por el sufrimiento donde la enseñanza del Buda tiene un sentido, el de vivir una vida libre, no

---

<sup>7</sup> "Dhammacakkappavattana Sutta: Setting the Wheel of Dhamma in Motion" (SN 56.11), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013. <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.than.html>  
Versión en castellano en [http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana\\_sutta.html](http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana_sutta.html)

atada al sufrimiento. Esto es lo que queremos decir con que la enseñanza del Buda no es trascendental, no va más allá, luego no necesita especular con lo que no está conectado con el objetivo.

### *Práctica y enseñanza*

La enseñanza del *Dharma* es inseparable de la experiencia de la vía de práctica, como lo expresa el *Sutra de Sahla*.

*Sahla Sutta*

*Sutra de Sahla*

*Ven, Salha, no te muevas por tradición oral, por el linaje de la enseñanza, por los rumores, por la colección de las escrituras, por el razonamiento lógico, por el razonamiento inferencial, por reflexión razonada, por aceptación reflexiva de los puntos de vista, por parecer competentes, ni porque pienses: 'El asceta es nuestro maestro'. Sino cuando comprendas por ti mismo: 'Estas cosas son perjudiciales, estas cosas son reprochables, estas cosas son censuradas por el sabio, estas cosas, cuando son aceptadas y practicadas, conducen al perjuicio e insatisfacción'; entonces, Salha, deberías abandonarlas.*

*Ven, Salha, no te muevas por tradición oral, por el linaje de la enseñanza, por los rumores, por la colección de las escrituras, por el razonamiento lógico, por el razonamiento inferencial, por reflexión razonada, por aceptación reflexiva de los puntos de vista, por parecer competentes, ni porque pienses: 'El asceta es nuestro maestro'. Sino cuando comprendas por ti mismo: 'Estas cosas son beneficiosas, estas cosas son irreprochables, estas cosas son elogiadas por el sabio, estas cosas, cuando son aceptadas y practicadas, conducen al bienestar y felicidad'; entonces, Salha, deberías vivir de acuerdo con ellas.<sup>8</sup>*

---

<sup>8</sup> Bhikkhu Bodhi (2012). *Salha* en *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Anguttara Nikaya*. Boston: Wisdom Publications. Pp. 283-286. Traducido por Isidatta. Editado por Isidatta y Federico. Publicación del Bosque Theravada 2013 en [www.bosquetheravada.org/index.php?option=com\\_k2&view=item&layout=item&id=2993&Itemid=2549](http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=2993&Itemid=2549) (Última visita 31-12-15)

En este Sutra el Buda advierte a Salha; cuidado con cómo te mueves, detrás de qué andas, qué practicas, este es un asunto delicado... Como criterio para reconocer la autenticidad de una enseñanza el Buda rechaza la autoridad de los textos, de los dogmas, de las tradiciones, del liderazgo carismático, de nuestra querida razón... El criterio con el que juzgar la enseñanza es el siguiente; “practica la enseñanza y observa los resultados de tu práctica, si es beneficiosa, síguela, sino, abandónala”. Solo tu práctica te permite *comprender por ti mismo*. Práctica y conocimiento son inseparables, esta es la característica fundamental del *Dharma* del Buda: Conoces lo que practicas, así fue para el propio Buda, y así lo transmitió, de forma que la enseñanza del Buda es algo que se actualiza con la práctica de cada generación, de cada discípulo, cada aquí y ahora, no es estática. El *Dharma* es algo que cada uno tiene que descubrir, descubrir el *Dharma* es trazar tu propia vía de práctica, siempre nueva, actualizada en cada forma de existencia, en cada momento.

Otra característica de la enseñanza tiene que ver con la consideración que tiene el lenguaje, las palabras, en la transmisión de algo que resulta ser una experiencia “intransferible”: En la enseñanza práctica del Buda las palabras son un medio, no un fin. En el *Sutra sobre las preguntas de Upasiva* leemos la siguiente aclaración del Buda:

*Upasiva-manava-puccha*

*Sutra sobre las preguntas de Upasiva*

*¿Aquel que ha alcanzado el fin, no existe, o está liberado eternamente de las enfermedades? Por favor, sabio, explícame esto hasta donde conoces este fenómeno.*

*Aquel que ha alcanzado el fin no tiene un criterio por el que se pueda decir que no exista. Cuando los fenómenos han sido eliminados, el significado de las palabras también se elimina*<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> "Upasiva-manava-puccha: Upasiva's Questions" (Sn 5.6), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.5.06.than.html> (Última visita 30-12-15)

La enseñanza por medio de las palabras es transitoria, es un medio hábil, pero solo un medio. Las palabras no son algo con lo que el discípulo deba quedar atrapado. El fin del camino de práctica se denomina en ocasiones “alcanzar la otra orilla, la orilla del *nirvana*”. En esta imagen la enseñanza se puede pensar como una barca, un medio hábil para cruzar a la otra orilla ¿Se imaginan a un hombre arrastrando toda su vida una barca porque una vez le fue útil para cruzar un río? Absurdo, pero frecuente.

Una enseñanza no especulativa, que depende de un saber que solo se puede obtener por la propia experiencia, una enseñanza dinámica, viva, ha de considerar las palabras con cautela. Si se rechaza la importancia de las palabras, se cae en un extremo. Si la enseñanza se fija dogmáticamente se cae en el otro. No confundir el mapa y el territorio, tampoco desechar el mapa, ya que puede ser útil, siempre y cuando no lo confundamos con el territorio. Así que la transmisión de la enseñanza del Buda a sus discípulos es en sí misma una práctica de la vía del medio. Y esto concierne también a este texto, ya que trata sobre la enseñanza del *Dharma*.

Pues habiendo aclarado brevemente estas cuestiones, vamos a explorar la huella del elefante empezando por la primera noble verdad; *Nacer conlleva sufrimiento*.

La enseñanza del Buda es inseparable de su propia experiencia, y su transmisión, por lo tanto, es igualmente inseparable de la experiencia del discípulo. Lo que el Buda tiene que transmitir, que enseñar, es el *Dharma*. Ese *Dharma*, esa Vía, se condensa en las Cuatro Nobles Verdades; la existencia conlleva sufrimiento, la causa del sufrimiento es la avidez, el cese del sufrimiento o *nirvana*, y la Vía del Medio, el óctuple sendero que conduce al fin del sufrimiento. De este modo, se puede decir que la práctica del *Dharma*, de la enseñanza del Buda, concierne a esta existencia afectada por el sufrimiento, es una enseñanza inseparable de la práctica, y la práctica en cuestión que enseña el Buda en vistas a emanciparse del sufrimiento es la práctica de la Vía del Medio.

 *La Primera Noble Verdad: La existencia  
conlleva sufrimiento*

## Dukkha

Habíamos leído la exposición de las Cuatro Nobles Verdades en *La enseñanza que pone en movimiento la rueda del Dharma*, también conocido como Sermón de Benarés. En ese texto la verdad del sufrimiento se expresaba así:

### *Dhammacakkappattana Sutta*

#### *La enseñanza que pone en movimiento la rueda del Dharma*

*Monjes, esta es la noble verdad del sufrimiento. Nacer conlleva sufrimiento, envejecer conlleva sufrimiento, enfermar conlleva sufrimiento, morir conlleva sufrimiento, la tristeza, el lamento, el dolor físico, la infelicidad, el estrés es sufrimiento, estar con lo que a uno le desagrada es sufrimiento, no obtener lo que uno desea es sufrimiento, en resumen, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.*<sup>10</sup>

Las enseñanzas del Buda en general, y las Cuatro Nobles Verdades en particular, se repiten una y otra vez a lo largo y ancho del Canon Palí. En unos textos se pone el acento en una cuestión, mientras que en otros se amplía un aspecto de la enseñanza. En el *Saccavibhanga Sutta*. *La exposición de las verdades*, el sufrimiento aparece explicado con mayor detalle.

### *Saccavibhanga Sutta*

#### *La exposición de las verdades*

*¿Y cuál, amigos, es la noble verdad del sufrimiento? Nacer, envejecer, morir, la tristeza, el lamento, el dolor, la aflicción y la desesperación es sufrimiento, no conseguir lo que se desea es sufrimiento, en resumen, los cinco agregados de adherencia son sufrimiento.*

*¿Qué es el nacimiento? El nacimiento de los distintos tipos de seres, su venida al mundo, su gestación en un vientre, su generación, la manifestación de los cinco agregados, obtener las bases para el contacto sensorial y mental, eso es el nacimiento.*

---

<sup>10</sup> "Dhammacakkappavattana Sutta: Setting the Wheel of Dhamma in Motion" (SN 56.11), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013. <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.than.html>  
Versión en castellano en [http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana\\_sutta.html](http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana_sutta.html)

*¿Qué es envejecer? El envejecimiento de los distintos tipos de seres, su edad avanzada, perder los dientes, tener el pelo gris, la piel arrugada, el declinar de la vida, el debilitamiento de las facultades, eso es envejecer.*

*¿Qué es la muerte? El paso de los distintos tipos de seres, su partida, su disolución, desaparición y muerte, que se termine su tiempo, la disolución de los cinco agregados, la rendición del cuerpo, eso es la muerte.*

*¿Qué es la tristeza? La tristeza, la aflicción, el pesar de quien ha tenido mala fortuna o está afectado por el dolor, a esto se le llama tristeza.*

*¿Qué es el lamento? El llanto, el gemido, el lamento de alguien que ha tenido mala fortuna, eso es el lamento.*

*¿Qué es el dolor? Dolor del cuerpo, malestar del cuerpo, una sensación incómoda nacida del contacto corporal, eso es el dolor.*

*¿Qué es la aflicción? Los inconvenientes, el dolor mental, el malestar mental, la sensación incómoda nacida del contacto mental, esto es la aflicción.*

*¿Qué es la desesperación? Los problemas que desesperan, la tribulación y la desesperanza de alguien que ha tenido mala fortuna, eso es la desesperación.*

*¿Qué es no conseguir lo que se desea? A los seres que aún no han llegado a existir les viene el deseo de no llegar a existir, a los seres sujetos a envejecimiento, enfermedad, muertes, tristeza, lamento, dolor, aflicción, les viene el deseo de dejar de existir, pero eso no es algo que se consiga con desearlo, y no conseguir lo que se desea es sufrimiento.*

*¿Y qué son los cinco agregados afectados por la adherencia y que, finalmente, son sufrimiento? Los cinco agregados son la forma material, los sentimientos, la percepción, las formaciones y la conciencia. Estos son los cinco agregados afectados por la adherencia y que, finalmente, son sufrimiento.*

*Esto es llamado la noble verdad del sufrimiento.<sup>11</sup>*

*¿Qué es lo primero que nos llama la atención en esta visión que nos ofrece el Buda sobre el sufrimiento? Señalar un par de cosas. Las primeras fuentes de sufrimiento, morir,*

---

<sup>11</sup> "Saccavibhanga Sutta: An Analysis of the Truths" (MN 141), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.141.than.html>

envejecer y enfermar coinciden con los encuentros del joven Sidarta en su salida del palacio, conducido por Chana, su cochero. Estos encuentros son los que empujan al joven Sidarta en su noble búsqueda, en su intento por resolver la aflicción que acompaña a la existencia humana. Así que la búsqueda del Buda comienza por constatar un hecho; existir conlleva sufrir.

*Dukkha*, al igual que *nirvana*, *karma* o *dharma*, es uno de esos términos palís y sánscritos con los que los practicantes budistas suelen estar familiarizados, y lo encontramos traducido comúnmente por “sufrimiento”. Para entender a qué se refiere el Buda con la afirmación “la existencia conlleva *dukkha*” debemos prestar atención a la explicación que ofrece el Sutra que acabamos de leer. Nacer, enfermar, envejecer, morir, es *dukkha*. En principio todo eso es algo que afecta a cualquier organismo vivo, es decir, no se trata de nada excepcional, sino más bien de algo previsible, normal, algo que acompaña al curso natural de la vida biológica. Después el Sutra menciona como fuentes del sufrimiento una serie de estados y experiencias tales como encontrarse con infortunios, padecer dolor físico, no obtener aquello que esperamos obtener... Tanto unas experiencias como otras el Buda las describe como algo objetivo, como un hecho, un fenómeno, un *dharma* que es así. El agua se congela y se vuelve sólida por debajo de cero grados, y los seres sensibles sufren al nacer, al envejecer, o al no obtener lo que desean. Digamos que *dukkha* son las incomodidades de la vida, algo por lo que todos pasamos tarde o temprano, sin excepción, por el hecho de estar vivos.

Nuestro cuerpo está dotado de terminaciones nerviosas, de forma que cuando fuimos niños y nos salieron los dientes, nos resultó doloroso, y cuando envejecemos y nuestras articulaciones se desgastan y se inflaman, nos resulta doloroso. Igualmente el ruido y la contaminación de las ciudades, los horarios de trabajo, la convivencia con otras personas... nos resulta estresante. De hecho algunos traductores ingleses traducen *dukkha* como *estrés*, un término al que quizás estemos más habituados en el “lenguaje psicologizado” de nuestra sociedad. Pero el término *estrés* no proviene de la psicología, sino de la ingeniería, y se refiere a la fatiga que sufren los materiales con el trabajo, como cuando estiras demasiado un muelle y se deforma. Pues lo mismo con el cuerpo y mente que somos; el desgaste propio de la vida, de cualquier vida, nos estresa, nos fatiga, nos hace perder poco a poco vitalidad, y eso es *dukkha*

Es cierto que puede haber experiencias vitales especialmente dolorosas, como el hecho de pasar por catástrofes, infortunios graves como la guerras, o por situaciones personales especialmente traumáticas... Pero en principio, la experiencia de no obtener aquello que esperamos de la vida es algo perfectamente común, nada excepcional. Las cosas no salen siempre como uno espera, o bien nos ocurren cosas que desearíamos poder evitar, pero nuestras expectativas acerca de cómo debería de ser nuestra vida no hacen que nuestra vida sea así. Las cosas no salen como nosotros hemos imaginado en algún momento, como hemos deseado, *no es algo que se consiga con desearlo*, leemos en el texto. Eso es *dukkha*, algo así como la incomodidad inherente a la vida, una incomodidad que puede conocer diferentes grados, desde el desgaste normal de nuestro organismo a las experiencias realmente traumáticas con las que cualquiera puede encontrarse. Es por esto que, desde la perspectiva budista, *dukkha* no es una probabilidad, no es algo que puede que suceda,, sino **una marca de la existencia**; toda existencia conoce, en mayor o menor grado, la experiencia de *dukkha*, nuestra experiencia de seres vivos está marcada por *dukkha*. Esta es la primera de las verdades que el Buda contempló y transmitió en su enseñanza tras su despertar. Sin falta de que nuestra vida sea un valle de lágrimas repleto de dolor y amargura, la vida misma, la vida “normal” conlleva un grado de fastidio, de desidia, de desazón, de estrés, de malestar, de sufrimiento... Siempre hay un desacople entre nuestros deseos y la realidad real, entre nuestro cuerpo y las expectativas que tendríamos sobre él... Y sin embargo, desde la perspectiva de nuestra manera ordinaria de pensar nos extrañamos cuando nos ocurren esas cosas que nos fastidian, como si algo fuese injusto, como si en realidad nos mereciésemos algo mejor... Pues bien, el Buda enseña que no hay de qué extrañarse, que existir es así.

*Dukkha* es una de las tres marcas de la existencia: Existir conlleva irremediablemente experimentar el declive de la vida, las pérdidas, las molestias propias de existir en un cuerpo sujeto a cambios y declive, y esto es algo inexorable, algo de lo que ningún ser vivo, tampoco el ser humano, puede escapar. Pero ¿no es esta una visión demasiado pesimista de la existencia? Cualquiera que observe su propia experiencia puede afirmar que la existencia no es solo dolorosa, no está solo impregnada de sufrimiento y estrés. En ocasiones existir también es placentero ¿Acaso el Buda desconoció este aspecto de la

existencia? Vamos a detenernos un texto en el que el Buda aclara esta cuestión, el *Mahali Sutta*

*Mahali Sutta*

*El Sutra de Mahali*

*Una vez escuché que en una ocasión el Buda estaba cerca de Vesali, en el Gran Bosque, en la sala del pabellón atechado. Entonces Mahali el Licchavo fue hacia el Bendito y, al llegar, habiendo hecho una reverencia ante él, se sentó a su lado. Una vez sentado dijo al Buda: “Purana Kassapa dijo esto; No hay causa, no hay una condición necesaria, para la corrupción de los seres. Los seres se corrompen sin causa, sin condición necesaria. No hay causa, no hay una condición necesaria para la purificación de los seres. Los seres son purificados sin causa, sin una condición necesaria”. ¿Qué dice el Bendito sobre esto?*

*Mahali, hay causa, hay condición necesaria, para la corrupción de los seres. Los seres se corrompen con causa, con condición necesaria. Hay causa, hay condición necesaria, para la purificación de los seres. Los seres son purificados con causa, con condición necesaria.*

*¿Y cuál es la causa, la condición necesaria para la corrupción de los seres? ¿Cómo se corrompen los seres con una causa, con una condición necesaria?*

*Mahali, si la forma, los sentimientos, las percepciones, las fabricaciones mentales y la conciencia (los cinco agregados), fuesen únicamente sufrimiento, y no fuesen también placenteras, los seres no estarían obsesionados con la forma, los sentimientos, las percepciones y las fabricaciones mentales. Pero como la forma, los sentimientos, las percepciones, las fabricaciones mentales y la conciencia también son placenteras, no solo sufrimiento, los seres se obsesionan con todo ello. A través de esta obsesión, son fascinados. A través de esa fascinación, se corrompen, y es así como los seres se corrompen con una causa.*

*¿Y cuál es la causa, la condición necesaria para la purificación de los seres? ¿Cómo se purifican los seres con una causa, con una condición necesaria?*

*Mahali, si la forma, los sentimientos, las percepciones, las fabricaciones mentales y la conciencia fuesen exclusivamente placenteras, y no solo sufrimiento, los seres no se desengañarían con la forma, los sentimientos, las percepciones, las fabricaciones mentales y la conciencia. Pero como la forma, los sentimientos, las percepciones, las fabricaciones mentales y la conciencia también provocan sufrimiento, los seres se desengañan con todo ello. A través del desengaño, crece en ellos la imperturbabilidad. A través del estado*

*imperturbable se purifican los seres. Esta es la causa, la condición necesaria, para la purificación de los seres. Así es como los seres se purifican con una causa, con una condición necesaria.*<sup>12</sup>

Purana Kassapa, quien mantiene que no hay causa para la purificación o corrupción de los seres, es un personaje que aparece en otro Sutra, el *Samaññaphala Sutta, Los frutos de la vida contemplativa*. En ese otro Sutra el interlocutor del Buda, el que hace las preguntas no es Mahali, sino Ajatasattu, el rey de Bimbisara de Magadá. El traductor al inglés Thanissaro Bhikkhu nos ofrece un resumen de quién era el rey Ajatasattu, uno de los primeros seguidores del Buda<sup>13</sup>. Ajatasattu fue empujado por Devatta, el primo del Buda, a arreglar la muerte de su padre y asegurarse así el trono. Este primo del Buda deseaba el apoyo del rey Ajatasattu para hacerse con el control de la sangha del Buda. El resultado de esta mala acción fue, no solo que Ajatasattu fue asesinado por su propio hijo, Udayibhadda, sino que renació en las regiones más bajas del infierno. Tras la muerte del Buda, Ajatasattu financió el primer concilio budista, lo que le acarreó finalmente un mejor destino tras su salida del infierno. En este contexto se enmarca esta cuestión de si hay o no hay causa para la corrupción de los seres. Purana Kassapa, un gurú contemporáneo del Buda, sostiene que no. Y el Buda, interrogado por Mahali en este texto, y por el rey Ajatasattu en el *Sutra sobre los frutos de la vida contemplativa*, responde que sí, que los fenómenos ocurren de forma condicionada.

El Buda no desconoce el lado placentero de la vida, es obvio. Sakiamuni nació como un príncipe, vivió en palacios, tuvo sirvientes, fue joven y fuerte, amó a una mujer con la que tuvo un hijo... Conocía bien el contexto en el que vivía el rey Ajatasattu, en el que se daban las circunstancias para el placer. Un contexto agradable para los sentidos, pero que también encierra un peligro inherente; el placer provoca obsesión, los objetos de placer nos fascinan, nos fascinamos con ellos, creamos más ilusión, más ensoñación, y finalmente obsesión adictiva. El poder del rey, algo que en sí mismo proporciona placeres, es obvio, también lo fascina hasta el punto de arreglar la muerte de su padre. Y

---

<sup>12</sup> "Mahali Sutta: To Mahali" (SN 22.60), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.060.than.html>

<sup>13</sup> *Samaññaphala Sutta: The Fruits of the Contemplative Life* (DN 2), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.02.o.than.html>

eso no está conectado con el fin del *Dharma*, no es la vía del medio, no libera del sufrimiento ni proporciona calma y tranquilidad.

Tal y como presenta las cosas el Buda a Mahali en este Sutra, el sufrimiento conduce al desengaño, a la des-ilusión, y a una visión de las cosas menos fascinada, más imperturbable, y ese estado si está conectado con el objetivo de la enseñanza del *Dharma*, alcanzar la calma del *nirvana*. El Buda utiliza *dukkha*, el lado doloroso e incómodo de nuestra experiencia, con el objetivo de empujarnos hacia la emancipación por la vía del medio. El sufrimiento *purifica*, siguiendo el texto del Sutra, porque nos distancia de la fascinación en la que nos enredamos cuando nos obsesionamos con los sentidos. Lo que se desprende del diálogo del Buda con Mahali es que nos resulta más fácil desengañarnos cuando experimentamos *dukkha* que cuando experimentamos placer, o cuando evitamos la experiencia del sufrimiento, la negamos, pensamos que es una injusticia, o una excepción... El renacimiento de Ajasattu en el peor de los infiernos tras cometer parricidio empujado por el deseo de poder es una imagen de *dukkha*. El compromiso de Ajasattu con la enseñanza del Buda y con la comunidad budista es una imagen de cómo el sufrimiento puede purificar, empujar en otra dirección, empujar hacia la vía del medio, des-encantados de los placeres que nos ofrecen los sentidos. Ajasattu busca una enseñanza que le libere del sufrimiento del infierno después de haber perseguido su deseo de poder, un deseo de poder con consecuencias nefastas. Es lo que tiene el perseguir las ilusiones, que nunca te llevan a donde esperabas; no obtener lo que se desea es *dukkha*, algo tan habitual. Su paso por el infierno de *dukkha* le empujó hacia la práctica de la Vía, de lo que se desprende que el sufrimiento... puede ser un maestro, puede motivar una noble búsqueda.

Y la cuestión del placer y el dolor nos lleva a los sentidos, a *los cinco agregados afectados por la adherencia*, que aparecen en la conclusión del *Saccavibhanga Sutta*, *La exposición de las verdades*. *¿Y qué son los cinco agregados afectados por la adherencia y que, finalmente, son sufrimiento? Los cinco agregados son la forma material, los sentimientos, la percepción, las formaciones y la conciencia. Estos son los cinco agregados afectados por la adherencia y que, finalmente, son sufrimiento. Veamos qué son los agregados de adherencia*, de nuevo un término técnico del budismo que tiene que ver con la psicología budista, es decir con la manera en la que el Buda entiende y explica la experiencia humana.

## *Upadana Khandha*

Al igual que el resto de la enseñanza del Buda, los cinco agregados se encuentran explicados en numerosos Sutas. A continuación vamos a leer un Sutra de la colección Samyutta Nikaya en la que el Buda expone en detalle los agregados, *khandha* en pali, y *skandha* en sánscrito, término que significa literalmente “montones”.

*Khandha Sutta.*

*Los Agregados*

*El Bendito dijo: ¿Cuáles son los cinco agregados, monjes?*

*Cualquiera que sea la forma pasada, futura o presente, obvia o sutil, común o sublime, lejana o cercana, eso es llamado el agregado de la forma (khandha rupa).*

*Cualquiera que sea el sentimiento-sensación pasado, presente o futuro, interno o externo, obvio o sutil, común o sublime, lejano o cercano, eso es llamado el agregado del sentimiento-sensación (khandha vedana)*

*Cualquiera que sea la percepción-memoria-imaginación pasada, presente o futura, interna o externa, obvia o sutil, común o sublime, lejana o cercana, eso es llamado el agregado de la percepción (khandha sañña).*

*Cualquiera que sean las fabricaciones mentales-pensamiento-intención pasada, presente o futura, interna o externa, obvia o sutil, común o sublime, lejana o cercana, eso es llamado el agregado de las fabricaciones mentales (khandha sankhara).*

*Cualquiera que sea la conciencia pasada, presente o futura, interna o externa, obvia o sutil, común o sublime, lejana o cercana, eso es llamado agregado de la conciencia (khandha viññana).*

*Estos son los cinco agregados.*

*¿Y cuáles son los cinco agregados afectados por la adherencia (upadana khandha)?*

*Cualquiera forma*

*sentimiento-sensación*

*percepción-memoria-imaginación*

*fabricaciones mentales-pensamiento-intención*

*conciencia*

*pasada, futura o presente, obvia o sutil, común o sublime, lejana o cercana, se adhieren unas a otras, ofrecen el sustento para la fermentación mental y son acompañadas por la fermentación mental. Eso es llamado el agregado de adherencia de la forma*  
*sentimiento-sensación*  
*percepción-memoria-imaginación*  
*fabricaciones mentales-pensamiento-intención*  
*conciencia.*<sup>14</sup>

Cuando mencionamos los detalles sobre el sufrimiento, la primera condición era el nacimiento ¿Qué es nacer? *Obtener las condiciones para el contacto*, leíamos. Se entiende que se trata del contacto del ser vivo con su entorno, un contacto que conlleva *dukkha*. Pues los agregados (*khandha*) son las condiciones corporales y mentales para ese contacto. Los agregados son el resultado del análisis minucioso que el Buda hizo de la experiencia de estar vivo, en su dimensión tanto física como psicológica; el cuerpo con sus terminaciones nerviosas, los órganos de los sentidos, la percepción de los objetos que nos rodean, las sensaciones agradables o desagradables que esas percepciones nos provocan, las memorias que se inscriben en nosotros sobre esas experiencias a lo largo de nuestra vida, la imaginación con la que adelantamos los acontecimientos, los pensamientos que se evocan, los actos de voluntad, la intención de hacer esto y lo otro para conseguir esto y lo otro, y la conciencia que aparece de todo ese proceso de experiencia, todos esos montones de experiencia son los *khandhas*.

Los agregados son los procesos psíquico-corporales por los que entramos en relación con el medio en el que existimos como seres sensibles. Las conciencias sensoriales son los componentes del proceso por el que entramos en contacto con el resto del cosmos. Somos una parte del cosmos con la particularidad de que podemos tomar conciencia de nosotros mismos así como del resto del cosmos. Esa conciencia que construimos a cerca del mundo que nos rodea configura “nuestro cosmos”, el cosmos que creamos a la medida de nuestra experiencia en la vida. En algunos Suttas el análisis de los agregados se extiende a los seis sentidos, poniendo en relación los agregados con las seis

---

<sup>14</sup> *Khandha Sutta: Aggregates*" (SN 22.48), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to *Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.048.than.html>

conciencias sensoriales; oído, olfato, tacto, gusto, vista y conciencia (en la psicología budista la conciencia es un órgano de los sentidos más, el encargado de sintetizar los datos del resto de los sentidos).

Nuestra experiencia del mundo de los fenómenos del que formamos parte se condensa en los cinco agregados y los seis sentidos: mi cuerpo está provisto de sentidos que captan el entorno y son modificados por ese entorno. A su vez ese cuerpo-mente es la base que proporciona las sensaciones. Esas sensaciones se registran en una memoria corporal y mental como placenteras o desagradables. En determinadas situaciones el cuerpo-mente se hace consciente de ciertos pensamientos, de ciertos estados mentales que fermentan, que dan vueltas, que coagulan, que se decantan y provocan una voluntad de acción. En castellano existe una expresión vulgar que capta bastante bien ese agregado de la fermentación mental; “hacerse pajas mentales”, crear escenarios mentales en los que proyectar lo que nos gusta o lo que tememos. Esta es una actividad en la que los seres humanos empleamos una enorme cantidad de energía psíquica a diario, una actividad que consiste en crear mentalmente un escenario y fijarse a él. Y todo ese proceso de contacto con el medio y fermentación mental y corporal da lugar a un estado de conciencia.

Finalmente, y esto es importante, del análisis que hace el Buda de nuestra experiencia sensible se deduce que los agregados no son otra cosa que *dharmas*, son fenómenos que funcionan así. Este es un punto importante, característico de la enseñanza del Buda, una enseñanza que iremos extendiendo a lo largo de nuestra lectura de los Suttas. El agua toma la forma de la botella, se evapora cuando se calienta, o se congela y se vuelve sólida cuando se enfría. Ese es el *dharma* del agua. Pues los agregados son *dharmas*, funcionan así, siguiendo esa lógica. Y esa lógica es la de estar “afectados por la adherencia”.

#### *Paticcasamuppada*

¿Qué quiere decir “afectados por la adherencia”? Básicamente, esos procesos físico-psíquicos no son independientes unos de otros, sino que, en nuestra experiencia subjetiva, están pegados unos a otros, enredados, como las ramas de una zarza, que al tirar de una de ellas arrastras a todas las demás, o como las cerezas en un cuenco, que al

coger una, se engancha con otras. Como el resto de los *dharmas*, los agregados existen adheridos, pegados unos a otros, arrastrados unos por otros. Cuando aparece esto, ocurre lo otro: *La conciencia ofrece el sustento para la fermentación mental...* Un agregado es el sustento del otro, es la condición para que aparezca el otro.

Esta experiencia comparte con el resto del cosmos una característica común a todos los *dharmas*, la aparición co-dependiente o dependencia mutua de los fenómenos (*paticcasamuppada*). Volvamos a la huella del elefante. En el *Sutra del Gran Discurso sobre el Símil de la Huella del Elefante* se expones con detalle los agregados y su relación con los sentidos y cómo estos sentidos crean una conciencia.

*Mahahatthipadopama Sutta*

*Sutra del Gran Discurso sobre el Símil de la Huella del Elefante*

*Si internamente el ojo está intacto pero externamente las formas (el primer agregado) no entran dentro de su campo de percepción, no aparece el correspondiente contacto, y entonces no se manifiesta la clase de conciencia correspondiente. Si internamente el ojo está intacto, y externamente las formas entran dentro de su campo de percepción, pero no aparece el correspondiente contacto, no se manifiesta la clase de conciencia correspondiente. Pero cuando internamente el ojo está intacto y externamente las formas entran dentro de su campo de percepción y aparece el correspondiente contacto, se manifiesta la clase de conciencia correspondiente. (Lo mismo para he oído, el olfato, el gusto, el tacto y la mente)*

*La forma material que ha aparecido está incluida en el agregado de adherencia de la forma material. El sentimiento que ha aparecido está incluido en el agregado de adherencia del sentimiento. La percepción que ha aparecido está incluida en el agregado de adherencia de la percepción. Las formaciones que han aparecido están incluidas en el agregado de adherencia de las formaciones. La conciencia que ha aparecido está incluida en el agregado de adherencia de la conciencia.*

*Así es como aparece la inclusión, el agrupamiento y el cúmulo de cosas en los cinco agregados afectados por la adherencia. Ahora, esto fue lo dicho por el Buda: Aquel que ha visto la aparición co-dependiente, ha visto el Dharma. Y los cinco agregados afectados por*

*la adherencia aparecen de forma dependiente. El deseo, la indulgencia, la inclinación y la resistencia basada en estos cinco agregados de adherencia son el origen del sufrimiento.*<sup>15</sup>

En este texto, el que pone voz a la enseñanza del Buda es el sabio Sariputra, un monje muy próximo al Buda, que en un momento dado cita las palabras del propio Buda: *Aquel que ha visto la aparición co-dependiente (paticcasamuppada), ha visto el Dharma*. Esto es, dependencia mutua de los fenómenos y *Dharma* son la misma cosa. Todos los fenómenos que han acontecido, acontecen y acontecerán en el cosmos, todos los *dharma*s, todos ellos, incluida nuestra experiencia de estar leyendo ahora mismo estas palabras, se originan de manera dependiente. No hay un solo fenómeno que ocurra de manera autónoma, independiente, o auto-generada. Tampoco nuestra experiencia subjetiva, los cinco agregados y las seis conciencias, son algo aislado e independiente del resto del cosmos.

La naturaleza nos ofrece innumerables ejemplos de la aparición co-dependiente. Un ejemplo bonito es el de la relación evolutiva entre los colores de las flores y el rango de visión de las abejas. El ojo de las abejas está co-adaptado al color de las flores, uno y otro fenómeno han co-evolucionado. Las abejas distinguen los colores de las flores, esos colores entran dentro de su rango de visión. Esto es así porque necesitan el polen de las flores para alimentarse. Pero las flores necesitan a su vez a las abejas que las polinicen para reproducirse, así que los colores de las flores han sido seleccionados evolutivamente de manera co-dependiente con la vista de las abejas. Se puede decir que el color de las flores ha sido causado por el rango de visión del color de las abejas, de la estructura de sus ojos. Las flores que no se dejasen ver por las abejas se reproducirían menos, dejando menos descendencia. Pero al revés también es cierto, el rango de visión del color de la abeja ha sido causado por el color de las flores, pues las abejas que no viesen las flores no se podrían alimentar. Se trata pues de una relación de co-dependencia mutua, los *dharma*s “visión de la abeja / color de las flores” están armonizados el uno con el otro, y a su vez armonizados dentro de un hábitat más extenso, un bosque de castaños, una zona de montaña con brezo, o una plantación

---

<sup>15</sup> Maha-hatthipadopama Sutta: The Great Elephant Footprint Simile" (MN 28), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.028.than.html>

humana de tomates. Cuando los agricultores utilizan insecticidas para acabar con las plagas de insectos, los efectos no son solo “hacer desaparecer insectos indeseables”, los efectos se producen en cadena más allá de lo que los agricultores pretendían conseguir, reduciendo la cosecha al hacer desaparecer a las abejas polinizadoras, haciendo pasar el veneno del insecticida a la cadena alimenticia humana... Lo que es causa de algo produce un efecto en ese algo, y ese algo se convierte en la causa de otro fenómeno, que a su vez será causa del siguiente fenómeno, y así, para todo el cosmos mucho más allá de las intenciones de nuestro pequeño cálculo egoísta. Ver las cosas así, de esa manera, es haber visto el *Dharma*.

Lo que resulta bastante sorprendente en la enseñanza del Buda es que emplee este principio de *paticcasamuppada* (aparición co-dependiente) para analizar la experiencia humana: cuando una forma material entra en contacto con los sentidos, y capta la atención, aparece la conciencia de esa forma, y con ello un sentimiento, un deseo, el apego a lo que nos resulta placentero y deseable, el rechazo de aquello que nos resulta desagradable... Lo que resulta sorprende, o al menos poco habitual para la mente ordinaria en la que nos movemos normalmente, es considerar esa experiencia subjetiva como sujeta a las mismas leyes que el resto de las existencias. Los seres humanos tendemos a vernos como algo distinto, separado del resto del cosmos. El Buda enseña que los agregados que constituyen nuestra experiencia subjetiva del mundo no son nada diferente a la relación de dependencia mutua que hay entre las flores y las abejas; cuando aparece la forma, entra en contacto con los sentidos, aparece un sentimiento y un estado de conciencia que alimenta la fermentación mental (me gusta, quiero conseguirlo, si no obtengo eso no seré feliz... / me desagrada, no lo soporto, no quiero seguir soportando esto...). Y bien, estos agregados, estos procesos físico-psíquicos amontonados, agrupados unos con otros, son *dukkha*. Esta es la primera noble verdad.

Ahora sigamos rastreando la huella del elefante. En esta visión del cosmos que nos ofrece el Buda, nuestras sensaciones son un *dharma* más, otro fenómeno, y como todo fenómeno, debe aparecer de manera co-dependiente junto con otros fenómenos en la red de *dharms* que es el gran *Dharma*. Esa experiencia, analizada en términos de agregados, es una experiencia que aparece de forma co-dependiente. Y también hemos leído que esa experiencia, analizada en términos de agregados, es *dukkha*. Los

agregados, que son *dukkha*, aparecen de forma condicionada, es decir, tiene una causa, y esa causa es la que se analiza en la segunda noble verdad, la verdad sobre la causa del sufrimiento.

En la enseñanza budista se dice del sufrimiento que es una “marca del a existencia”. Toda existencia que toma la forma de un ser sensible, de un ser que siente y se relaciona con su entorno a través de un cuerpo, conocerá el sufrimiento, el dolor, el malestar, la pérdida, el decaimiento, el desgaste de la vida... Es así. Esta afirmación no es un dogma, una doctrina, sino la constatación de un hecho. El encuentro con ese aspecto de la existencia humana fue el que empujó al Buda en su noble búsqueda, en su empeño por resolver este asunto. Esta también es la primera noble verdad que pone en marcha la rueda del *Dharma*. Y esta constatación es también la que empuja, la que aguijonea nuestra búsqueda espiritual, al descubrir que el sufrimiento no es algo circunstancial, que no cesa cuando cambiamos de ilusión, que es constitucional de nuestra existencia. Esta constatación es el inicio de la noble búsqueda, la práctica de la Vía convierte al sufrimiento en un maestro, en una ocasión para la noble búsqueda.

Siguiendo el símil de la huella del elefante (la huella más grande contiene al resto de las huellas más pequeñas), en el interior de la huella de la primera noble verdad hemos encontrado la enseñanza a cerca de los cinco agregados de adherencia. Los agregados vienen a ser una descripción (bastante minuciosa) sobre cómo ocurre nuestra experiencia del mundo, una experiencia marcada por *dukkha*. Y siguiendo el funcionamiento de los agregados hemos encontrado también otra enseñanza fundamental del Buda. Un aspecto de la experiencia conlleva a otro (la adherencia de los agregados; una forma da lugar a una percepción que conlleva un contacto, un sentimiento, una fabricación mental y un estado de conciencia). Esta forma de funcionar de los agregados es común al resto de las existencias, al resto de los *dharmas*. Así que la adherencia que afecta a los agregados, como *dharmas* que son, se corresponde con una característica propia del *Dharma*, del modo de funcionar del cosmos entero que refleja la enseñanza del Buda; la dependencia mutua o aparición co-dependiente de todas las cosas que existen.



*La Segunda Noble Verdad: La causa del  
sufrimiento es la avidez*

## *Tanha*

Al exponer la primera noble verdad encontramos que todos los fenómenos están interrelacionados, siendo unos la causa de otros en una cadena de dependencia mutua; cuando ocurre esto, aparece esto otro. Y cuando hablamos de “fenómenos” eso incluye también los estados subjetivos, nuestra experiencia del mundo en forma de percepciones, sensaciones, recuerdos... Siendo así, el sufrimiento, que es otro fenómeno más del mundo, un fenómeno que pertenece al ámbito de lo subjetivo (el fastidio), también aparece de forma co-dependiente, es decir, el sufrimiento tiene una causa, está condicionado ¿Cuál es la causa del sufrimiento? De esto trata la segunda noble verdad.

¿Tiene alguna importancia conocer el origen del sufrimiento? Sí, porque, siguiendo la metáfora de la enseñanza del Buda como un tratamiento médico, determinar la causa del sufrimiento permite acertar con el tratamiento. Volvamos al Sutra en el que Sariputra explica a los monjes las cuatro nobles verdades en versión extendida:

### *Saccavibhanga Sutta*

#### *La exposición de las verdades*

*¿Y cuál es, amigos, la noble verdad del origen del sufrimiento? La avidez que provoca la vuelta a la existencia, acompañada de pasión y placer, deleitándose ahora en esto luego en lo otro, es decir, avidez por el placer de los sentidos, por la existencia y por la no existencia.*

*Esto es a lo que se llama la noble verdad del origen de dukkha.*<sup>16</sup>

Otro término pali que podemos añadir a nuestro vocabulario budista; *tanha*. En las versiones en inglés *tanha* se traduce como “craving”, avidez, ansia, capricho... Avidez es un término poco usual en el castellano contemporáneo, sin embargo sí se utiliza de forma frecuente en la psicología de las adicciones para describir el impulso de un adicto hacia el consumo de una sustancia (avidéz o apetencia por la bebida en el caso de

---

<sup>16</sup> "Saccavibhanga Sutta: An Analysis of the Truths" (MN 141), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.141.than.html>

personas alcohólicas...). *Tanha* es el empuje que sentimos hacia la satisfacción sensorial; nos sentimos empujados a mantener estados agradables, placenteros, y a rechazar estados desagradables, dolorosos. Y siguiendo el principio *dhármico* de dependencia mutua, la condición de la avidez son las sensaciones, es decir, nuestro contacto sensorial con el mundo.

La búsqueda del Buda le lleva al descubrimiento del origen del sufrimiento, la avidez. Siguiendo el principio de la huella del elefante, en el interior de esta noble verdad encontraremos otras enseñanzas del *Dharma*. Y así procederemos, explorando en qué manera la avidez provoca el sufrimiento, y esclareciendo la visión que el Buda tiene de la existencia.

*Aniccata*

Volvamos a los cinco agregados tal y como se explican en el *Sutra del Gran Discurso sobre el Símil de la Huella del Elefante*.

*Maha-hatthipadopama Sutta*

*Sutra del Gran Discurso sobre el Símil de la Huella del Elefante*

*¿Cuál es el agregado de la forma material? Es los cuatro grandes elementos y la forma derivada de los cuatro grandes elementos ¿Cuáles son los cuatro grandes elementos? Son el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire.*

*¿Qué es el elemento tierra? El elemento tierra puede ser o interno o externo ¿Cuál es el elemento tierra interno? Cualquiera que sea lo que internamente pertenece a uno mismo, que sea sólido, solidificado, unido; el pelo de la cabeza, el vello, uñas, dientes, hígado, ligamentos, huesos, médula ósea, riñones, corazón, diafragma, bazo, pulmones, intestinos largos, intestinos cortos, el contenido del estómago, las heces, o lo que sea que internamente nos pertenezca, que sea sólido, solidificado. Ahora bien, ambos elementos tierra internos y externos son simplemente elemento tierra.*

*Y debería de verse así como es, con la sabiduría correcta: “esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi yo”. Cuando uno lo ve así realmente con la sabiduría correcta, uno se*

desengaña del elemento tierra y se vuelve mentalmente imperturbable respecto al elemento tierra.

Ahora llega el tiempo en el que el elemento agua se agita y el elemento externo tierra desaparece<sup>17</sup>. Cuando incluso el elemento externo tierra, grande como es, es visto como impermanente, sujeto a destrucción, desaparición y cambio ¿Qué será de este cuerpo, que está apegado a la aidez y dura un momento? (El aspecto material del cuerpo) No puede ser considerado como “yo”, “mío”, “yo soy”.<sup>18</sup>

En este párrafo se explica el primer agregado de adherencia, la forma material (*rupa*), dividida en los cuatro elementos que forman la materia, y empezando por el elemento tierra. Después el Sutra continúa repitiendo el mismo discurso para los otros tres elementos que forman el agregado de la forma material, y analiza la relación de los agregados dependiendo unos de otros. Los cuatro elementos, tierra, agua, aire y fuego, es la forma clásica en la que se describe el universo en la tradición oriental. En nuestra cosmovisión contemporánea podríamos decir que los cuatro elementos son equivalentes a los tres estados de la materia (sólido, líquido y gaseoso) más la energía (el fuego: luz, calor, velocidad a la que se mueven las partículas). Podemos pensar entonces en los cuatro elementos como la materia y la energía que forma el cosmos.

Bien, ya conocíamos cuál era un de las tres marcas de la existencia; *dukkha*, el sufrimiento. Ahora nos encontramos con **la segunda marca de la existencia**, *aniccata*, la impermanencia. En el texto que acabamos de leer el Buda procede de la siguiente manera; su análisis parte de lo más tangible que podemos experimentar, la materia, y distingue la materia externa e interna. La materia que nos configura, que hace que seamos lo que somos, es la materia interna: nuestros órganos, nuestros huesos, nuestro cuerpo. Sin un corazón, sin huesos, sin médula ósea, sin el conjunto de vísceras, no seríamos quienes somos, simplemente no existiríamos. Ese aspecto material de nuestra existencia (tierra, aire, agua y fuego) nos equipara al resto del

---

<sup>17</sup> Según la cosmovisión india, cíclicamente el mundo es destruido por el agua, el aire o el fuego. Nota de traducción en *The Middle Length Discourses of the Buddha. A New Translation of the Majjhima Nikaya*. Translated from the Pali. Original translation by Bhikkhu Nanamoli. Translation Edited and Revised Bhikkhu Bodhi. (1995). Ed Buddhist Publication Society. Kandy. Sri Lanka, pág 1220.

<sup>18</sup> "Maha-hatthipadopama Sutta: The Great Elephant Footprint Simile" (MN 28), translated from the Pali by Thanissaro

universo, *ambos elementos tierra internos y externos son simplemente elemento tierra.* En nuestra cosmovisión moderna hablaríamos de bioquímica, diríamos que nuestro organismo está formado por agua, calcio, nitrógeno, sodio, potasio, al igual que la tierra o el mar. O que consumimos oxígeno y que quemamos hidratos de carbono... como el resto de los cuerpos que nacen, envejecen y mueren. Somos eso, elemento tierra, somos una parte más del cosmos.

Después el Buda dirige nuestra atención al resto de la existencia material, la materia externa. La tierra, grande como es, un día desaparecerá. Esto es obvio. En tan solo 4 ó 5 mil millones de años el sol agotará su fuente de energía, entrará en colapso, se comprimirá, luego se expandirá y seguirá el proceso que siguen las estrellas al final de sus días. Si para entonces todavía queda alguna forma de vida en el planeta tierra, después de ese evento ya no quedará, simplemente porque ya no habrá planeta tierra, el sistema solar habrá desaparecido. Las condiciones físicas que permiten la vida habrán cesado, y con ellas la vida en este planeta. Si esto sucede con el elemento forma material externo, y nosotros los humanos somos eso, estamos formados por eso mismo ¿Porqué nuestro destino iba a ser diferente? *¿Qué será de este cuerpo, que está apegado a la avidez y dura un momento?*

Esta visión del cosmos, de los *dharmas* que existen en el cosmos afectados por la impermanencia, puede conducir a una perspectiva un tanto nihilista: todo pasa, todo se acaba, todo desaparece... en realidad la materia que forma el sol, o nuestro hígado, sigue ahí, pero en un estado diferente. Los compuestos materiales y la energía se transforman, cambian de estado. Los materiales que se encuentran en la cima del monte Everest, hace tan solo unos millones de años eran la cuenca del fondo marino. El petróleo que extraemos de la tierra hace unos pocos millones de años era vegetación. Impermanencia no es negación de la existencia, sino cambio, el cambio permanente al que está sometido todo el cosmos, incluido, insistimos, nosotros mismos, nuestro cuerpo-mente.

Nuestro cuerpo-mente (agregados y sentidos), inseparable del medio que habita, está condicionado por el entorno. Nuestros estados de conciencia cambian de un momento a otro, nuestras percepciones, nuestros sentimientos, nuestros pensamientos, cambian. Desde una perspectiva que abarca todo el ciclo de nuestra vida, el cuerpo-

mente crece y gana fuerza para luego envejecer y perder progresivamente sus facultades hasta morir y desintegrarse. *Dstrucción, desaparición y cambio*, así define el Sutra la impermanencia (*aniccata*). Se destruye una forma, desaparece y cambia para dar lugar a otra, que vuelve a destruirse, cambiar y dar lugar a otra forma, y a otra, y a otra... ¿Qué tiene que ver esto con la causa de *dukkha* y con los cinco agregados que son *dukkha*?

### *Anatta*

Ahora nos vamos a encontrar con **la tercera de las tres marcas de la existencia**; los *dharma*s no tienen una esencia fija, no yo (*anatta*) y que ya introducimos en la lectura del Sutra del Símil de la Huella del Elefante con la expresión: *No puede ser considerado como “yo”, “mío”, “yo soy”*.

Ese “yo” es el *atman* en la tradición religiosa del hinduismo en la que vivió el Buda Sakiamuni. Al igual que en las religiones monoteístas de la cuenca mediterránea (judaísmo, cristianismo e islam), en el hinduismo el relato espiritual es el de un alma eterna, el *atman*, que busca la unión con *Brahma*, el dios principal de la cosmogonía hindú, y para ello ese alma debe luchar contra el mal representado por *Mara*, el demonio que engaña y extravía el alma del creyente haciéndola reencarnarse una y otra vez para volver a la rueda del *samsara*, el ciclo de renacimientos en este mundo ilusorio marcado por el sufrimiento. Ese *atman* es lo que en occidente a partir de Aristóteles primero, y del cristianismo greco-romano después, nombramos como el alma. Ese alma se supone que es una entidad autónoma y distinta del cuerpo. Al alma se le adjudica el ser la sede de las emociones, la voluntad y la razón, las “facultades del alma” aristotélica. En la cultura occidental contemporánea el lugar del alma religiosa lo ha tomado el yo psicológico, la personalidad, esa forma de ser más o menos permanente que nos define; “yo soy...”.

En el análisis que hace el Buda, ese “alma – *atman* – yo psicológico” va a recibir una consideración muy particular, fruto de la exploración que el propio Buda hace en su noble búsqueda. Las funciones del alma - yo psicológico las encontramos descritas en la exposición sobre los agregados de adherencia. Y como ya hemos dicho, los agregados son contemplados por el Buda como el resto de los fenómenos, como un *dharma* más:

nuestra experiencia físico-mental no es algo diferente del resto del cosmos, y por lo tanto estará sometido a las mismas leyes, tendrá las mismas marcas que el resto de las existencias; impermanencia, co-dependencia mutua, no yo.

Veamos la exposición que se hace en el *Sutra de los seis grupos de seis*, en los que se combinan los cinco agregados y los seis sentidos. En este Sutra se analiza el yo y los “procesos del alma” siguiendo el principio de la dependencia mutua de las existencias (*paticcasamuppada*). Veamos cómo es ese análisis y a dónde nos conduce:

### *Chachakka Sutta*

#### *El Sutra de los seis grupos de seis*

*Las seis bases internas deben de ser entendidas...*

*Hay la base del ojo*

*Hay la base del oído*

*Hay la base de la nariz*

*Hay la base de la lengua*

*Hay la base del cuerpo*

*Hay la base de la mente*

...

*Este es el primer grupo séxtuple.*

*Las seis bases externas deben ser entendidas...*

*Hay la base de la forma*

*Hay la base del sonido*

*Hay la base del olor*

*Hay la base del sabor*

*Hay la base del tacto*

*Hay la base del objeto mental (pensamiento)*

...

*Este es el segundo grupo séxtuple.*

*Las seis clases de conciencias deben ser entendidas...*

*Dependiendo del ojo y las formas aparece la conciencia visual*  
*Dependiendo del oído y el sonido aparece la conciencia auditiva*  
*Dependiendo de la nariz y el olor aparece a conciencia olfativa*  
*Dependiendo de la lengua y el sabor aparece la conciencia gustativa*  
*Dependiendo del cuerpo y el tacto aparece la conciencia táctil*  
*Dependiendo de la mente y el pensamiento aparece la conciencia mental*  
...  
Este es el tercer grupo séxtuple.

*Las seis clases de contactos deben ser entendidos*

*Dependiendo del ojo y las formas aparece la conciencia visual, el encuentro de los tres (ojo, formas, conciencia visual) es el contacto*  
*Dependiendo del oído y el sonido aparece la conciencia auditiva, el encuentro de los tres es el contacto*  
*Dependiendo de la nariz y el olor aparece a conciencia olfativa, el encuentro de los tres es el contacto*  
*Dependiendo de la lengua y el sabor aparece la conciencia gustativa, el encuentro de los tres es el contacto*  
*Dependiendo del cuerpo y el tacto aparece la conciencia táctil, el encuentro de los tres es el contacto*  
*Dependiendo de la mente y el pensamiento aparece la conciencia mental, el encuentro de los tres es el contacto.*  
Este es el cuarto grupo séxtuple.

*Las seis clases de sentimientos deben ser entendidas...*

*Dependiendo del ojo y las formas aparece la conciencia visual, el encuentro de los tres (ojo, formas, conciencia visual) es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento.*  
*Dependiendo del oído y el sonido aparece la conciencia auditiva, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento.*  
*Dependiendo de la nariz y el olor aparece a conciencia olfativa, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento.*

*Dependiendo de la lengua y el sabor aparece la conciencia gustativa, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento.*

*Dependiendo del cuerpo y el tacto aparece la conciencia táctil, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento.*

*Dependiendo de la mente y el pensamiento aparece la conciencia mental, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento...*

*Este es el quinto grupo séxtuple.*

...

*Las clases de audeces deben ser comprendidas.*

*Dependiendo del ojo y las formas aparece la conciencia visual, el encuentro de los tres (ojo, formas, conciencia visual) es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento, con la condición del sentimiento hay una audez.*

*Dependiendo del oído y el sonido aparece la conciencia auditiva, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento, con la condición del sentimiento hay una audez.*

*Dependiendo de la nariz y el olor aparece a conciencia olfativa, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento, con la condición del sentimiento hay una audez.*

*Dependiendo de la lengua y el sabor aparece la conciencia gustativa, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento, con la condición del sentimiento hay una audez.*

*Dependiendo del cuerpo y el tacto aparece la conciencia táctil, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento, con la condición del sentimiento hay una audez.*

*Dependiendo de la mente y el pensamiento aparece la conciencia mental, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto hay un sentimiento, con la condición del sentimiento hay una audez.*

*Este es el sexto grupo séxtuple...<sup>19</sup>*

---

<sup>19</sup> "Chachakka Sutta: The Six Sextets" (MN 148), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.148.than.html>

Lo que acabamos de leer es un análisis del *atman* desde el punto de vista de la aparición co-dependiente de los fenómenos; dependiendo de esto, aparece lo otro. Los sentidos, la percepción de los objetos del mundo, las emociones y los pensamientos, se presentan como fenómenos que aparecen cuando aparece su causa, que cesan cuando cesa su causa, y que tienen a su vez un efecto sobre otros fenómenos. Entonces, ¿se puede decir que detrás de toda esa cadena de sucesos físicos y psicológicos hay un yo, un alma permanente, una sustancia de mí mismo que permanezca inalterada, constante, más allá de los cambios? Sigamos en el mismo Sutra:

#### *Chachakka Sutta*

##### *El Sutra de los seis grupos de seis*

*Si alguien dice; “El ojo / las formas / el contacto visual / la conciencia visual / el sentimiento / la avidez, eso soy yo”, eso no se puede mantener. La aparición y desaparición del ojo / las formas / el contacto visual / la conciencia visual / el sentimiento / la avidez es discernida, se podría concluir de ello que; “Mi yo aparece y desaparece”. Por eso no se puede mantener el que alguien diga que “el ojo / las formas / el contacto visual / la conciencia visual / el sentimiento / la avidez, eso es mi yo”. Así que el ojo / las formas / el contacto visual / la conciencia visual / el sentimiento / la avidez no son el yo.*

*(Se repite el mismo argumento para el resto de los cinco conjuntos séxtuples incluido el pensamiento)*

*Si alguien dice; “la mente / el pensamiento / el contacto mental / la conciencia mental / el sentimiento / la avidez, eso soy yo”, eso no se puede mantener. La aparición y desaparición de la mente / el pensamiento / el contacto mental / la conciencia mental / el sentimiento / la avidez es discernida, se podría concluir de ello que; “Mi yo aparece y desaparece”. Por eso no se puede mantener el que alguien diga que “la mente / el pensamiento / el contacto mental / la conciencia mental / el sentimiento / la avidez”, eso soy yo. Así que la mente / el pensamiento / el contacto mental / la conciencia mental / el sentimiento / la avidez, eso no soy yo.<sup>20</sup>*

---

<sup>20</sup> "Chachakka Sutta: The Six Sextets" (MN 148), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.148.than.html>

En el *Sutra sobre el Símil de la Huella del Elefante* leíamos sobre la impermanencia de la forma (*rupa*); nuestro cuerpo, materia interna, al igual que la materia externa, es impermanente, luego no ofrece sustento a un yo, a un alma fija, constante, esencial. Ahora aplicamos el mismo análisis a los agregados. En un momento dado abro los ojos y tomo conciencia de las formas que veo, luego se apaga la luz, o cierro los ojos, y esa conciencia desaparece. Oigo un sonido y lo mismo. O tengo una sentimiento (agradable o desagradable o ni lo uno ni lo otro) pero al cabo de un rato dejo de sentirlo. Tengo un pensamiento, luego otro, luego me duermo y dejo de tener pensamientos. Siendo así, no puedo afirmar “ahora soy yo, ahora mi yo desaparece”. Si mi yo es mi conciencia sensorial, incluida mi conciencia mental (ideas, pensamientos...), entonces el yo aparece y desaparece. Si los procesos a los que identifico como “yo, mío, yo soy” aparecen y desaparecen, entonces el yo aparece y desaparece, luego no puedo identificarlo como algo permanente.

Entonces ¿Qué es el yo? Podemos decir que el yo es una forma de dar coherencia a nuestro flujo de sensaciones, percepciones, sentimientos, pensamientos..., es la etiqueta verbal “yo, mío, yo soy eso...” que nos permite tener una sensación de continuidad, de identidad, “yo soy así”. Esa etiqueta nos permite presentarnos ante los demás y percibir a los demás como siendo “alguien”... Se podría decir que, desde un punto de vista psicológico y social, el yo es la manera que tenemos de organizar nuestra experiencia del mundo.

Este análisis de la experiencia que ofrece el budismo, al contemplar nuestra experiencia como un fenómeno más entre los fenómenos, y como tal, co-dependiente e impermanente, nos muestra que no hay una experiencia física o mental a la que fijar un yo. Los *dharmas* pasan y se transforman unos en otros en una red de dependencia mutua, y los cinco agregados de adherencia también aparecen y desaparecen co-dependientemente, impermanentes, sin *atman*, sin sustancia fija, sin un yo psicológico constante, no yo.

En el *Nadi Sutta, el Sutra del Río*, el Buda emplea una imagen para ilustrar la relación entre la impermanencia, la inconsistencia del yo y el sufrimiento: Un río se desborda y la corriente arrastra todo a su paso, y un hombre que trata de resistir a la corriente se agarra a las hierbas y a los juncos de la orilla. Cuando los juncos se desarraigan, el

torrente del río arrastra al hombre y eso causa su desgracia. Pues bien, ese es el caso de alguien que no está disciplinado en el *Dharma* ¿Cómo?; al asumir que su cuerpo es su yo, cuando esa forma se desarraiga, afectada por la enfermedad y la muerte, por la impermanencia, eso causa sufrimiento. Lo mismo ocurre cuando se toman los sentimientos, la percepción, las fabricaciones mentales o la conciencia, en suma los cinco agregados, como un yo fijo. Y el Buda continúa preguntando a sus discípulos:

*Nadi Sutta*

*Sutra del Río*

*¿Pensáis que la forma, los sentimientos, la percepción, las fabricaciones mentales o la conciencia son constantes o inconstantes?*

*Inconstantes, señor*

*¿Y lo que es inconstante es agradable o estresante (*dukkha*)?*

*Estresante, señor.<sup>21</sup>*

Tomar los procesos físico-psíquicos (los agregados) por el yo es el mismo error, la misma solución desesperada, que aferrarse a los juncos de la orilla de un río desbordado para evitar que la riada de la impermanencia nos arrastre ¿Qué hace que no lo veamos así? ¿Qué nos hace considerar que “somos un yo”?

*Kilesa*

En *El Sutra de los seis grupos de seis* se dice en un momento dado:

*Chachakka Sutta*

*El Sutra de los seis grupos de seis*

*Monjes, dependiendo del ojo y las formas aparece la conciencia visual, el encuentro de los tres (ojo, formas, conciencia visual) es el contacto, con la condición del contacto hay un*

---

<sup>21</sup> "Nadi Sutta: The River" (SN 22.93), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.093.than.html>

sentimiento sentido como placentero o doloroso o ni placentero ni doloroso. Cuando uno es tocado por un sentimiento placentero, si uno se deleita en él, lo acoge y permanece atado a él, entonces la tendencia subyacente a codiciar se establece en uno.

Cuando uno es tocado por un sentimiento doloroso, se entristece, se desespera y se lamenta, el llanto golpeando en el pecho de uno y volviéndose uno perturbado, entonces la tendencia a la aversión se establece en uno.

Cuando uno es tocado por un sentimiento que no es ni placentero ni doloroso, si uno no entiende su origen, su desaparición, la gratificación, el peligro y la escapatoria de ese sentimiento, entonces la tendencia subyacente de la ignorancia se establece en uno.<sup>22</sup>

Avidez, codicia, apego, deseo... por un lado. Rechazo, odio, repugnancia, aversión... por otro. Ignorancia, ilusión, engaño, encantamiento... por otro. A estas tendencias típicamente humanas se las denomina en la tradición budista los **tres venenos de la mente**, *kilesa*, las raíces de *dukkha*. La base de nuestra experiencia son los sentidos, eso es indiscutible, sin los órganos de los sentidos no tendríamos contacto con el mundo que nos rodea. Ese contacto crea una conciencia, que hace aparecer co-dependientemente un sentimiento. Ese sentimiento proporciona placer, entonces nos establecemos en esa sensación, nos aferramos a ella, tratamos de mantenerla, la codiciamos. O bien la sensación es desagradable, y nos instalamos en el rechazo a esa experiencia, y sobre la ilusión, la ignorancia ¿Qué es lo que realmente ignoramos?

### Avijja

El Sutra de la Visión Justa es de los más extensos y detallados discursos recogidos en la colección *Majjahima Nicaya*, los discursos extensos del medio, y en él se detallan las cuatro nobles verdades en conexión con los agregados y las diferentes formas de conciencia, empezando por describir qué conductas son útiles y cuáles no a la hora de alcanzar el objetivo. Al inicio del Sutra, después de describir esas conductas, el texto se pregunta por la condición de esos actos dignos e indignos, útiles e inútiles en vistas a hacer cesar el sufrimiento. Esa “condición”, *mula* en lengua palí, es la raíz, es lo que

---

<sup>22</sup> "Chachakka Sutta: The Six Sextets" (MN 148), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.148.than.html>

alimenta, es la condición que, estando presente, determina la calidad de nuestros actos, determina si una conducta es hábil o no, útil o inútil para alcanzar el objetivo. Pues bien, en este Sutra la raíz que alimenta los actos inútiles, no hábiles y alejados del objetivo y por lo tanto la causa de *dukkha*, son los tres venenos (*kilesa*):

*Sammaditthi Sutta*

*Sutra de la Visión Justa*

*¿Cuál es la condición que alimenta lo inútil, lo indigno? La avidez es la condición que alimenta lo inútil, el odio es la condición que alimenta lo indigno, el engaño es la condición que alimenta lo indigno.*

...

*Cuando un discípulo noble ha entendido así lo útil y lo inútil y la condición que lo alimenta, abandona la tendencia subyacente de la avidez, termina con la tendencia subyacente de la aversión, extirpa la tendencia subyacente a ver y concebir el “yo soy...” y abandonando la ignorancia y haciendo aparecer el verdadero conocimiento, aquí y ahora pone fin al sufrimiento. En este sentido también un discípulo noble es aquel de visión justa, con una visión directa, alguien que confía en el Dharma y ha llegado a este verdadero Dharma.<sup>23</sup>*

Agarrarse a un manojo de hierbas en la orilla durante una riada, o sea, hacerse la idea de un yo a partir de los agregados de adherencia y los sentidos, es inhábil, inútil a la hora de hacer cesar el sufrimiento. Esa conducta está condicionada por una tendencia subyacente en nosotros, la ignorancia (*Avijja*) ¿Qué ignoramos? Ignoramos cómo funciona la existencia, ignoramos que nuestros estados físicos y mentales aparecen de manera co-dependiente, ignoramos que todos esos estados pasan unos detrás de otros, ignoramos que son impermanentes, que nuestro “yo, mío, yo soy” no tiene consistencia alguna, en definitiva, ignoramos el *Dharma*.

Lo que pensamos que es una existencia individual, personal, en realidad no es más que un proceso en constante cambio. Ese proceso cambiante de formas y sensaciones no

---

<sup>23</sup> "Sammaditthi Sutta: The Discourse on Right View" (MN 9), translated from the Pali by Ñanamoli Thera & Bhikkhu Bodhi. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.009.ntbb.html>

permite fijar un yo estable. Sin embargo, la ignorancia acerca de todo ello nos lleva a creer en la existencia de una personalidad, de un yo, un alma permanente, que nos empuja a la avidez o al rechazo de los fenómenos. El yo es una ilusión, nos sirve para dar coherencia a nuestra existencia, sin duda, pero no deja de ser una ilusión. Esas tendencias que son los tres venenos de la mente nutren a *dukkha*, son su causa condicionante ¿A dónde nos conduce esta enseñanza de los agregados de adherencia sin una esencia permanente, sin un yo sustancial?

### *Suññata*

En un texto de la colección de Sutras *Samyutta Nicaya* titulado *Suñña Sutta*, el *Sutra del Vacío*, encontramos la siguiente conversación entre el Buda y Ananda, el primo hermano de Sakiamuni Buda y uno de sus discípulos más cercanos:

*Suñña Sutta*

*Sutra del Vacío*

*Entonces el venerable Ananda fue hacia el Bendito y cuando llegó, habiéndose postrado ante él, se sentó a su lado. Una vez sentado le dijo: "Se dice que el mundo es vacío, el mundo es vacío, señor ¿En qué sentido se dice que el mundo es vacío?*

*En tanto que está vacío de un yo (atman) o de algo perteneciente a un yo; así se dice, Ananda, que el mundo es vacío ¿Y qué es vacío de yo o de algo perteneciente a un yo? El ojo es vacío de yo o de algo que pertenezca a un yo, las formas están vacías de yo o de algo que pertenezca a un yo, el contacto entre el ojo y las formas es vacío de yo o de algo que pertenezca a un yo, la conciencia visual es vacío de yo o de algo que pertenezca a un yo, el contacto visual es vacío de yo o de algo que pertenezca a un yo.(Ídem para el resto de los agregados de adherencia y los seis sentidos).<sup>24</sup>*

El *Dharma* que enseña el Buda es impersonal. Las cosas son así, tal cual son, sin nada detrás de ellas, sin una voluntad que haga que las cosas sean así, sin una esencia que continúe ahí una vez que el fenómeno se desvanece. En un bosque de brezo las abejas

---

<sup>24</sup> "Suñña Sutta: Empty" (SN 35.85), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.085.than.html>

ven el color lila de la flor del brezo, sin flores de brezo no hay abejas que las vean, y viceversa. Se trata de un *dharma*, de un proceso vacío de un yo personal, simplemente es así, no hay una voluntad detrás de ese proceso. En la tierra hay 7.000 millones de seres humanos. Hace doscientos años ninguno de esos seres humanos existía, existían otros seres humanos. Dentro de doscientos años ninguno de estos seres humanos existirán, existirán otros (si no nos hemos extinguido ya como especie). Pero los procesos por los cuales un cuerpo sensible entra en contacto con un objeto, lo percibe, crea una conciencia de esa percepción, tiene un sentimiento agradable o desagradable..., y aparece *dukkha*, son procesos que existían hace doscientos años y que existirán dentro de doscientos años. No hay necesidad alguna de que exista un yo personal que trascienda esos procesos. Todos esos *dharmas* son sin ego; *El ojo es vacío de yo*. Esta característica de los fenómenos es la que el Buda denomina vacuidad, *suññata* en lengua pali, *sunyata* en sánscrito, *ku* en la lengua japonesa en la que está recogida la tradición zen. Este vacío no es negación de la existencia, repetimos, no se trata de una postura nihilista. Aunque nos pueda parecer así, aunque nos parezca que la vacuidad es algo “negativo”, esa es la perspectiva que fabrica el yo, es una fermentación mental, la de un yo ávido de existencia, aferrado a las hierbas de la orilla en la riada cósmica.

Los fenómenos existen, eso es algo innegable: La abeja que percibe la flor del brezo existe y la flor del brezo existen. El ojo existe, el objeto que entra en contacto con el ojo existe, igual que existen las emociones. Incluso las ideas tienen su forma de existir, una existencia mental sostenida en el órgano del cerebro, sostenida en el lenguaje, en nuestra experiencia acumulada en la memoria, en nuestra cultura... Pero todos estos fenómenos, que aparecen de manera co-dependiente y que se desvanecen cuando sus condiciones de existencia desaparecen, son sin esencia fija. En ese sentido el Buda enseña que los agregados de adherencia y las conciencias de los sentidos son vacuidad. No podemos aprehender, atrapar, capturar, fijar de una vez por todas los fenómenos, porque son sin esencia, están en permanente cambio, aparecen y se desvanecen sin cesar de manera co-dependiente. En el conjunto de condiciones que se dan en este aquí y ahora hay esto, pero esas condiciones variarán, y en otro instante las cosas serán de otra forma.

Sin embargo el apego, el rechazo y la ignorancia nos empujan a percibir y comportarnos como si hubiese un “yo, mío, yo soy”. La ignorancia consiste en fijar, en detener las cosas, en tratar de congelarlas en el estado que nos resulta placentero, o en negarlas y rechazarlas, tratando de alejarnos de ellas cuando nos resultan insatisfactorias. En este sentido se puede decir del “yo, mío, yo soy”, que es una fermentación mental, una fijación.

Pero los *dharmas* no se detienen porque nosotros los deseemos, ni dejan de aparecer porque a nosotros nos desagraden, ni existimos eternamente jóvenes, fuertes y saludables aunque lo deseemos, entonces aparece *dukkha*.

Así que cabe preguntarse de nuevo ¿Qué es el yo y qué tiene que ver con el malestar de la vida (*dukkha*)? El yo tiene una función, la de dar coherencia al flujo de nuestra experiencia. En nuestro proceso de crecimiento tenemos que hacernos con esa identidad, una identidad que nos permite vivir en sociedad... Pero esa coherencia se consigue fijando la experiencia, deteniendo algo que en realidad está en movimiento. Esa coherencia que nos permite el yo la conseguimos “fermentando la experiencia”. El yo es una fermentación mental. Vamos a servirnos de una metáfora que nos permita pensar esto. Pensemos en esa foto que nos sacan en un parque de atracciones cayendo por la montaña rusa; la foto fija un momento, lo detiene, pero ese momento era dinámico, estábamos en movimiento, con las sensaciones de ese movimiento, de ese aquí y ahora. La foto nos lo recuerda, pero la foto no es lo mismo que la experiencia de ese momento. “Yo, mío, yo soy” no es lo mismo que el flujo de experiencia de mis sentidos y del mundo con el que los sentidos me ponen en contacto. Si en cada segundo tuviese un yo diferente entonces no se podría hablar de un yo al que identificarme. Pero fijamos un yo a los objetos (*mío*) y a los valores o ideas a las que nos identificamos (*yo soy*): “mi marido”, “mi mujer”, “mis hijos”, “mi trabajo”, “mi religión”, o “yo soy una persona honrada”, o “yo soy de derechas, o de izquierdas... estoy a favor de esto, en contra de lo otro”, y nos creamos una ilusión de continuidad (*yo*) movidos por el apego a la existencia.

Pero el cosmos fluye, cambia constantemente, es la impermanencia de los fenómenos. Y el yo vive esos cambios como una pérdida, como una amenaza a su integridad ¿Qué hacer entonces? Volverse más rígido, aferrarse a la foto que tenemos de la experiencia.

*Dukkha* puede ser pensado así, como el desacople que hay entre el cosmos y uno mismo. Ese desacople viene dado por la rigidez de “yo, mío, yo soy”, por la fuerza con la que agarramos las hierbas de la orilla en la riada, los objetos de nuestro mundo, lo mío, nuestras identidades. Esa foto en la que fijamos el “yo-mío-yo soy” puede tener su función, pero hay que saber también que es una ilusión, y no porque sea mentira (que lo puede ser, uno no es siempre tan honesto como cree). El yo es una ilusión sobre todo porque está inmóvil, fijo, la foto no tiene el movimiento del momento en que se hizo, y por lo tanto tampoco tiene vida, la vida del *Dharma*. Quien ha visto la impermanencia, el baile cósmico constante, ha visto el *Dharma*, enseña el Buda. Y quien dice impermanencia dice el vacío, *suññata*. Quien ha visto el vacío como la inconsistencia de los fenómenos, ha visto la verdadera libertad del *Dharma* que no se ata a ninguna de nuestras pequeñas categorías mentales, y solo así el yo puede ser usado convenientemente, libremente, como una *dharma* más.

Pensemos ahora en la lista de fenómenos que enumera el Buda cuando enseña qué es *dukkha*: nacer, envejecer, enfermar, morir, no obtener lo deseado, permanecer junto a lo que nos desagrada... Decíamos de esta descripción de *dukkha* que eran acontecimientos normales de la vida, el malestar propio de estar vivo, lo que hay. Si es así, ¿entonces por qué sufrir por lo que es normal? Hay una diferencia sustancial entre el dolor y el sufrimiento. El dolor es una sensación corporal. El sufrimiento es ese “extra” que añadimos con nuestra fermentación mental, que los Sutras describen como *darse golpes de pecho y lamentarse*. El sufrimiento es nuestra dramatización de la vida. Entramos en contacto con una sensación agradable, se va, se fue, ya no hay sensación agradable ¿Qué hacemos? Frustrarnos. El yo quiere fijar esa sensación, igual que quiere hacer desaparecer la sensación contraria. Entonces se da golpes de pecho, hace un drama, se crea un obstáculo, sufre... ignorante de que los agregados, como el resto de las existencias, no se detienen. Por esto el Buda enseña que el sufrimiento tiene una causa. El dolor no es sufrimiento en sí mismo, el dolor se vuelve sufrimiento por causa de nuestro rechazo al dolor. El placer no es sufrimiento en sí mismo, el placer se vuelve sufrimiento por nuestra avidez, nuestra adicción a tener sensaciones placenteras que... son impermanentes. Este es nuestro desacople, nuestra falta de armonía con el cosmos, con el *Dharma*, un desfase, *dukkha*, condicionado por los tres

venenos de la mente, esas tendencias subyacentes de nuestra conducta, nuestras motivaciones egoístas tan humanas y tan normales como *dukkha*.

Llegados a este punto debemos recordar algo; la enseñanza del Buda es un medio útil, una barca para cruzar a la otra orilla, un medicamento, no un dogma de fe. La enseñanza del *Dharma* no es un fin en sí mismo. Fijarse a los fenómenos causa sufrimiento, fijarse al vacío también. Hay fenómenos, sí, hay *dharma*s, y también hay vacío, sí, hay *suññata*. La vacuidad que enseña el Buda no es la negación de las existencias, no hay dualidad entre existencia – no existencia. Existencia y no existencia son las dos caras de la misma moneda, siendo esa moneda el *Dharma*.

En la tierra desnuda crece una planta que da una hermosa flor, ese es su *dharma*; así aparecen los fenómenos, así los percibimos. Luego la flor se seca, se descompone y vuelve a formar parte de la tierra desnuda; vence la impermanencia y aparece la vacuidad... hasta la próxima primavera, en la que los fenómenos vuelven a emerger del vacío, y así sucesivamente. Hay existencia y hay no existencia, la flor existe co-dependiente de los nutrientes de la tierra, de la luz del sol, del agua de la lluvia... Esa aparición co-dependiente quiere decir que la flor es sin esencia, está sujeta al constante baile cósmico de los *dharma*s, es impermanente, surge de *suññata* y vuelve a *suññata* sin dejar tras de sí un alma eterna, una esencia permanente de “flor”. No hay flor al margen de la tierra, del sol, de la lluvia... Sin esos otros fenómenos no hay flor. Cuando aparecen esos factores, aparece la flor, cuando desaparecen, la flor se desvanece sin dejar tras de sí ninguna huella permanente, no yo, y nadie hace un drama por ello... Nadie excepto un ser humano encariñado con la flor en cuestión, un ser humano que “adora esa flor”, y que se deprime cuando la flor desaparece. La causa del sufrimiento de esta persona no es que la flor desaparezca, sino su apego a la flor, su rechazo al dolor de la pérdida, su ignorancia del *Dharma*. Este ejemplo resulta ridículo, pero deja de serlo cuando entendemos que la misma impermanencia que afecta a esa flor afecta a todos los fenómenos, que el mismo apego de esa persona por la flor es nuestro apego por nuestras flores particulares, que el drama que hace el amante de la flor es el mismo drama que cada uno de nosotros hacemos con nuestras flores personales, y que la misma ignorancia de este amante de la flor es nuestra ignorancia del *Dharma*. Y de entre todas las flores que amamos, seguramente a la que más apegados estamos es a nuestro “yo, mío, yo soy”, la flor de nuestro narcisismo.

El sufrimiento tiene una causa. Todo lo que sucede está precedido por otra cosa; dependiendo de esa cosa, aparece la siguiente. En el caso del sufrimiento, su causa es la avidez, uno de los tres venenos de la mente, junto con el rechazo y la ignorancia. Leíamos que nacer es sufrimiento, envejecer, enfermar, es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento, tener que aguantar algo fastidioso es sufrimiento. Todo esto es algo natural, vulgar, común... ¿Qué convierte la vejez o la enfermedad en un fastidio? Nuestro apego a vivir. Al percatarnos de que la experiencia que tenemos del mundo es algo cambiante, fijamos un yo, nos hacemos una identidad, una idea de nosotros mismos y del mundo supuestamente permanente. Pero claro, ese yo está constituido por los agregados de adherencia, y los agregados de adherencia están condicionados, son co-dependientes, están vacíos de una esencia estable y permanente. El yo no tiene una base consistente sobre la que reposar, sus anclajes, como las hierbas de la orilla en una riada, no son consistentes. Siendo así, la riada de los cambios del mundo, cambios lentos o rápidos, da igual, causan sufrimiento. No por los cambios en sí, que son normales, sino por el sentimiento de permanencia del yo, que siente esos cambios como pérdidas, como amenazas a su estabilidad. No conseguir las cosas que queremos no es algo excepcional, más bien es una experiencia habitual, ya que nos estamos creando constantemente deseos, y la realidad tal cual es no cambia porque nosotros lo deseemos. Lo que convierte esa experiencia en sufrimiento, la causa del sufrimiento, es nuestra avidez. Una avidez que es fundamentalmente avidez de existencia, ansia de ser, de estimular constantemente nuestros sentidos para atrapar la vida, una vida que se escapa como la arena entre nuestros dedos. El yo, una mera fermentación mental, necesita de objetos, de cosas que le den consistencia (“tengo esto, tengo lo otro, soy esto, soy lo otro”), eso es la avidez. Por eso cuando esos objetos no están a nuestro alcance, aparece *dukkha*, pero cuando los alcanzamos tampoco nos tranquilizan, porque a fin de cuentas el yo sigue siendo inconsistente, sigue estando sediento de existencia. En esto se basa el negocio de la publicidad ¿Cómo nos venden los objetos? Presentándonos una ilusión que nos gusta ver, que nos gusta imaginar... cuando consigamos ese coche, ese perfume, ese seguro de vida... seremos alguien, tendremos consistencia, desaparecerá *dukkha*. Lo que hace que el negocio no acabe nunca es que *dukkha* persiste alimentada por esa misma avidez de ser. Nunca terminamos de conseguir el último objeto que nos satisfaga definitivamente.

A continuación vamos a resumir en un cuadro lo que hemos encontrado en la enseñanza del Buda sobre el sufrimiento y su origen.

Agregado de la percepción	Bases internas de los órganos de los sentidos	Ojo	Oído	Nariz	Lengua	Cuerpo	Mente
Agregado de las formas	Bases externas, los objetos del mundo	Formas	Sonidos	Olores	Sabores	Objetos	Pensamientos
Agregado de la conciencia	Seis tipos de conciencias	c. visual	C. auditiva	C. olfativa	C. gustativa	C. Táctil	C. Mental
Agregado de la percepción	Contactos	Contacto ojo-forma-conciencia	Contacto oído-sonido-conciencia	Contacto nariz-olores-conciencia	Contacto lengua-sabores-conciencia	Contacto cuerpo-objeto-conciencia	Contacto mente-pensamientos-conciencia
Agregado del sentimiento	Sentimientos	Sentimiento agradable / desagradable / neutro					
	Avidez	Avidez de existir o de no existir, de que ocurra lo que deseo o de que no ocurra lo que no deseo					
	Tendencias subyacentes	Avidez – Rechazo – Ignorancia					
Fermentación mental	“yo – mío – yo soy”						
	Lo que veo, oigo, huelo, gusto, toco y pienso, soy yo, es mi yo, yo soy así, y me gusta que mi experiencia sea agradable para ese yo, y espero poder evitar aquello que disgusta a ese yo, pero...						
<p>...nazco, y al nacer mi cuerpo entra en contacto con el entorno, conoce las enfermedades y siente el dolor, cuando no obtengo lo que deseo o cuando me ocurren cosas que no me gustan también siento el dolor mental, la tristeza, la ansiedad, la desesperación..., y en esos momentos desearía que nada de eso existiera, pero mi deseo no puede cambiar esas situaciones, finalmente envejezco, mi cuerpo se debilita, y muero</p> <p><i>Dukkha</i> – sufrimiento</p>							



*La Tercera Noble Verdad: El cese del  
sufrimiento*

*Dhammacakkappavattana Sutta*

*El Sutra que pone en movimiento la rueda del Dharma*

*Monjes, esta es la noble verdad del cese del sufrimiento, es la extinción total del sufrimiento, su abandono, su liberación, no atarse al sufrimiento.*<sup>25</sup>

En lengua palí el término “extinción” es *nibbana*, en sánscrito es *nirvana*. *Nirvana* es un término del que tenemos una idea más o menos estereotipada, algo así como un estado de trance. *Nirvana* significa simplemente extinción. Pensemos en un fuego. Ponemos leña en la chimenea, encendemos, hay fuego, añadimos más leña y el fuego continúa, dejamos de añadir leña, el fuego consume la madera hasta que se extingue por falta de combustible. Esa extinción es el *nirvana*. El fuego es el sufrimiento, *dukkha*, la extinción del fuego por falta de combustible es el *nirvana*, y el combustible que mantiene el fuego son las tendencias subyacentes, aidez, odio e ignorancia, la causa del sufrimiento. El *nirvana* es la práctica de los discípulos del Buda, de los budas y los patriarcas; “abandonar las tendencias subyacentes”, los venenos que manchan la mente y causan *dukkha*.

Volvamos a un Sutra que ya conocemos, el *Sutra de los Seis Sextetos*, que dice lo siguiente en sus últimos párrafos, después de desenmarañar la experiencia del sufrimiento;

*Chachakka Sutta*

*Sutra de los Seis Sextetos*

*Dependiendo de la mente y las ideas aparece la conciencia mental, el encuentro de los tres es el contacto, con la condición del contacto aparece un sentimiento que puede ser placentero, doloroso o ni placentero ni doloroso.*

---

<sup>25</sup> "Dhammacakkappavattana Sutta: Setting the Wheel of Dhamma in Motion" (SN 56.11), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013.  
<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.than.html>  
Versión en castellano en [http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana\\_sutta.html](http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana_sutta.html)

*Si, cuando uno es tocado por un sentimiento placentero, uno no se complace en él, no le da la bienvenida, no permanece atado a ese sentimiento, no lo mantiene, entonces la tendencia subyacente a poseer, la avidez, no se asienta en uno.*

*Si, cuando uno es tocado por un sentimiento doloroso, uno no se pone triste, no gime, se queja, se da golpes de pecho o se perturba, entonces la tendencia subyacente al odio, el rechazo, no se asienta en uno.*

*Si, cuando uno es tocado por un sentimiento ni placentero ni doloroso, uno discierne y entiende su origen, como desaparece, sus inconvenientes y la forma de no quedar atrapado en ello, la tendencia subyacente a la ignorancia no se asienta en uno.*

*Esa persona, a través del abandono de las tendencia subyacente relativa a las sensaciones de placer, a través de la abolición de la tendencia subyacente relativa a las sensaciones dolorosas, desenraizando la tendencia subyacente a la ignorancia, pone fin aquí y ahora al sufrimiento, esto, monjes, es posible.*

*Viendo las cosas así, un noble discípulo bien instruido crece en el desengaño con la vista, las formas, la conciencia visual, el contacto, los sentimientos y la avidez (Ídem para el resto de los cinco agregados y los seis sentidos).*

*Siendo desencantados, se vuelven imperturbables, y a través de esta imperturbabilidad, se liberan completamente. Con esa emancipación hay conocimiento, completamente libres disciernen: El nacimiento ha terminado<sup>26</sup>, la vida santa es completa, la tarea ha sido acabada, no hay nada más allá que esto en este mundo.*

*Esto fue lo que el Bendito dijo, y agradecidos, los monjes se deleitaron en sus palabras, y mientras se daba esta enseñanza, sesenta monjes, no apegados a sus mentes, alcanzaron la emancipación.<sup>27</sup>*

---

<sup>26</sup> No hemos hecho ninguna alusión a la cuestión del renacimiento, que es constante en la enseñanza del Buda porque era un tópico del hinduismo ambiente de la época. El Buda enseña que no hay alma eterna, trascendente, que no hay *atman*, sino procesos somático-mentales condicionados e impermanentes. Así pues, el renacimiento no ha de ser entendido como “re-encarnación” o “trasmigración del alma personal a otro cuerpo”, sino como la continuación del proceso aparición – sufrimiento – desaparición – aparición – sufrimiento... “El nacimiento ha terminado” se puede entender como “el ciclo de *dukkha* ha terminado”, “he puesto fin a parte del sufrimiento que afecta a las existencias”.

<sup>27</sup> "Chachakka Sutta: The Six Sektets" (MN 148), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.148.than.html>

Esta enseñanza termina con la abandono del sufrimiento y la entrada en el *nirvana* de sesenta monjes que escuchaban al Buda. Vamos a atender a un aspecto de la enseñanza que tiene mucho interés a la hora de aclarar el *nirvana*: *tocado por un sentimiento (placentero, doloroso, ni placentero ni doloroso)*. Hay placer. Hay dolor. Hay sensaciones que no son necesariamente ni placer ni dolor... El *nirvana* no es un estado de anestesia.

Tenemos ojos, oídos, gusto, tacto, olfato e inteligencia, hay contacto con el mundo de las formas, los sonidos, los sabores, las texturas, los olores y las representaciones mentales, hay sensaciones... Por su puesto, pero ¿Cuál es la diferencia desde el punto de vista de la práctica del *Dharma*? *No quedar atrapado en ello*. Cuando sucede que el practicante de la Vía experimenta dolor o placer, o cualquier otra sensación, avidez, rechazo e ignorancia *no se asientan en uno*. Esa es la diferencia. No que no haya sensaciones, pues un practicante de la Vía sigue dotado de los agregados de adherencia, de los sentidos... La cuestión es no añadir leña al fuego.

Placer sin adicción, sin el apego al placer, sin la compulsión adictiva. Dolor sin drama, sin apego al dolor, sin el sufrimiento extra producido por nuestros golpes de pecho y nuestro lamento. Sensaciones sin ignorancia, sin quedarse encantado, encandilado, prendado, colgado de las sensaciones, sin dejarse perturbar demasiado por el placer o el dolor. La diferencia es sutil, pero crucial: No fijarse a los agregados de adherencia, sino observarlos como un proceso que cambia en función de las condiciones, sin yo, sin ego, observarse como un *dharma* más entre los *dharmas*, como un fenómeno más entre los fenómenos, fluido, cambiante, no coagulado en un “yo, mío, yo soy”.

En el *Sutra del Símil de la Huella del Elefante* el Buda alude a esa observación objetiva de la siguiente manera:

*Maha-hatthipadopama Sutta*

*Sutra del Símil de la Huella del Elefante*

*Así que, si alguien insulta, molesta o exaspera a un monje que ha visto la impermanencia, ese monje discierne: Un sentimiento doloroso, condicionado por el contacto auditivo, ha aparecido en mí. Esto es co-dependiente, no incondicionado ¿Co-dependiente de qué? Dependiente del contacto. Y ve que ese contacto es impermanente, que el sentimiento es*

*impermanente, que la percepción es impermanente, que la conciencia es impermanente. Su mente, habiendo hecho de esos elementos algo objetivo, entrando en ese apoyo objetivo, gana en confianza, firmeza y libertad.*<sup>28</sup>

En este texto encontramos un hermoso ejemplo de una ocasión para la práctica del *nirvana*, cuando alguien insulta o exaspera a un monje. Una situación que en la vida ordinaria debería de provocar enfado, desazón o tristeza, es expuesta por el Buda como una ocasión para la libertad. Y del texto queremos subrayar dos cosas. Primero, la observación de los agregados con objetividad, desapasionadamente, sin quedarse atrapado en las sensaciones: Aparece un sentimiento doloroso al escuchar el insulto que molesta y exaspera. El practicante ve que ese sentimiento provoca un sentimiento, y observa que ese sentimiento aparece de manera condicionada, que aparece con el insulto y desaparece cuando las condiciones cambian. Esa observación es *no quedarse atrapado*, no añadir leña al fuego.

La segunda cuestión que queremos subrayar aparece al final del texto: *Habiendo hecho de esos elementos algo objetivo, entrando en ese apoyo objetivo, el practicante gana en confianza, firmeza y libertad.* La extinción del sufrimiento se apoya en esa objetividad ¿Cuál? La de observar los propios procesos emocionales y mentales como *dhammas*, como procesos sin un yo que los sustente, sin que un yo se sustente en ellos, sin la fermentación que, alimentada por las tendencias subyacentes, fija la experiencia en un “yo – mío – yo soy”: “Pero qué se ha creído este, yo no soy eso, yo no soy así, no tiene derecho a decirme esto, porque yo...”. Esa es la fermentación a la que fijamos el yo. Lo contrario, no alimentar ese fuego, es el *nirvana*

Y el efecto digamos subjetivo, del cese del sufrimiento, la “sensación” del *nirvana*, no es necesariamente una alegría desmedida o un trance... Es más bien ecuanimidad, firmeza, no dejarse arrastrar por la corriente, libertad. En este sentido, el *nirvana*, más que un estado final puede ser entendido como una práctica, *practicar el apoyo en la objetividad que proporciona confianza y libertad.* Un momento para practicar el *nirvana* puede ser cuando te insultan. Alguien que te cabrea y te resulta molesto puede ser un maestro.

---

<sup>28</sup> "Maha-hatthipadopama Sutta: The Great Elephant Footprint Simile" (MN 28), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.028.than.html>

Hay sensación molesta, exasperante, pero no se le añade la leña del lamento y los golpes de pecho. Al igual que hay sensación placentera cuando nos elogian, pero sin dejar que la avidez de alabanzas (tan gratificante para el yo) se instale en uno, esa sensación placentera aparece de forma condicionada, luego se extingue, es impermanente, y ya está. Apoyados en esta objetividad ¿Qué observamos objetivamente? Las cosas que nos pasan y los efectos que tienen en uno mismo. Nos observamos objetivamente en medio del mundo de relaciones que nos rodea, observamos objetivamente la mente, contemplamos nuestra subjetividad. Y el efecto de esta observación objetiva de la subjetividad es que ganamos en libertad, el efecto subjetivo es la emancipación, la extinción de *dukkha* por falta de combustible, por falta de nutrientes que alimenten la fermentación mental. Los fenómenos pasan, nuestros estados mentales, físicos, emocionales, aparecen y pasan igualmente, sin coagularlos, sin hacerlos fermentar en los venenos de la mente. Hay posibilidad de hacer cesar el sufrimiento, lo que no quiere decir volverse insensible, si no ecuánime, más libre, no quedar atrapado. Sé que en mis fermentaciones mentales he construido un “yo, mío, yo soy”, pero sé que es algo condicionado, que la sustancia, la consistencia que le doy a mi ego no es más que el producto de mi ilusión, de mi ignorancia, de mi apego a ser así o asá... Y así gano en libertad respecto de mí mismo, practicando así una y otra vez, en ocasiones molestas y en ocasiones agradables, el fuego del infierno se atenúa. Y esa cuestión, la de la práctica una y otra vez, en ocasiones molestas y agradables, nos conduce a la cuarta noble verdad, la Vía del Medio, el óctuple noble sendero.

Que el sufrimiento cese no quiere decir que cesen las sensaciones. Dolor, placer, no son en sí mismas “sufrimiento”. Son solo sensaciones. El sufrimiento viene con la fermentación mental que acompaña a las sensaciones: los golpes de pecho, los lamentos, los gemidos, o bien el anhelo, la codicia, correr detrás de lo que nos proporcionó placer alguna vez... esas fermentaciones son nuestros “añadidos” a la experiencia de dolor o placer, y son las que causan nuestro sufrimiento. *Nirvana* no es insensibilidad, sino más bien, como enseñaba el maestro zen Taisen Deshimaru, “volver a nuestra condición normal”, no dramatizar, no hacernos historias, no añadir combustible al fuego de *dukkha*. Todo un programa de vida...

 *La Cuarta Noble Verdad: La Vía del Medio que  
conduce a la extinción del sufrimiento*

Monjes, esta es la noble verdad de la vía que conduce al cese del sufrimiento, el óctuple sendero, es decir, visión justa, pensamiento justo, lenguaje justo, acción justa, modo de vida justo, esfuerzo justo, atención justa y concentración justa.<sup>29</sup>

### Magga

El lector ya se habrá dado cuenta de que la enseñanza del Buda, quizás por motivos pedagógicos, está agrupada en listas, organizada en enumeraciones; las Cuatro Nobles Verdades, los cinco agregados, las seis conciencias... y el óctuple sendero, *magga*, aunque esta no es la única lista de prácticas budistas<sup>30</sup>. Tradicionalmente este óctuple sendero se representa como una rueda con ocho radios, semejante al timón de un barco con ocho brazos que confluyen en el centro; es la rueda del *Dharma*, la enseñanza práctica del Buda destinada a poner fin al sufrimiento.

Antes de leer un Sutra en el que el Buda expone con detalle el octuple sendero vamos a detenernos en un par de términos que son interesantes a la hora de captar la enseñanza del óctuple sendero. Estos términos son lo *justo* (*samyag*) y lo *útil* (*kusala*). Al hilo de estos dos términos aprovecharemos para aclarar algo sobre la Vía del Medio.

### Samyag

Las ocho prácticas de la Vía del Medio van precedidas de este adjetivo, *samyag* en pali, *samma* en sánscrito, que se traduce tradicionalmente como justo, recto, ecuaníme, equilibrado. Es interesante detenerse en este adjetivo porque en nuestra cultura

---

<sup>29</sup> "Dhammacakkappavattana Sutta: Setting the Wheel of Dhamma in Motion" (SN 56.11), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013.

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.than.html>

Versión en castellano en [http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana\\_sutta.html](http://www.acharia.org/sutras/dhammacakkappavattana_sutta.html)

<sup>30</sup> Entre otras, en los textos del Canon Pali encontramos listas de prácticas tales como las seis perfecciones o paramitas (generosidad, virtud, paciencia, energía o esfuerzo, concentración y sabiduría), las diez paramitas (generosidad, virtud moral, renuncia, sabiduría, energía, paciencia, honestidad, resolución, amabilidad, ecuanimidad), los siete factores de la iluminación (atención, investigación de la ley dhármica, energía, arrobamiento, tranquilidad, concentración, ecuanimidad), o los cinco poderes (generosidad, virtud, paciencia – tolerancia, energía – esfuerzo, concentración y sabiduría).

tenemos una idea sobre lo *justo* que nos puede llevar a equívoco. Cuando pensamos en lo que es justo, nos puede evocar una idea de justicia un tanto abstracta. Al igual que cuando pensamos en lo que es recto, la línea recta que va de un punto a otro sin apartarse ni a un lado ni a otro, siempre en la misma dirección. Lo justo, tomado de un modo abstracto, puede ser por ejemplo lo que determina un código legal, o moral, algo dado de antemano; esto es así, justo, y siempre es así, con independencia del lugar, las personas, las circunstancias. Lo justo es siempre justo con arreglo a una idea previa de justicia fijada en un código que tipifica una serie de conductas.

Lo justo, en relación a la Vía del Medio, se parece más a “aquello que conviene mejor”, ni más ni menos, ni por exceso ni por defecto, ni antes ni después, en el momento oportuno.

El vuelo de un pájaro que busca una rama en la que posarse no sigue una línea recta, hace quiebros un tanto imprevisibles para adaptarse a las formas del árbol. Ese vuelo no sigue una trayectoria recta, pero es recto, es justo, sin un movimiento de más ni de menos el pájaro va derecho a la rama. Es en este sentido que se puede decir de la Vía del Medio que es justa, que es recta, equilibrada, sin exceso y sin defecto. Es una Vía como el propio *Dharma*, que se actualiza una y otra vez, en cada contexto, en cada aquí y ahora, una vez y un millón de veces. Cada practicante de la Vía la actualiza sin que podamos nunca fijarla, convertirla en un código moral congelado, siendo siempre una ética viva, actualizada en cada aquí y ahora por la práctica concreta de cada practicante.

Por su puesto que en el budismo existe un código ético, los preceptos: No quitar la vida, no tomar lo que no te ha sido dado, evitar una sexualidad dañina, no mentir y no consumir sustancias que alteren la conciencia. Pero los preceptos no son una finalidad en sí misma. Al igual que el resto de la enseñanza práctica, los preceptos son un medio, no un fin, son parte de la barca, pero no la orilla. El fin de la enseñanza del Buda es hacer cesar el sufrimiento, alcanzar la emancipación de *dukkha*, no el cumplimiento de un código moral. Finalmente la conducta de un buda, de un ser despierto, no difiere de los preceptos, no hay separación entre la conducta de un buda y los preceptos, la forma en la que se conduce un buda en la vida son los preceptos mismos actualizados aquí y ahora.

## *Kusala*

Una buena parte de las prácticas de la Vía vienen precedidas de “abstenerse de” o “abandonar”, con el fin de no provocar estados inútiles, o provocar estados útiles. *Kusala* en pali es el término traducido por medio hábil, útil, eficaz, conectado con el fin, y su contrario, *akusala*, lo inútil, lo inhábil, lo ineficaz, no conectado con el fin. *Kusala* son las actitudes hábiles, útiles, con las que se hace algo que da lugar a un efecto. Y esto evoca necesariamente la idea de *karma*. *Kamma* en pali, *karma* en sánscrito, es uno de esos términos budistas que ha trascendido a la cultura popular. En la cultura popular se dice “eso da buen karma” o “eso es un mal karma” para referirse más o menos a “tener buena o mala suerte” o para referirse a los efectos agradables o no de nuestras conductas. *Karma* significa acción, acto. El *karma* no es algo que tenga que ver únicamente con el ser humano, el *karma* es la ley de causa y efecto que rige el universo. En realidad, siempre que en este texto hemos hablado de aparición co-dependiente, de algún modo nos hemos referimos a esta conexión causa – efecto – nueva causa – nuevo efecto - ..., que rige para todos los fenómenos. Pues bien, en la práctica de la Vía del Medio, el Buda enseña que las acciones se pueden considerar hábiles o inhábiles, útiles o inútiles, en relación al *nirvana*.

Si tu acto está movido por, alimentado por, enraizado en la avidez, el odio y la ilusión / ignorancia, ese acto resulta *akusala*, perpetúa *dukkha*, mantiene la rueda de la ilusión (*samsara*) y alimenta el sufrimiento, no solo desde la perspectiva del yo, sino desde la perspectiva cósmica, ya que todos los seres estamos en relación en la red de dependencia kármica. En este sentido los Sutras enseñan lo que el Buda denomina los cuatro tipos de esfuerzos justos, que leeremos a continuación; no provocar lo inútil que aún no ha aparecido, abandonar lo inútil que ya ha aparecido, provocar lo útil que aún no ha aparecido, y cultivar lo útil que ya ha aparecido. Es interesante retener la idea de “cultivar”, que nos acerca a la idea de una práctica constante, algo que requiere dedicación y paciencia: elegir la semilla, preparar la tierra, escoger el momento de la siembra, esperar, proteger los brotes, arrancar malas hierbas, abonar...

Si lo que haces es *kusala*, no movido por, no alimentado por, no enraizado en los tres venenos de la mente, entonces mantienes las condiciones necesarias para hacer cesar el sufrimiento, no echas leña al fuego, detienes la rueda del *samsara*, de la codicia, la

aversión y la ignorancia que mantiene nuestra ilusión de un yo, lo mío, yo soy... y perpetúa el sufrimiento. Si tu acción está movida por, está alimentada por, se enraíza en la codicia, el odio o la ignorancia, es *akusala*, no está conectada con la meta, el *nirvana*, el cese del sufrimiento. La práctica de la Vía ocurre dentro de un mundo condicionado, el óctuple sendero se practica dentro de nuestras circunstancias, de nuestros condicionamientos *kármicos*, así que se trata de prestar atención a ello y crear las mejores condiciones posibles para la práctica. Cultivar.

Conducir borracho o crear malas historias entre los compañeros de trabajo a base de cotilleos, no es algo malo en sí mismo, no es “malo” porque lo dicen los preceptos budistas; esa conducta es ineficaz porque nace de la avidez, engendra más ilusión y cultiva el sufrimiento. No es útil porque no es justo, no es justo porque no es útil. Esta cuestión de lo justo y lo útil, la cuestión de cómo vivimos, de la ética a fin de cuentas, debe de ser contemplada desde la perspectiva cósmica que implica a todas las existencias. Volvamos a las abejas y las flores ¿Utilizar pesticidas es *kusala*? Aumentar la cosecha es una ganancia económica para el agricultor, que tiene que alimentar a su familia. Es *kusala*. Pero desde otra perspectiva no es un medio de vida *kusala*, provoca lo inútil, no es un medio hábil, es un acto alimentado por la codicia, su raíz es la avidez, y los efectos *kármicos* mantienen el sufrimiento de las existencias, humanas (provocando enfermedades) y no humanas (provocando la extinción de otras especies). Ahora empezamos a tomar conciencia de los efectos nocivos que nuestras prácticas de explotación de los recursos naturales tienen en el medioambiente, pero solo tomamos conciencia cuando esos efectos nos alcanzan a nosotros, cuando nuestro beneficio se ve comprometido.

Así que, con lo que ya sabemos de los tres venenos y la consideración del “yo, mío, yo soy”, podemos considerar *akusala* los actos “egoístas” y *kusala* aquellos carentes de egoísmo, un acto *kusala* es un acto sin yo, mío, yo soy, un acto que no pasa por la fermentación mental, por el cálculo egoísta, un acto puro, sin fermento. Lo hábil, lo útil, lo conectado con la meta, no se sustenta en el deseo de ganancia propia; de modo que “practicar el budismo” para “conseguirme un buen karma para mí”, “para conseguir el *nirvana* para mí y dejar de sufrir yo”... no es exactamente la práctica de la Vía del Medio. Sin embargo alguien puede empezar a practicar la Vía con esa motivación, lo cual es de lo más normal, así empezó el joven Sidarta su noble búsqueda..., y con el tiempo de

práctica te percatas de eso, con lo cual... qué es justo y qué no lo es... dependerá de la red de condiciones, de los efectos más allá del ego.

Justo, hábil, son formas de referirse a la Vía del Medio, formas de describir esa práctica que conduce a la emancipación. El Sutra Ogha-tarana, cruzando la riada, sitúa al Buda en la cueva de Jeta, en ella, en plena noche, aparece radiante una devata, una divinidad hindú, que interroga al Buda; “Dime, Señor, ¿cómo cruzaste la riada?”. El Buda contesta: “Atravesé sobre la riada sin avanzar, sin quedarme en el sitio... Cuando avanzaba, me llevaba el remolino, cuando me quedaba en el sitio, me hundía. Así crucé el río sin avanzar y sin quedarme quieto”. A esto la devata responde; “Al fin encuentro un brahmán, totalmente liberado, quien sin avanzar y sin permanecer en su sitio ha atravesado los enredos del mundo”<sup>31</sup>. Este Sutra expresa de un modo poético esa práctica de lo justo, de lo hábil, no como una forma abstracta de justicia, sino como un modo de negociar la vida. Frente a la fuerza de una riada, la habilidad consiste en no dejarse llevar por la corriente, pero tampoco hundirse. Si avanzas te adelantas al movimiento de la corriente, te lleva el remolino y no alcanzas la otra orilla. Si te detienes te retrasas respecto al movimiento de la corriente y te hundes, te estancas, con lo que tampoco alcanzas la otra orilla. La Vía Media no es rígida, armoniza con las circunstancias, de forma que ni empuja ni se detiene. Sin coger nada, sin dejar nada, reza un dicho zen. No instalarse, no fijar lo que es en movimiento, sin coagular, moverse con el movimiento de las cosas, sin pérdida, sin ganancia.

A continuación vamos a leer en el *Magga-vibhanga Sutta* un análisis pormenorizado del óctuple sendero:

*Magga-vibhanga Sutta*

*Un análisis de la Vía*

*Escuché que una vez estaba el Bendito en Savatthi, en la cueva de Jeta, en el monasterio de Anathapindika, y allí se dirigió a los mojes: “Monjes”*

*Los monjes respondieron, “sí, señor”.*

---

<sup>31</sup> "Ogha-tarana Sutta: Crossing over the Flood" (SN 1.1), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn01/sn01.001.than.html>

El Bendito dijo: “Voy a enseñar y analizar para vosotros el octuple noble sendero, escuchad y prestad atención a lo que voy a decir”

“Como digas”, respondieron los monjes.

El Bendito dijo; “Ahora, monjes ¿Qué es el noble octuple sendero? Visión justa, actitud justa, palabras justas, acción justa, modo de vida justo, esfuerzo justo, atención justa, concentración justa.

¿Qué es la visión justa monjes? El conocimiento del sufrimiento, del origen del sufrimiento, de la práctica que conduce al cese del sufrimiento: A esto se le llama visión justa, monjes.

¿Qué es la actitud justa monjes? Tener resolución para la renuncia, libres de malas intenciones, sin la intención de dañar: A esto se le llama actitud correcta, monjes.

¿Qué son las palabras justas, monjes? Abstenerse de mentir, de hablar de una forma que cause divisiones, abstenerse de insultar, abstenerse de cotillear: A esto se le llaman palabras justas, monjes.

¿Qué es la acción justa, monjes? Abstenerse de quitar la vida, abstenerse de robar, abstenerse de hacer mal uso de la sexualidad: A esto se le llama acción justa, monjes.

¿Qué es un medio de vida justo, monjes? Se trata del caso en el que un discípulo del Buda, habiendo abandonado un modo de vida deshonesto, mantiene su vida con un modo de vida justo: A esto se le llama medio de vida justo, monjes.

¿Qué es el esfuerzo justo, monjes? Se trata del caso en el que un discípulo del Buda genera deseo, empeño, activa su persistencia y ejercita su decisión con la meta de no provocar lo malo, las cualidades no útiles que aún no han sido provocadas,  
genera deseo, empeño, activa su persistencia y ejercita su decisión con la meta de abandonar lo malo, las cualidades inútiles que han sido provocadas,  
genera deseo, empeño, activa su persistencia y ejercita su decisión con la meta de provocar las cualidades útiles que aún no han sido provocadas,

genera deseo, empeño, activa su persistencia y ejercita su decisión con la meta de mantener, incrementar, desarrollar y culminar las cualidades útiles que ya han sido provocadas: A esto se le llama esfuerzo justo, monjes.

¿Qué es la atención justa, monjes? Se trata del caso en el que un discípulo del Buda, permanece concentrado en su propio cuerpo –ardiente, dándose cuenta y plenamente consciente- dejando a un lado la codicia y la angustia por el mundo

permanece concentrado en sus propios sentimientos –ardiente, dándose cuenta y plenamente consciente- dejando a un lado la codicia y la angustia por el mundo

permanece concentrado en su propia mente –ardiente, dándose cuenta y plenamente consciente- dejando a un lado la codicia y la angustia por el mundo

permanece concentrado en sus propios estados mentales –ardiente, dándose cuenta y plenamente consciente- dejando a un lado la codicia y la angustia por el mundo: A esto se le llama atención justa, monjes.

¿Qué es la concentración justa, monjes? Se trata del caso en el que el discípulo del Buda – con suficiente distancia de la sensualidad, retirado de los estados mentales inútiles- entre y permanece en el primer jhana (estado meditativo): arrobamiento y placer nacido de la distancia, acompañado de pensamiento y análisis directos

con la calma del pensamiento y el análisis directo, entra y permanece en el segundo jhana (estado meditativo): arrobamiento y placer producidos por la concentración, la unificación de la conciencia libre del pensamiento y el análisis directo – seguridad interior

con el desvanecimiento del arrobamiento, se mantiene ecuánime, plenamente consciente y alerta, y siente el placer con su cuerpo. Entra y permanece el tercer jhana (estado meditativo), en el cual el Noble Buda declara, “ecuanimidad y plena conciencia, tienen una duración placentera”.

Con el abandono del placer y el dolor –como con la desaparición del entusiasmo y el sufrimiento- entre y permanece en el cuarto jhana (estado meditativo): ecuanimidad y plena atención puras, sin placer ni dolor: A esto se le llama concentración justa, monjes.

Esto es lo que dijo el Bendito. Agradecidos, los monjes se deleitaron en sus palabras.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> "Magga-vibhanga Sutta: An Analysis of the Path" (SN 45.8), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn45/sn45.008.than.html>

En la colección de Sutas *Majjhima Nikaya* aparece un Sutra de gran interés, el *Culavedalla Sutta*, una serie de preguntas y respuestas entre Visaka y Dhammadinna. Visaka era un comerciante acomodado de la ciudad de Rajagaha, practicante laico en la sangha del Buda. Dhammadinna había sido su esposa en la vida laica, hasta su ingreso en la vida de comunidad de la sangha y su abandono de la vida de familia. De ella se dice que alcanzó rápidamente el estado de *arahat*<sup>33</sup> tras su ordenación como monja, y era, según Sakiamuni Buda, la discípula más avanzada en la exposición del *Dharma*. De hecho, al final del Sutra, Visaka se dirige al propio Buda, y éste le dice que no tiene nada que añadir a las respuestas que la monja Dhammadinna había dado a sus preguntas. Este Sutra es interesante por varios motivos. En él la monja explica el origen del yo en los términos que ya conocemos; aquellos que no están disciplinados en el *Dharma* observan las formas, las percepciones, los sentimientos y la conciencia como su propio yo. Y en la exposición que hace la monja, las Cuatro Nobles Verdades son explicadas con una pequeña variación muy interesante, cambiando *dukkha* por *atman*, sufrimiento por yo: este es el yo, este es su origen, este es su cese, y este es el sendero que conduce al cese del yo. Interesante variación, la de equiparar sufrimiento y ego, sustituir *dukkha* por *atman*. Parece que al equiparar yo y sufrimiento la monja enseña la práctica del óctuple sendero que conduce a la extinción del sufrimiento en términos de la extinción del yo. A efectos de la exposición del óctuple sendero, la monja Dhammadinna agrupa las ocho prácticas de la Vía Media en tres *khandas*, tres agrupaciones:

El grupo de la virtud (*sila*); palabras justa, acción justa y modo de vida justo.

El grupo de la concentración (*samadhi*): esfuerzo justo, atención justa y concentración justa.

El grupo de la sabiduría (*prañña* en pali, *prajna* en sánscrito): Visión justa, actitud justa. Aquí vamos a seguir la agrupación que hace la monja Dhammadinna para examinar este óctuple sendero que conduce a la tranquilidad del *nirvana*.

---

<sup>33</sup> Aquel que ha puesto fin al sufrimiento.

## Sila

En el *Sutra de Mundika el contemplativo, Saman-Mundika Sutta*, un carpintero discípulo del Buda, de nombre Pancakanga, se acerca al parque donde vivía el Buda con su sangha en esa época para interrogar al Maestro, pero se lo encuentra retirado en meditación junto con los monjes, y es atendido por Uggahamana, un practicante errante. El carpintero quiere saber acerca de los hábitos de vida útiles, hábiles, dignos de la Vía, eficaces para llevar una vida virtuosa (*kusala-sila*) y recibe la siguiente contestación: hay cuatro cualidades *kármicas* que resultan útiles; no cometer acciones dañinas con el cuerpo (*kaya-kamma*, el karma de las acciones hechas con el cuerpo), con las palabras (*vaci-kamma*, el karma de las palabras), con la actitud y con el modo de vida.

*Sila*, la práctica de la virtud, agrupa acciones, palabras, intenciones y la forma de ganarse la vida. Lo que hace de estas prácticas virtuosas, que resulten *kusala*, que acerquen al *nirvana*, que crean las condiciones propicias para recorrer la Vía de la emancipación de *dukkha*, es que nacen de una intención libre de codicia, odio e ignorancia. Dicho en los términos de la monja Dhammadinna, los actos virtuosos son aquellos sin ego-ismo. Dejar de echar leña al fuego.

Parece obvio que insultar, criticar, robar, matar o ganarse la vida explotando o engañando a los demás, no crea las condiciones propicias para la práctica de la Vía, sin embargo la tendencia subyacente de la ignorancia nos empuja a considerar estas acciones placenteras, o neutras, e ignorantemente pensamos obtener algún beneficio de ellas (yo, mío, yo soy). Desde la perspectiva de la co-dependencia de los *dharmas*, al contemplar el sufrimiento y al observar cómo se origina, al observar la ilusión del yo, mío, yo soy, desde la perspectiva del *Dharma* del Buda, las acciones, las palabras y las intenciones que fermentan en la mente, se contemplan de otro modo ¿Cuál? Se observan como aparecidas co-dependientemente, conectadas con el sufrimiento propio y ajeno. Cuando ocurre esto, aparece lo otro; cuando persigo los objetos de los sentidos con codicia, cuando engaño a los demás en un asunto para obtener más beneficios personales, aparece el sufrimiento. La práctica de *kusala-sila*, usar las palabras de manera justa, llevar a cabo la acción precisa y tener un medio de vida ecuánime, es crear las condiciones que hacen cesar el sufrimiento, mantener las condiciones que extinguen el fuego de *dukkha*, no solo desde la perspectiva de “mi ganancia”, sino desde la

perspectiva de la red de existencias del *Dharma*. Es como si el Buda nos advirtiese; cread a vuestro alrededor las condiciones propicias para el *nirvana*. Pero una visión del *nirvana* orientada al beneficio propio, a hacer cesar *mi* sufrimiento, es una visión y una práctica egoísta, restringida a mi propio *yo, mío, yo soy*, cabría decir incluso que es una práctica no budista. El sufrimiento, y su extinción, hay que observarlo desde el punto de vista de la mutua dependencia de todos los seres, hay que observarlo y practicarlo sin ego, sin perseguir una ganancia personal.

Más arriba hablábamos de “contemplar las cosas de otro modo”. Ver así las cosas, observar los fenómenos de ese modo, es la justa visión, ver las cosas acorde con la Vía Media, acorde con el *Dharma*. Esto nos lleva a considerar el grupo de prácticas de la sabiduría, *pañña* en pali, *prajna* en lengua sánscrita.

### *Prañña*

Las dos prácticas del óctuple sendero que la monja Dhammadinna agrupa en la sabiduría son la visión justa, y la actitud justa, aspectos que están analizados en detalle en el *Sammaditthi Sutta*, el discurso sobre la justa visión, una exposición del venerable Sariputra. En el comentario introductorio de la traducción inglesa el monje Bodhi señala los dos tipos de justa visión que aparecen en el texto: por un lado tenemos *saccanulomika-sammaditthi*, la sabiduría que aparece por la comprensión intelectual de la enseñanza del Buda, y por otro lado *pañña*, la sabiduría que aparece por la penetración directa de la enseñanza, por la experiencia, la intuición: “así la justa visión que nace de la propia experiencia se puede comparar con el ojo – el ojo de la sabiduría que ve directamente en la verdadera naturaleza de la existencia, algo normalmente escondido de nosotros por nuestra propia codicia, aversión e ilusión”<sup>34</sup>. ¿Y cuál es esa verdadera naturaleza de la existencia que se penetra con *pañña*, la sabiduría que proporciona la visión justa? De eso es lo que trata el *Sammaditthi Sutta*.

Cuando hablamos de “observar con objetividad”, y entender el ego como una ilusión, alguien se puede preguntar ¿Quién observa? Si no es el ego, si no me identifico a los

---

<sup>34</sup> "The Discourse on Right View: The Sammaditthi Sutta and its Commentary", translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and Revised by Bhikkhu Bodhi. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/wheel377.html>

agregados de adherencia, si observo los procesos mentales como simples *dharmas* ¿Quién queda ahí para observar? El observador de las cosas tal como son es el ojo de *prajna*, el que observa los fenómenos con esa visión penetrante, el ojo de nuestra naturaleza búdica.

Los contenidos del *Sutra de la Justa Visión* son lo hábil y lo inhábil, los cuatro factores que nutren la vida, las Cuatro Nobles Verdades, los doce factores de aparición co-dependiente, y las impurezas como condición de la ignorancia.

Lo inhábil, lo ineficaz, *akusala*, es quitar la vida, tomar lo que no te ha sido dado, dejarse llevar por la sensualidad, mentir, chismorrear, insultar... una visión errónea es ineficaz. Y lo hábil es abstenerse de todo ello.

*Sammaditthi Sutta*

*El Sutra de la visión justa*

*Quando el noble discípulo ha entendido así los indigno (akusala), la raíz de lo indigno, lo digno (kusala), la raíz de lo digno, y deja por completo la tendencia subyacente a la codicia, termina con la tendencia subyacente a la aversión, extirpa la tendencia subyacente al considerar y concebir “yo soy” y abandonando la ignorancia y evocando el verdadero conocimiento, él aquí y ahora pone fin al sufrimiento. En este sentido también un noble discípulo es alguien de visión justa, alguien cuya visión es recta, alguien que confía por completo en el Dharma y ha alcanzado este verdadero Dharma.<sup>35</sup>*

Sobre lo que alimenta, Sariputra menciona el alimento físico, la comida, en primer lugar, el contacto en segundo lugar, la voluntad mental en tercero, y la conciencia en cuarto.

*Sammaditthi Sutta*

*El Sutra de la visión justa*

---

<sup>35</sup> "The Discourse on Right View: The Sammaditthi Sutta and its Commentary", translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and Revised by Bhikkhu Bodhi. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/wheel377.html>

Amigos, cuando un noble discípulo entiende lo que nutre, el origen de lo que nutre, el cese de lo que nutre y la vía que conduce al cese de lo que nutre, en este sentido es alguien de visión justa, alguien cuya visión es recta, alguien que confía por completo en el Dharma y ha alcanzado este verdadero Dharma.

Con la aparición de la avidez aparece lo que nutre, con el cese de la avidez cesa lo que nutre. La Vía que conduce al cese de lo que nutre es justo el óctuple noble sendero; es decir, visión justa, intención justa, habla justa, acción justa, modo de vida justo, esfuerzo justo, atención justa y concentración justa.<sup>36</sup>

La exposición de las Cuatro Nobles Verdades ya la conocemos, el sufrimiento como marca de toda existencia, el origen del sufrimiento, el cese del sufrimiento y la Vía Media que conduce al cese del sufrimiento. La exposición en este Sutra está ampliada con la explicación de la séxtuple base (los seis sentidos; vista, oído, tacto, olfato, gusto y conciencia), explicación a la que añade las formaciones mentales, la ignorancia y las manchas (la mancha del deseo sensual, de la existencia y de la ignorancia). Y de nuevo misma estructura:

Un noble discípulo ha de entender X, el origen de X, el cese de X y la vía que conduce al cese de X. Quien es capaz de ver esto, de penetrar este conocimiento, ha alcanzado el Dharma.

La misma arquitectura que encontramos para las Cuatro Nobles Verdades es aplicable a cualquiera de los fenómenos que explora Sariputra en su exposición del Dharma ¿Entonces finalmente qué es lo que penetra el ojo de *prajna*? ¿Qué es lo que se ve cuando se practica una visión justa de las cosas, de los fenómenos, de las existencias, de los *dharma*s? Todos los *dharma*s aparecen y cesan en relación a otros *dharma*s, en co-dependencia mutua. Esto equivale a decir que ninguna de las existencias, ya sean las formas materiales compuestas por los cuatro elementos, ya sea lo que captan nuestros sentidos, ya sean los estados de ánimo, el sufrimiento, la codicia, la ignorancia o nuestro propio “yo, mío, yo soy”, aparecen condicionados unos a otros: No tienen una substancia permanente, fija, estable, perpetua, constante, inalterable... Lo que ofrece la

---

<sup>36</sup> "The Discourse on Right View: The Sammaditthi Sutta and its Commentary", translated from the Pali by Bhikkhu Ñanamoli, edited and Revised by Bhikkhu Bodhi. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/wheel377.html>

justa visión del ojo de la sabiduría es la aparición co-dependiente (*pattica samuppada*), es la impermanencia (*aniccata*), es la vacuidad (*suññata*)... es el *Dharma*, las marcas de la existencia tal cual es.

De la mano de la aparición co-dependiente (*pattica samuppada*) percibimos la impermanencia (*aniccata*): lo que existe no es constante en su existencia, aparece y desaparece en relación a otras existencias, lo que nos conduce a la vacuidad (*suññata*); no hay una esencia que haga que una existencia sea idéntica a sí misma, la flor que desaparece no deja tras de sí una “esencia de flor”. Volviendo a la enseñanza de la monja Dhammadinna, en el *Culavedalla Sutta* la discípula del Buda aclara qué ocurre cuando un practicante de la vía logra el cese del sufrimiento, el *nirvana*. La monja parte de la explicación de las tres formaciones, la corporal, la verbal y la mental (los tres karmas, el del cuerpo, el de las palabras y el de los pensamientos). Las formaciones mentales están formadas a su vez por las percepciones (suma de las formas materiales y del contacto consciente de los sentidos con las formas, sonido-óído...) y los sentimientos (agradables, desagradables y neutros). Cuando cesan las formaciones se deja de producir *karma*, se pone fin a la rueda del sufrimiento, se deja de echar leña al fuego. Alcanzado el estado de *arahat*, aparecen, según la exposición de la monja, tres tipos de contactos; el contacto con la vacuidad, el contacto sin señales y el contacto sin deseo. Es decir, el cese del sufrimiento, el *nirvana*, viene acompañado de un contacto con el mundo de los fenómenos nuevo, que es sin correr tras el deseo, sin dejar huellas *kármicas* que multipliquen el sufrimiento. Y un contacto con los fenómenos en esa dimensión de su vacuidad, de su impermanencia, de la ausencia de yo tras los fenómenos. La visión justa de las existencias es contemplarlas en su vacuidad. Eso no quiere decir que los fenómenos no existan, quiere decir que se perciben en movimiento, en cambio, en transformación constante, sin ego ¿Qué es lo que nos hace considerar las existencias de otra manera? El apego, el rechazo y la ignorancia, que en la imaginería hindo-budista se representa por la figura de Mara, el demonio que hace creer a los humanos en la ilusión de un mundo con sustancia y los mantiene bajo el hechizo de su ilusión, haciendo girar la rueda del *samsara*, el nacimiento, el sufrimiento, la muerte y vuelta a empezar.

El *Sutra de la piedra de plata* nos relata el siguiente encuentro entre el Buda y Mara el maligno:

En una ocasión escuché que el Bendito estaba cerca de Rajagaha en el parque de los ciervos de Maddakucchi. En aquella ocasión su pie se había herido con una piedra de plata. La sensación corporal que tuvo fue de un agudísimo dolor que se desarrolló en él –doloroso, violento, agudo, destructivo, repelente, desagradable- pero lo soportó plenamente atento, alerta e imperturbable. Habiendo plegado su túnica en cuatro, la colocó a su derecha estando en la postura del león –con un pie colocado sobre la parte superior del otro- plenamente atento y alerta.

Entonces Mara el maligno fue a donde el Bendito y recitó estos versos en su presencia:

¿Estás ahí en el estupor, o embriagado con la poesía? ¿Tan pocos objetivos tienes? Completamente solo en tu morada retirada, ¿Qué es este soñador, este de cara somnolienta?

[El Buda:]

Estoy aquí, no en el estupor, ni embriagado con la poesía. Mi objetivo alcanzado, estoy libre de lamentaciones. Completamente solo en mi morada retirada, estoy con la simpatía de todos los seres. Incluso aquellos atravesados por una flecha en su pecho, con sus corazones batiendo rápidamente: incluso aquellos con sus flechas son capaces de dormir ¿Así que por qué yo no, con mi flecha ya retirada? No me despierto preocupado, ni tengo miedo al dormirme. Los días y las noches no me oprimen. De ninguna manera veo un mundo amenazado por la decadencia. Ese es el motivo por el que duermo con simpatía hacia todos los seres.

Entonces Mara el maligno –triste y abatido al darse cuenta, dijo; “El Bendito me conoce; El Que Vino en Buen Momento me conoce – y desapareció de allí.<sup>37</sup>

El Buda, con un pie herido, sufriendo del dolor físico, es visitado por Mara, que le tienta. El Buda no está embriagado con la poesía, ni en un trance; el Buda está en la postura del león, con las piernas cruzadas y la mente alerta. Es en esta postura, la de la meditación sentada, que el Buda practica *prajna*, la visión que conviene a la práctica de la Vía. Hay

---

<sup>37</sup> "Sakalika Sutta: The Stone Sliver" (SN 4.13), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sno4/sno4.013.than.html>

dolor, evidentemente, el Buda es un ser humano con terminaciones nerviosas en la piel, así que hay dolor. Pero no hay dramatización del dolor, apego al dolor, golpes de pecho y lamentos. Hay atención plena, penetración sabia del fenómeno “sentir dolor”. Y esta postura en la que encontramos al Buda, la postura del león, soportando el dolor de un pie herido y desvaneciendo las ilusiones de Mara, nos lleva al siguiente grupo de prácticas; atención y concentración justas.

### *Samadhi*

En el *Culavedalla Sutta* la monja Dhammadinna hace una consideración muy interesante sobre el óctuple sendero: *El noble óctuple sendero es condicionado*, así enseña la monja la Vía Media. Todos los fenómenos que forman el cosmos están condicionados, es decir, su aparición y su extinción es co-dependiente; cuando aparece esto, aparece lo otro, cuando se extingue esto, se extingue lo otro, nada existe por sí mismo con independencia de las demás existencias. La existencia forma una totalidad. También sabemos que en la enseñanza del Buda no solo las formas, sino también los procesos corporales y mentales son tomados así, como fenómenos condicionados; cuando aparece el sonido de una canción, junto con el órgano sensorial del oído, se produce el contacto, que provoca una sensación, por ejemplo agradable, una emoción, por ejemplo de nostalgia, un estado de conciencia, el recuerdo de una persona fallecida a la que le gustaba esa canción, y esa fermentación mental da lugar a la avidez por volver a ver a esa persona querida que ya no está... y aparece el lamento. Así que esa enseñanza tan valorada por el Buda, la de la monja Dhammadinna, nos sirve para pensar el recorrido del óctuple sendero como estando también condicionado, no fuera de la red de fenómenos condicionados, sino un *dharma* más. Del mismo modo que el sufrimiento es el efecto de una serie de condiciones, las prácticas que conducen al cese del sufrimiento, o sea el óctuple noble sendero, guardan esa misma relación condicionada.

A continuación vamos a hacer una propuesta para ordenar de manera condicionada la enseñanza del Buda: La práctica de la virtud (palabra, acción y medio de vida justos) requiere una visión justa de los *dharmas*; así que la virtud, *sila*, aparece condicionada a *sammaditthi*, la visión justa. Si no se practica esa visión justa, uno sigue comportándose de modo inhábil, engañado por los tres venenos de la mente, lo que resulta inútil a la

hora de hacer cesar el sufrimiento ¿Y qué condición se requiere para la aparición de la visión justa? La visión justa que ofrece el ojo de la sabiduría nos enseña las existencias como impermanentes, y por lo tanto cambiantes, vacías de una esencia permanente que las fije, que las haga independientes de todo lo demás. Este análisis puede ser el resultado de una cierta convicción intelectual; uno se interesa un poco por la astronomía, o por la física, o por la biología (disciplinas científicas que se ocupan de los *dharma*s) o simplemente observa el paso de la vida, y puede llegar a esta conclusión; efectivamente todo pasa, todo cambia y todo ocurre en relación a las causas que lo condicionan. Pero la propuesta del Buda parte de su propia experiencia de despertar, de una observación minuciosa sobre sí mismo. Es a partir de la observación objetiva, desapasionada y plenamente atenta de la propia experiencia, de sí mismo observado como un *dharma* más, que el Buda elabora su enseñanza sobre el *Dharma*. Así que esa visión justa, la que ofrece el ojo de *prajna*, aparece condicionada a la práctica de la concentración y la atención justas, la práctica del *sammadhi*. Y el *sammadhi* se practica, desde el despertar de Sakiamuni Buda, de la siguiente forma;

*Satipatthana Sutta*

*Los fundamentos de la plena atención*

*Aquí dentro, monjes, un monje, habiendo ido a un bosque, al pie de un árbol o a un lugar vacío, se sienta con las piernas cruzadas, mantiene su cuerpo erguido y su conciencia alerta.*<sup>38</sup>

La práctica de la meditación sentada, *zazen* en la lengua japonesa que recoge la tradición del Zen (*za*, sentarse, *zen* atención), es el punto inicial del *Satipatthana Sutta*, *El Sutra sobre los fundamentos de la plena atención*. Este punto inicial del *Sutra sobre los fundamentos de la atención plena* concentra los tres aspectos básicos de *zazen*; la postura del cuerpo en posición de loto o medio loto, la respiración, y una actitud mental atenta, concentrada en lo que está ocurriendo en el aquí y ahora.

---

<sup>38</sup> "Satipatthana Sutta: The Foundations of Mindfulness" (MN 10), translated from the Pali by Nyanasatta Thera. Access to Insight (Legacy Edition), 1 December 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.nysa.html>

La meditación sentada fue la práctica del Buda durante toda su vida, así lo reflejan muchos de los Suttas que comienzan aclarando que, en el momento en el que el Buda se dirige a los monjes de la *sangha*, se levanta de su meditación sentada de la tarde, es decir que la meditación sentada no fue algo que el Buda practicó hasta que llegó al *nirvana*, “para alcanzar el *nirvana*”, sino que fue su práctica misma del *nirvana* durante toda su vida, y fue lo que practicó junto a sus discípulos y los monjes que lo siguieron. La meditación sentada es el núcleo de la práctica budista desde los tiempos del Buda Sakiamuni, y esta es la práctica que vamos a explorar a continuación tal y como se recoge en la tradición budista más temprana referida a la vida misma del Buda Sakiamuni.

El título del Sutra merece nuestra atención. *Satipatthana*<sup>39</sup> es un término compuesto: *Sati*, aunque también puede significar memoria, en este contexto se entiende como “atención dirigida al presente”. En inglés el término que se ha elegido para traducir *sati* es *mindfulness*, un término que está haciendo fortuna como anglicismo en el resto de lenguas, y que en español se traduce como atención plena. Parece interesante también recoger la expresión “presencia”, algo menos “psicológica” que atención, y que capta un aspecto más amplio del ser, y no solo los estados mentales; “presencia plena aquí y ahora”. La otra parte del término es *patthana*, la forma contraída de *upatthana*, significa ámbito, dominio, fundamento: *Satipatthana* son los ámbitos a los que aplicar una plena presencia aquí y ahora, ámbitos en los que practicar una presencia atenta. Leamos ahora esos cuatro ámbitos de práctica de una presencia total, atenta, despierta.

#### *Satipatthana Sutta*

##### *Los fundamentos de la plena atención*

*Así fue lo que escuché. En una ocasión el Bendito vivía en el país Kuru, en una ciudad de los kurus llamada Kammasadhamma. Ahí se dirigió a los monjes de esta manera:*

*-Monjes*

*-Venerable señor –respondieron*

*Y el Bendito dijo:*

---

<sup>39</sup> Nota de traducción en *The Middle Length Discourses of the Buddha. A New Translation of the Majjhima Nikaya*. Translated from the Pali. Original translation by Bhikkhu Nanamoli. Translation Edited and Revised Bhikkhu Bodhi. (1995). Ed Buddhist Publication Society. Kandy. Sri Lanka, pág 1190

-Monjes, este es el camino directo para la purificación de los seres, para sobreponerse a la tristeza y la lamentación, para hacer desaparecer el dolor y la aflicción, para alcanzar la verdadera vía, para la realización del Nirvana, concretamente, los cuatro fundamentos de la plena atención (satipatthana).

¿Cuáles son estos cuatro fundamentos?

Un monje se mantiene contemplando el cuerpo como un cuerpo, intenso, completamente consciente y atento, habiendo desechado la codicia y los problemas del mundo.

Se mantiene contemplando los sentimientos como sentimientos, intenso, completamente consciente y atento, habiendo desechado la codicia y los problemas del mundo.

Se mantiene contemplando la mente como la mente, intenso, completamente consciente y atento, habiendo desechado la codicia y los problemas del mundo.

Se mantiene contemplando los objetos mentales, intenso, completamente consciente y atento, habiendo desechado la codicia y los problemas del mundo.<sup>40</sup>

Sobre la contemplación del cuerpo, dice:

Satipatthana Sutta

Los fundamentos de la plena atención

¿Y ahora, monjes, cómo se mantiene un monje observando el cuerpo como un cuerpo? Aquí un monje, yendo al bosque, o a la raíz de un árbol o a una cabaña vacía, se sienta, habiendo cruzado sus piernas, establece su cuerpo erguido y concentra su atención en ese momento frente a sí mismo, siempre atento inspira, y atento espira. Haciendo una inspiración larga, entiende que ha hecho una inspiración larga, entiende, “hago una inspiración larga”. Haciendo una espiración larga, entiende que ha hecho una espiración larga...

Entiende que ha hecho una inspiración corta...

Entiende que ha hecho una espiración corta...

Practica así: “Voy a espirar experimentando todo mi cuerpo”. Practica así: “Voy a espirar tranquilizando las formaciones corporales”

...

---

<sup>40</sup> "Satipatthana Sutta: The Foundations of Mindfulness" (MN 10), translated from the Pali by Nyanasatta Thera. Access to Insight (Legacy Edition), 1 December 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.nysa.html>

*Sin más se mantiene observando los fenómenos corporales que aparecen, o se mantiene observando los fenómenos corporales que se desvanecen, o ambos fenómenos corporales que aparecen y se desvanecen. Así sin más se establece en él la atención a “esto es un cuerpo”, hasta el punto necesario para el conocimiento desnudo y la atención plena. Y el monje permanece independiente, no apegado a nada en el mundo. Así es como el monje permanece observando el cuerpo como un cuerpo.*<sup>41</sup>

Después el Sutra continúa con la atención al cuerpo; las cuatro posturas, ser consciente de estar de pie, tumbado, sentado y caminando, “atendiendo de forma coordinada a como esté dispuesto su cuerpo”. Luego sigue con las actividades corporales; acercarse, alejarse, mirar, vestirse, llevar el cuenco y la túnica, comer, beber, saborear, defecar, orinar, quedarse dormido, despertarse, hablar, guardar silencio... Luego continúa con la atención a las partes del cuerpo, el pelo, los huesos, los intestinos... y termina con la contemplación de los cadáveres y los huesos secos de un osario.

Sobre la contemplación de los sentimientos:

*Satipatthana Sutta*

*Los fundamentos de la plena atención*

*¿Y ahora, monjes, cómo se mantiene un monje observando los sentimientos como sentimientos? Aquí, cuando siente una sensación como agradable, un monje entiende; “siento una sensación agradable”.*

*Cuando siente una sensación dolorosa, entiende; “siento una sensación de dolor”.*

*Cuando siente una sensación ni placentera ni dolorosa, entiende; “siento una sensación ni placentera ni dolorosa”.*

*Cuando siente una sensación mundana agradable / dolorosa / ni agradable ni dolorosa, entiende; “siento una sensación mundana agradable / dolorosa / ni agradable ni dolorosa”.*

*Cuando siente una sensación no mundana agradable / dolorosa / ni agradable ni dolorosa, entiende; “siento una sensación no mundana agradable / dolorosa / ni agradable ni dolorosa”*

---

<sup>41</sup> Ídem

*Sin más se mantiene observando los sentimientos que aparecen, o se mantiene observando los sentimientos que se desvanecen, o ambos, los sentimientos que aparecen y se desvanecen. Así sin más se establece en él la atención a “esto es una sensación”, hasta el punto necesario para el conocimiento desnudo y la atención plena. Y el monje permanece independiente, no apegado a nada en el mundo. Así es como el monje permanece observando las sensaciones como sensaciones.*<sup>42</sup>

A continuación el Sutra pasa a la contemplación de la mente:

*Satipatthana Sutta*

*Los fundamentos de la plena atención*

*¿Y ahora, monjes, cómo se mantiene un monje observando la mente como mente? Aquí un monje entiende la mente afectada por el deseo como la mente afectada por el deseo, y la mente no afectada por el deseo como la mente no afectada por el deseo.*

*Entiende la mente afectada por el odio como la mente afectada por el odio, y la mente no afectada por el odio como la mente no afectada por el odio.*

*Entiende la mente afectada por la ilusión como la mente afectada por la ilusión, y la mente no afectada por la ilusión como la mente no afectada por la ilusión.*<sup>43</sup>

Y así con diferentes estados mentales: la mente contraída / distendida, exaltada / no exaltada, sobrepasada / no sobrepasada, concentrada / desconcentrada, y liberada / no liberada.

Y termina el apartado sobre la atención a la mente con:

*Satipatthana Sutta*

*Los fundamentos de la plena atención*

*Sin más se mantiene observando los estados mentales que aparecen, o se mantiene observando los estados mentales que se desvanecen, o ambos, los estados mentales que aparecen y se desvanecen. Así sin más se establece en él la atención a “esto es la mente”,*

---

<sup>42</sup> Ídem

<sup>43</sup> Ídem

hasta el punto necesario para el conocimiento desnudo y la atención plena. Y el monje permanece independiente, no apegado a nada en el mundo. Así es como el monje permanece observando la mente como la mente.<sup>44</sup>

Y finalmente el último de los ámbitos o fundamentos en los que practicar la atención directa ahora son los objetos mentales. La conciencia es tomada por el Buda como un órgano de los sentidos más, ya lo hemos dicho, así que las ideas, los recuerdos, las percepciones, cualquier cosa que nos podamos representar en la conciencia es un objeto mental, como cualquier sonido sería un objeto para el oído o cualquier forma sería un objeto para la vista. Los objetos mentales se agrupan en las siguientes listas:

Los cinco obstáculos (deseo sensual, voluntad enfermiza, pereza, agitación y duda)

Los cinco agregados (formas materiales, sensación, percepción, formación y conciencia)

Los seis sentidos (oído, vista, olfato, tacto, gusto y conciencia)

Los siete factores de la iluminación (atención directa ahora, investigación de los estados, energía, arrobamiento, tranquilidad, concentración, ecuanimidad)

Las cuatro nobles verdades (Sufrimiento, causa, cese y Vía Media)

De nuevo la práctica consiste, al igual que para el cuerpo, los sentimientos y la mente, en observar como aparece tal fenómeno, como se desvanece, la presencia o ausencia de tal objeto mental, hasta establecer ese conocimiento desnudo, plenamente atento, independiente, objetivo. Es necesario aclarar que la práctica del *samadhi* de la meditación sentada no consiste en dejar la mente en blanco, en dejar de pensar. No hay represión, que sería un acto del yo, que provoca *karma* mental. Hay observación sin represión, este es un punto interesante y que causa no pocos malos entendidos a la hora de practicar la atención *sati*. Sin avanzar, sin quedarse parado: Sin perseguir los pensamientos, sin evitar tener pensamientos. La Vía Media.

En la colección de Sutras *Samyutta Nikaya* hay un texto muy breve, el *Tatha Sutta*, lo real, lo que es así, que expone las cuatro nobles verdades de forma muy concisa,

---

<sup>44</sup> Ídem

diciendo “esto es real, así (*tatha*)”. El Buda concluye diciendo: “Así que vuestra labor es observar... (esto es el sufrimiento, esto es el cese del sufrimiento...)”<sup>45</sup>. Solo una labor; *sati*, observar de forma directa aquí y ahora, en una postura corporal precisa, en un lugar retirado del ruido y las distracciones, con las piernas cruzadas, el cuerpo erguido, atentos a la respiración, a las sensaciones y a los estados mentales. Solo observar, es la Vía Media, no apegarse, no rechazar ni las percepciones, ni las emociones, ni los pensamientos... la meditación sentada que enseña el Buda no es dejar la mente en blanco, ni fijar la atención a un objeto físico ni mental (estatuas de piedra o mantras hechos de palabras), es darse cuenta, prestar atención sin identificarse con, sin retener, sin rechazar. Observar, esto aparece, luego se desvanece y aparece otra cosa, que se desvanecerá...

Esta práctica es como desandar el camino de la ilusión que conduce al sufrimiento. Nacemos dotados de sentidos, de un cuerpo con necesidades y en contacto con el medio en el que tenemos que satisfacer nuestras necesidades. Nacemos en un mundo humano de formas, de palabras y relaciones, en el que tenemos que hacer algo, que actuar. Cuando el bebé tiene hambre llora. Si obtiene comida está contento y se duerme plácidamente. Pero el pecho no está siempre a su alcance, entonces sufre. Querríamos ser siempre felices, pero no lo somos, no somos tan bellos ni bellas ni estamos en el barco de vela frente a una cala de agua transparente como los modelos que aparecen en el anuncio de perfume. Entonces nos compramos el perfume, y nos creamos la ilusión de que somos alguien, “yo, mío, yo soy”. Pero nos alcanzan las pérdidas, el desamor, el cansancio del trabajo diario, la angustia, la tristeza, antes o después nos golpea la enfermedad, el dolor, nuestro cuerpo declinará, y finalmente perderemos la existencia mientras seguimos anhelando ser un yo, anhelando el ser, *gemimos temblorosos a las puertas de la muerte*<sup>46</sup>... es el mundo del *samsara* gobernado

---

<sup>45</sup> "Tatha Sutta: Real" (SN 56.20), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 10 December 2011, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.020.than.html>

<sup>46</sup> Esta frase es un verso del poema “I shin den shin, por el espíritu se transmite el espíritu más allá del budismo”, de un monje francés contemporáneo, Koshi Dokai. A continuación reproducimos el poema completo, y la web en la que pueden encontrarlo: *Atento, vigilante y retraído, observó el curso de las cosas, percibiéndose entre esta gente temblorosa, miserables humanos gimiendo a las puertas de la muerte, poseídos por la sed de ilusorias intenciones que sin embargo nada les permite contemplar realmente. Atormentados por lo que estiman como mío, se agitan y se fastidian como peces que han quedado atrás en la bajamar, abandonados por una corriente que se agotó, incluso cuando las cosas del mundo, emanaciones efímeras de dependencia mutua que no tienen más*

por Mara, el señor de la ilusión, la vida ordinaria que vivimos todos los seres humanos sin excepción alguna, uno tras otro, una generación tras otra, otro fenómeno, otro *dharma*.

Observamos *sati*, presentes aquí y ahora en la postura de loto o medio loto. Observamos la escena imaginaria en la que construimos nuestros anhelos y nuestros miedos. No se sigue detrás de ella, no se rechaza, *ahora tengo este deseo mundano*, se observa cómo aparece, cómo se desvanece, el estado de cese de la ilusión, y la vía que conduce al cese de la ilusión, a la ecuanimidad del *nirvana*. Observamos las Cuatro Nobles Verdades. “Ahora aparece este recuerdo, recuerdo el sonido de una voz, unas palabras, que dan lugar a una sensación, agradable – desagradable, fermentan mis proyecciones mentales, pero pronto ese recuerdo pasa, se desvanece y da lugar a esta otra sensación, que también se extingue, la vía que conduce a su extinción es la vía del medio, no desarrollar la película, no reprimirla...”. Durante la sentada en un lugar tranquilo y limpio se pueden observar las producciones mentales, lo que identificamos con nuestro ego, con la misma atención con la que aprendemos a observar nuestra respiración, o nuestra columna vertebral erguida, o los intestinos durante la espiración del aire.

Digamos que esta es la parte objetiva, la descripción de la postura sentada, la atención al cuerpo y a la actitud mental del que practica la vía de la meditación sentada, la postura del león, que mira sin miedo la inmensidad de la tierra. Las sensaciones y los procesos mentales se toman de esta manera objetiva. Pero esta práctica también se describe en los Sutras en su dimensión subjetiva, y cómo no, encontramos una lista ordenada de “estados meditativos”, *jhanas*, que pasamos a describir más adelante.

Antes de ello, quizás sea necesaria una aclaración. La práctica de la Vía es condicionada, una cosa co-aparece junto con otra. Hemos descrito el óctuple sendero agrupado en

---

*sustancia que las nubes o los sueños. Para quien realiza así la inconsistencia de las cosas, avaricia y codicia no tienen verdaderamente más influencia. Dondequiera que se encuentre bajo el vasto cielo, no depende en nada del mundo. También, indiferente a su propio destino, lleva una vida carente de amor interesado. En el tumulto de lo cotidiano, no siendo engañado por el nombre o la forma, actúa, libre de toda limitación, pero siempre íntimamente sereno. Soberano, él mismo permanece insumiso. Así, el discípulo de Gautama experimenta la vía de esta enseñanza que no se basa en la transmisión de una creencia o de un dogma ni depende de ritos o de reglas.* <http://www.zen-deshimaru.com/es/zen/koshi-dokai-un-gran-discipulo-del-maestro-deshimaru#sthash.ZjllRrU5.dpuf>

virtud (*sila*), sabiduría (*pañña*) y concentración (*sammadhi*): para que aparezca una acción justa, tiene que darse una visión justa, y para que aparezca una visión justa, tiene que darse una concentración justa. La práctica de la concentración en la postura sentada en un lugar retirado que describe el Buda aparece como la práctica fundamental, en ella se adquiere la destreza para la Vía. Pero los ocho brazos del óctuple sendero convergen todos en el centro, son co-dependientes en todas direcciones. Zazen, la práctica de la meditación sentada, afecta y está afectada por nuestros actos, hábiles o inhábiles, *kusala* o *akusala*, por nuestro medio de vida, más estresante o menos estresante, por nuestros hábitos alimenticios, nuestra rutina de sueño, por la calidad de nuestras relaciones humanas (basadas en el respeto o en el cotilleo voraz...)... La Vía Media balancea las prácticas del óctuple sendero, las equilibra. Todos los brazos confluyen en el centro de la rueda del *Dharma*, son co-dependientes unos de otros, no son ocho vías ordenadas jerárquicamente, es una Vía que se expresa en todos los aspectos de nuestra existencia.

Y la sentada plenamente atenta en un lugar tranquilo es la práctica que transmite el Buda a sus discípulos, es el sello de su escuela, el punto de partida de su *Dharma*, desde la mañana de su despertar, sentado con las piernas cruzadas y el cuerpo erguido, plenamente atento, en la postura del león bajo el árbol de la *bodhi*.

*Jhana*

*Magga-vibhanga Sutta*

*Un análisis de la Vía*

*¿Qué es la concentración justa, monjes? Se trata del caso en el que el discípulo del Buda – con suficiente distancia de la sensualidad, retirado de los estados mentales inútiles- entre y permanece en el primer jhana (estado meditativo): arrobamiento y placer nacido de la distancia, acompañado de pensamiento y análisis directos con la calma del pensamiento y el análisis directo, entra y permanece en el segundo jhana (estado meditativo): arrobamiento y placer producidos por la concentración, la unificación de la conciencia libre del pensamiento y el análisis directo – seguridad interior*

con el desvanecimiento del arrobamiento, se mantiene ecuánime, plenamente consciente y alerta, y siente el placer con su cuerpo. Entra y permanece el tercer jhana (estado meditativo), en el cual el Noble Buda declara, “ecuanimidad y plena conciencia, tienen una duración placentera”.

Con el abandono del placer y el dolor –como con la desaparición del entusiasmo y el sufrimiento- entra y permanece en el cuarto jhana (estado meditativo): ecuanimidad y plena atención puras, sin placer ni dolor: A esto se le llama concentración justa, monjes.<sup>47</sup>

Esta descripción de los estados subjetivos del meditador ofrece una progresión del *sammadhi*; aparece, se desvanece, entra, permanece... En cada estado se deja algo y aparece algo, y eso que aparece, luego da lugar a otra cosa y es abandonado. La progresión podría ser la siguiente:

Se establece una distancia subjetiva inicial, aparece la calma placentera (arrobamiento) provocada por esa distancia subjetiva y con ella aparece una mayor claridad mental.

El placer (arrobamiento) se desvanece y queda la atención clara y directa, *sati*. La presencia del cuerpo es placentera.

La percepción de placer en el cuerpo pasa y queda la atención ecuánime que proporciona el *sammadhi*, atendiendo a todo por igual, sin perseguir el placer ni evitar el dolor.

Sobre los *jhanas*, esas experiencias son comunes a mucha gente, muchas personas practican técnicas meditativas porque efectivamente proporcionan tranquilidad y bienestar. Si alguien sigue explorando la Vía por la práctica de la meditación sentada, progresivamente el problema del placer - dolor va dejando paso a una mayor ecuanimidad. Pero cada sentada es diferente, y la actitud frente a esa exploración de la Vía es algo completamente íntimo, por eso ningún texto puede sustituir a la práctica personal y comprometida con la Vía de la meditación sentada.

---

<sup>47</sup> "Magga-vibhanga Sutta: An Analysis of the Path" (SN 45.8), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn45/sn45.008.than.html>

La enseñanza del Buda se puede comparara a un “método”. La vida presente, la que vivimos realmente, conlleva malestar, sufrimiento. Nuestros puntos de vista, nuestra ignorancia, nuestro apego y nuestro rechazo, añaden sufrimiento a los procesos normales de la vida como envejecer o perder aquello que deseamos. Pero es posible extinguir ese sufrimiento. Para ello se requiere “volver a aprender a vivir”. Es en este sentido que la Vía del Medio, el descubrimiento que hace Sakiamuni Buda en su propia experiencia, es un “método” para volver a aprender a vivir. Para poder entender algo de esto hay que hacer una experiencia directa de la meditación sentada, de otra forma estas palabras no significan gran cosa. De hecho nada de lo aquí escrito significa gran cosa fuera de una práctica de la Vía. Una adhesión (o un rechazo) intelectual de la enseñanza del Buda no es la práctica de la Vía Media, aunque esta Vía tampoco rechace el trabajo intelectual, las palabras son un medio. La enseñanza del Buda no se puede desligar de la práctica de la enseñanza, esa práctica es la exploración de la Vía a partir de la exploración de uno mismo. Somos un *dharma* más, explorando nuestra existencia exploramos todas las existencias descubriendo el *Dharma* que nos contiene y del que formamos parte. Imaginemos una gota de agua que salta por el aire al romper una ola. Imaginemos que por un instante la gota observase el océano que se extiende ante sí, y pudiese darse cuenta de que no está separada de ese océano que observa desde el aire y al que volverá en un instante, que es una parte de él, que su existencia separada del océano durará un instante, que no hay un yo de la gota que perdure más allá de ese instante... Esta es la cualidad de la conciencia humana despierta, darse cuenta de que no hay separación entre la conciencia que capta el cosmos y el cosmos mismo en el que aparece esa toma de conciencia.

Deseo que este texto anime al lector a explorar por sí mismo esta vía de emancipación y libertad, de armonía con la vida, que es la vía del Buda.

Buen zazen.