

Ayya Khema

¿Quién es mi yo?

El Poṭṭhapāda Sutta

Traducción del inglés de Ferran Mestanza

Sumario

Prefacio

1. Inicio: la ética
 2. Vigilar los sentidos: atención y comprensión clara
 3. Apartar los obstáculos
 4. Primera absorción meditativa
 5. Segunda y tercera absorción meditativa
 6. Cuarta absorción meditativa
 7. Quinta y sexta absorción meditativa. «Espacio infinito, conciencia infinita»
 8. Séptima: «La dimensión de la nada» Octava: «Ni percepción ni no percepción» Novena absorción meditativa: «Cesación»
 9. Desengaño, serenidad y las Cuatro Nobles Verdades
 10. Cesación del deseo: lo que conduce al Nibbāna
 11. Eliminar la ilusión del yo
 12. ¿Cuál es el yo auténtico?
 13. Camino y fruto: el objetivo de la práctica
- ## Apéndice. Meditaciones de la bondad
1. Alegría y amor: una hermosa visión interior
 2. Amar la respiración y apreciar la vida

3. Inspirar paz, espirar amor

4. Entrar en la belleza del corazón

Glosario

Nota biográfica de la autora

Prefacio

Aparentemente hemos llegado a un momento en la historia de la humanidad en el que cada vez más personas están buscando el significado de la vida. En el pasado, se consideraba que la vida en familia, la religión, las afiliaciones políticas y/o una profesión determinada bastaban para satisfacer el anhelo humano de plenitud. Aunque la mayoría de las veces no se reconozca y raras veces se exprese, este anhelo existe en el corazón de todas las personas.

En la actualidad, aunque las preocupaciones de siempre siguen siendo vigentes, ya no nos proporcionan una base sólida para una vida plena. Sin embargo, si creemos que el ser humano del siglo XX es especial en esta búsqueda de sentido, pronto descubriremos lo contrario al leer el discurso del Buddha en las próximas páginas.

Aquí un renunciante llamado Poṭṭhapāda plantea incontables preguntas al Buddha sobre el yo y la conciencia y, con paciencia y esmero, el Buddha le da como respuesta indicaciones para establecerse en el camino espiritual y alcanzar la perfección final. Esto sucedió hace 2.500 años, pero sigue siendo tan pertinente hoy como lo fue en su momento.

También veremos que los amigos y compañeros de Poṭṭhapāda, que no están de acuerdo con esta nueva forma de pensar, tratarán de persuadirlo para que abandone su interés por la enseñanza del Buddha. Este hecho tampoco nos resulta extraño hoy en nuestra época.

Espero que, con mis explicaciones e interpretaciones, el discurso cobre vida para el lector y ayude a enseñar la dirección en la que puede hallarse el sentido de la vida, esto es en nuestra evolución espiritual. Todo aquel

que halla la paz interior, la felicidad y la plenitud contribuye a la paz y la felicidad del mundo.

Este libro contiene las charlas grabadas durante el curso de meditación de tres semanas que tuvo lugar en la Tierra del Buddha de la Medicina, en Soquel, California, durante los meses de mayo y junio de 1994.

Gracias a la bondad, generosidad y dedicación de Gail Gokey y Alicia Yerburch, ahora disponemos de este texto que puede servirnos como soporte para la práctica.

Estoy profundamente agradecida a Gail y Alicia por este trabajo hecho con amor, y a Toni Stevens, que organizó y dirigió el retiro con gran destreza. También quiero dar las gracias a Traudel Reiss, cuyas habilidades informáticas hicieron posibles todas las correcciones.

Wisdom Publications, bajo la dirección de Tim McNeill, ofrece una magnífica difusión de la enseñanza del Buddha y me alegro de formar parte de sus autores.

Si aquellos que lean este libro obtienen más fe en la enseñanza del Buddha, más amor por la práctica o una mayor comprensión de la verdad absoluta, todos cuantos hemos trabajado en este libro nos sentiremos inmensamente satisfechos y nos animará a dar nuestro tiempo y amor de nuevo de un modo similar.

Que este libro sea un compañero en la búsqueda del más alto potencial humano, que todos nosotros llevamos dentro en la forma de la semilla del despertar.

Que el Dhamma viva en muchos corazones.

1. Inicio: la ética

En la tradición Theravāda, utilizamos el Canon Pāli como nuestra fuente para las palabras del Buddha. El pāli es la lengua de origen sánscrito que hablaba el Buddha.¹ La diferencia entre ambas lenguas es parecida a la diferencia que pueda haber entre el italiano y el latín. Mientras que los eruditos utilizaban la lengua sánscrita, la gente común hablaba el pāli o un dialecto próximo a él. En este sentido, esta enseñanza reposa sobre una tradición que tiene 2.500 años de antigüedad.

El Canon Pāli también se llama *Tipiṭaka*. *Ti* significa “tres” y *piṭaka* significa “cesto”. Los Tres Cestos son el *Vinaya*, las reglas y la disciplina para los monjes y las monjas; los *Suttas*, los discursos del Buddha; y el *Abhidhamma*, la filosofía superior sobre la enseñanza. El motivo de su nombre es que el *Tipiṭaka* se escribió por primera vez sobre hojas secas de palmera u “ola”, que cuando se secan se vuelven quebradizas, pero todavía son razonablemente sólidas. Mediante un buril, que parece un destornillador con una punta muy fina, se grababan las letras de los textos sobre las hojas de ola. A continuación se rallaba el jugo de una determinada baya sobre la hoja y se eliminaba la parte sobrante, con lo que quedaba la incrustación oscura de las letras. Este mismo proceso todavía se usa hoy en Sri Lanka, donde existe un monasterio que siempre preserva una colección del *Tipiṭaka* entero escrito a mano sobre hojas de ola. Los monjes copian repetidamente los textos de las hojas viejas a nuevas, a medida que las hojas viejas se deterioran. Las hojas se apilan y se sujetan con pesadas tapas de madera que se colocan encima y debajo, y ambas partes se atan entre sí. En caso de haber un donante, la cubierta de madera

superior suele decorarse con oro o plata en honor a las palabras del Buddha. No se trata de libros como los que nosotros tenemos y no se pueden llevar en la mano o bajo el brazo. En un origen se guardaban en tres cestos en los que se llevaban de un lado para otro, por lo que así es como el Canon Pāli se llamó *Tipiṭaka* o los Tres Cestos.

A lo largo de este libro utilizaremos una traducción excelente de los *Discursos largos* del Buddha, el *Digha Nikāya*.² *Nikāya* significa “colección” y *digha* significa “larga”. Años después de su muerte, los discursos del Buddha se dividieron en cinco colecciones: el *Majjhima Nikāya*, la colección de los discursos medios; el *Digha Nikāya*, la colección de los discursos largos; el *Anguttara Nikāya*, la colección de las enumeraciones; el *Samyutta Nikāya*, la colección temática; y el *Khuddaka Nikāya*, que contiene todo cuanto no encajaba en las cuatro colecciones anteriores.

Estas divisiones se establecieron simplemente como una ayuda para la memorización.

Una razón por la que el *Digha Nikāya* resulta particularmente interesante es que contiene suttas que nos ofrecen el método completo de la práctica. Debemos recordar que el Buddha enseñó a dos niveles: el de la verdad relativa y el de la verdad absoluta. Cuando entramos en contacto por primera vez con las enseñanzas, no sabemos en qué consiste la verdad absoluta, y cuando descubrimos alguno de sus aspectos, nos quedamos atónitos. Entonces, cualquier pregunta que nos ponemos no resulta realmente pertinente, ya que pertenece al nivel de la verdad relativa, mientras que su respuesta pertenece al nivel de la verdad absoluta. Por ejemplo, puede que oigamos un *kôan* Zen y pensemos: «Pero ¿qué significa? No tiene ningún sentido». Sin embargo, un *kôan* sólo puede comprenderse desde el punto de vista de la verdad absoluta. Si tenemos

presente este punto, el significado siempre es el mismo: nada ni nadie existe.

También podemos comparar estos dos niveles con el modo en que hablamos de los objetos cotidianos, como una mesa o una silla, y el modo en que un físico describiría estos mismos objetos. Para nosotros se trata de muebles con distintos usos, mientras que para un físico no existen como tales, puesto que sabe que solo son partículas de materia y energía. Al mismo tiempo, el mismo físico regresará a casa después del trabajo y se sentará en una silla y utilizará una mesa. Cuando el Buddha enseña que nada ni nadie existe, habla desde el nivel de la verdad absoluta. En este nivel, nuestro mundo cotidiano es una ilusión óptica y mental. Esta es la verdad absoluta. Pero el Buddha también enseñó a nivel relativo. En este sentido, utilizó palabras y conceptos como “yo”, “mi”, “mío”, “tú”. Habló de todo cuanto concierne a la persona, como el *karma*, la purificación de la mente y las emociones, la mente y el cuerpo tal y como los conocemos, etc. Pero debemos tener siempre presente que estos dos niveles tan distintos nunca se aplican al mismo tiempo.

A medida que avancemos por este discurso en particular, descubriremos cómo aproximarnos a la verdad absoluta. Esto es de gran importancia, puesto que el Buddha nos promete que cuando comprendamos la verdad absoluta por nosotros mismos, nos liberaremos definitivamente de *dukkha* (el sufrimiento). Los métodos y las pautas que nos ofrece el Buddha nos permiten aproximarnos paso a paso hacia una comprensión inconmensurable y extraordinaria, que fue su propia experiencia del despertar. La ciencia actual corrobora esta experiencia, pero es mejor verlo al revés: las palabras del Buddha corroborean la ciencia actual. La mayoría de nuestros científicos no son personas que hayan alcanzado el despertar

y, a pesar de conocer la verdad de que el universo está formado únicamente de partículas que se reúnen y se descomponen, no han comprendido que lo mismo sucede con aquel que conoce. ¡Si los científicos se incluyeran a sí mismos en sus observaciones, hace tiempo que habrían alcanzado el despertar y seguramente en lugar de enseñar física enseñarían cómo alcanzar el despertar! Podemos haber leído u oído sobre estas cuestiones, podemos estar muy interesados en ellas, pero si no sabemos cómo actuar no nos será de gran ayuda. La gran ventaja de la enseñanza del Buddha es que nos ofrece consejos prácticos y paso a paso sobre cómo recorrer el camino.

El sutta que he elegido se llama *Poṭṭhapāda Sutta*. Muchos suttas reciben el nombre de la persona a la que el Buddha se dirigía y a cuyas preguntas respondía. Este sutta se subtitula “Los estados de la conciencia”.

La mayoría de los suttas comienzan con la frase «Así lo he escuchado», en pāli *Evam me suttam*, debido a que eran objeto de recitación. En el Gran Concilio de *arahants* que tuvo lugar tres meses después de la muerte del Buddha, la recitación de cada sutta incluía información sobre el lugar donde el Buddha lo había enseñado, quién estaba presente en ese instante y una descripción de la situación del momento. Estos detalles se incluyeron para que los monjes que escucharan el discurso se acordaran de la ocasión exacta y pudieran aceptar o rechazar esa narración en particular para, en caso necesario, sugerir cambios.

Así lo he escuchado. Una vez el Venerable se hallaba en Sāvatti, en la arboleda de Jeta, en el parque de Anāthapiṇḍika.

Anāthapiṇḍika era un rico mercader que al oír hablar al Buddha de inmediato se sintió fascinado y convencido por sus palabras. Así pues, decidió comprar un monasterio para el Buddha y sus discípulos, quienes

hasta ese momento habían sido vagabundos. Anāthapiṇḍika, halló un magnífico bosque de árboles de mango perteneciente al príncipe Jeta. Sin embargo, el príncipe rechazó venderle el terreno, pero Anāthapiṇḍika persistió y regresó una segunda y una tercera vez para pedir la compra del bosque. Finalmente, el príncipe le dijo que podría hacerse con él si cubría cada centímetro del suelo con monedas de oro. Anāthapiṇḍika ordenó a sus sirvientes que trajeran barriles repletos de monedas de oro y las escamparan por todo el terreno del bosque de árboles de mango. Según cuenta la historia, se quedó sin monedas cuando le faltaba cubrir solo una pequeña parte, pero al explicárselo al príncipe Jeta, este aceptó regalarle esta parte como descuento. La compra del bosque de árboles de mango supuso un tercio de la fortuna de Anāthapiṇḍika, a continuación se gastó otro tercio en la construcción y acondicionamiento de las cabañas (aunque en esa época los muebles consistían simplemente en algunos percheros en las paredes, velas y un saco relleno de heno a modo de cama). El Buddha pasaría veinticinco “retiros de la estación de las lluvias” en el monasterio de Anāthapiṇḍika. El retiro de la estación de las lluvias tiene lugar durante los tres meses del verano indio, una época en la que los monjes y las monjas deben permanecer en sus monasterios para estudiar y meditar. Esta tradición se remonta a los tiempos del Buddha, cuando todos los monjes y las monjas salían a pedir limosna en busca de alimento; sin embargo, durante la estación de las lluvias las plantaciones de arroz quedan sumergidas en el agua y resultan poco visibles, por lo que los campesinos se quejaban al Buddha de que los monjes y las monjas pisaban sus plantaciones de arroz y, puesto que había miles de monjes y monjas, este hecho podía provocar una hambruna. Entonces el Buddha decretó el retiro de la estación de las lluvias, durante el cual los fieles laicos podían traer la comida a los monasterios. Esta práctica se observa todavía hoy.

Por aquel entonces el renunciante Poṭṭhapāda estaba en la sala de debate cerca del árbol Tinduka, en el parque de la reina Mallikā que contaba con una única sala, junto con una gran multitud de cerca de trescientos renunciantes.

En los suttas suele llamarse a los monjes de una tradición distinta simplemente renunciantes o ascetas. La reina Mallikā, que según parece habría ofrecido esta sala a los renunciantes, era la esposa del rey Pasenadi, ambos seguidores devotos del Buddha.

Entonces, el Venerable, habiéndose levantado pronto, recogió su hábito y su cuenco y se fue a Sāvatti a pedir limosna. Pero pensó: «Es demasiado pronto para ir a Sāvatti a pedir limosna, ¿y si fuera a la sala de debate para ver al renunciante Poṭṭhapāda?». Y así lo hizo.

En efecto, era demasiado pronto para ir a pedir limosna porque la gente todavía no tendría la comida lista. En los suttas, Sāvatti aparece mencionada a menudo porque el monasterio que donó Anāthapiṇḍika se encontraba en sus aledaños. Aunque el Buddha solo enseñó en el norte de la India, desde entonces su enseñanza se ha extendido por numerosos países a través de toda Asia y ahora se está estableciendo en Europa, Estados Unidos, Australia y Nueva Zelanda.

Allí se encontraba Poṭṭhapāda, sentado junto con su multitud de renunciantes. Todos gritaban y hacían un gran alboroto, deleitándose con todo tipo de conversaciones impropias...

A continuación se mencionan todo tipo de conversaciones que no son aconsejables para el practicante espiritual. «Sobre reyes, ladrones, ministros...»: en otras palabras, sobre política, que suele generar opiniones enfrentadas. «Ejércitos, peligros, guerras...»: sucesos violentos que afligen la mente. «Comida, bebida...»: que pueden alimentar el deseo sensorial. «Ropa, camas, ornamentos, perfumes...»: adornos personales

para realzar la propia apariencia, mientras que la cama puede hacer pensar en el sexo. «Parientes, carruajes, aldeas, pueblos y ciudades, países...»: este tipo de conversaciones no resultan inspiradoras ni edificantes, puesto que refuerzan el apego y la identificación. «Mujeres...»: todos estos renunciados eran monjes célibes, cuyas mentes no debían ocuparse de ningún aspecto del sexo opuesto. Para las monjas, se aplicaría lo contrario. «Héroes...»: ¡quizás para nosotros serían las *pop-stars*! «Habladurías de la calle y el pozo»: incluso hoy, en los llamados países del Tercer Mundo, el pozo es uno de los principales lugares de reunión. Las casas no disponen de agua corriente, por lo que los vecinos se encuentran en el pozo e intercambian las últimas noticias y habladurías, que suelen terminar en rumores y críticas. «Conversaciones sobre los difuntos, charlas inconexas, especulaciones sobre la tierra y el mar, conversaciones sobre el ser y el no ser...»: todos estos son temas que según el Buddha hay que evitar, porque no llevan a una comprensión profunda ni conducen a la práctica, sino que poseen una influencia de distracción. Esta lista de temas concretos ha sido insertada en el sutta, y el texto no especifica cuál de ellos discutían los renunciados. Simplemente afirma que se deleitaban en una conversación impropia.

Pero cuando Potṭhapāda vio al Venerable venir de lejos llamó a sus discípulos al orden y les dijo: «¡Haced silencio, señores, no hagáis ruido, señores! Viene el asceta Gotama, a quien le gusta el silencio y alaba el silencio. Si ve que esta congregación es silenciosa, seguro que querrá venir y visitarnos». En ese momento los renunciados se callaron.

Claramente, Potṭhapāda estaba deseoso de que el Buddha fuese a verlos, por lo que en el siguiente párrafo expresa su satisfacción:

Entonces el Venerable se acercó a Potṭhapāda, quien dijo: «¡Venid, glorioso Venerable, sed bienvenido, glorioso Venerable! Finalmente, el glorioso Venerable

ha dejado su camino para venir aquí. Sentaos, Venerable, os hemos preparado un asiento».

El Venerable se sentó en el asiento que había sido preparado para él y Poṭṭhapāda cogió un banquillo bajo y tomó asiento a un lado. Entonces el Venerable dijo: «Poṭṭhapāda, ¿de qué hablabais? ¿Qué conversación he interrumpido?»

El Buddha quería conocer sus preocupaciones, para así poder ayudarles en sus dudas.

Y Poṭṭhapāda contestó: «Venerable, no os preocupéis por la conversación que teníamos, luego os la podremos contar».

Poṭṭhapāda no quiere contarle al Buddha de qué estaban hablando porque quiere una explicación sobre una cuestión mucho más importante.

En los últimos días, Venerable, la conversación entre los ascetas y los brahmanes de distintas escuelas que se han reunido y sentado juntos en la sala de debate ha tratado sobre la extinción suprema de la conciencia y cómo se produce esta.

La extinción suprema de la conciencia es *nirodha* y, a veces, se la designa como el noveno jhāna, que consiste en la cesación de las sensaciones y las percepciones (veremos los jhānas en detalle en los capítulos siguientes). Poṭṭhapāda se interesa por esta cuestión porque en la India de aquella época se consideraba el estado más alto que podía alcanzarse en el camino espiritual. En pāli se conoce como *abhisaññānirodha*. *Abhi* significa “suprema”, *saññā* significa “percepción” y *nirodha* describe este estado de concentración, lo que se traduce por “extinción suprema de la conciencia (percepción)”. Para Poṭṭhapāda y sus renunciates se trataba de la cima de la experiencia espiritual y estaban ansiosos por aprender más sobre ello. Poṭṭhapāda prosigue:

Algunos decían: «Las percepciones aparecen y cesan sin ninguna causa ni condición. Cuando aparecen, permanecemos conscientes; cuando cesan, entonces permanecemos inconscientes».

Poṭṭhapāda comenta haber oído que la extinción de la conciencia lleva a la inconsciencia. Este es un malentendido crucial, porque lo que se experimenta no es la inconsciencia, sino la cesación de las percepciones y las sensaciones. El Buddha lo explicará más adelante en el sutta.

Así es como lo explicaban. Pero otro dijo: «No, no es así. Las percepciones son el yo de la persona, que viene y se va. Cuando viene, permanecemos conscientes; cuando se va, permanecemos inconscientes».

Poṭṭhapāda repite la opinión de otra persona y emplea la noción de “percepción suprema de la extinción de la conciencia,” lo que en este contexto es completamente erróneo, como el Buddha le explicará más adelante.

Otro dijo: «No es así. Existen ascetas y brahmanes con grandes poderes, con gran influencia, que hacen descender la conciencia en una persona y luego se la quitan. Cuando la hacen descender, la persona permanece consciente y cuando se la quitan, permanece inconsciente». Y otro dijo: «No, no es así. Existen divinidades con grandes poderes, con gran influencia, que hacen descender la conciencia en una persona y luego se la quitan. Cuando la hacen descender, la persona permanece consciente, y cuando se la quitan, permanece inconsciente».

En la India siempre han existido muchas supersticiones y estas ideas son una muestra de ello. El Buddha fue inexorable en que la superstición y los sucesos externos nunca llevan a la comprensión de la verdad. Poṭṭhapāda prosigue:

Fue en relación con esto que pensé en el Venerable: «¡Ah, seguro que el glorioso Venerable, el Bienaventurado, es experto en esta cuestión! El glorioso Venerable

entiende bien la extinción suprema de la conciencia». Así pues, Venerable, ¿qué es la extinción suprema de la conciencia?

Al leer este sutta nos hacemos una idea de la época en la que vivió el Buddha y todo su entorno social. Conocemos a las personas con las que se encontró, casi como si hubiéramos estado presentes. Con el tiempo, acaban siendo nuestros amigos y somos conscientes de sus hábitos y preocupaciones. En este sentido, nos damos cuenta del gran respeto que profesa Potṭhapāda por el Buddha en su pregunta.

En cuanto a esto, Potṭhapāda, estos ascetas y brahmanes que dicen que las percepciones aparecen y cesan sin causa ni condición están totalmente equivocados.

El Buddha no dudaba en calificar de erróneas ciertas doctrinas. Si eran falsas, lo decía, y cuando eran ciertas, entonces afirmaba que eran correctas.

«¿Por qué? Las percepciones aparecen y cesan debido a una causa y condiciones. Algunas percepciones aparecen por medio de la práctica y otras cesan por medio de la práctica. ¿Y cuál es esta práctica?», dijo el Venerable.

El Buddha todavía no se dispone a responder la pregunta inicial, porque la extinción suprema de la conciencia es el resultado mismo de practicar de forma excelente. Así pues, va a empezar por el principio mismo de esta práctica.

Potṭhapāda, un Tathāgata aparece en este mundo como un arahant...

Si se traduce literalmente, *Tathāgata* significa “aquel que ha ido así”. *Gata* es “haber ido”, *tatha* es “así”. Significa “un Buddha”.³

[...] un buddha completamente despierto, dotado de sabiduría y conducta ética, Bienaventurado, conocedor de los mundos, incomparable instructor de aquellas personas que necesitan ser disciplinadas, maestro de dioses y seres humanos, despierto y glorioso.

Estas son expresiones tradicionales para describir las cualidades del Buddha que suelen ser objeto de recitación, por lo que podemos suponer que se trata de inserciones en el texto.

Tras alcanzar esta comprensión con su propio conocimiento superior, proclama este mundo con sus devas, m̄aras y Brahm̄as...

Los *devas* son lo que nosotros llamamos ángeles. En nuestra cultura, pensamos en los ángeles como eternamente angélicos, pero, según el Buddha, los devas pueden caer desde su estado elevado y renacer como seres humanos. Entonces deben practicar para regresar al mundo de los devas. Al comienzo de cada curso de meditación siempre los invito en silencio a unirse a nosotros y aquellos que lo desean acuden. En el reino de los devas no hay cuerpos físicos y, en consecuencia, hay muy poco dukkha, por lo que los devas no tienen el mismo aliciente para practicar como nosotros. Sin embargo, hay algunos a quienes les gusta y están dispuestos a escuchar el Dhamma y meditar con nosotros.

Los *m̄aras* son demonios. En este texto la palabra aparece en plural, pero la traducción exacta es el “Tentador”.⁴ De hecho, todos nosotros tenemos tanto devās como m̄aras en nuestro interior, tentaciones y pureza angelical. Los *brahm̄as* son dioses que ocupan los cuatro reinos superiores de la conciencia. No existe un creador, pero existe el reino de la creación.

[...] sus príncipes y sus gentes. Predica el Dhamma, bello al principio, bello en medio, bello al final, en la letra y en el espíritu,...

Un aspecto muy importante de la enseñanza del Buddha es su énfasis tanto en el significado como en las palabras. Resulta relativamente sencillo conocer los textos: todo cuanto debemos hacer es leer un libro y tratar de recordar lo máximo que podamos. Y no son solamente los eruditos, también muchas otras personas encuentran que esta es la parte más interesante. Pero, sin duda, no es suficiente para llevar una vida religiosa. El espíritu del mensaje de nuestros grandes líderes religiosos solo puede penetrar en nuestros corazones cuando practicamos. Es entonces cuando alcanzamos a saber exactamente lo que el Buddha quería decir y sus indicaciones se convierten en parte integrante de nuestros pensamientos, palabras y acciones. Hasta entonces, todo cuanto tenemos son palabras y una comprensión intelectual.

[...] y manifiesta una vida de santidad completamente perfecta y pura.

La enseñanza del Buddha se llama el Dhamma. El Buddha no enseñó buddhismo, al igual que Cristo no enseñó cristianismo. Uno quiso reformar el judaísmo, el otro reformar el brahmanismo. Ninguno de los dos lo consiguieron, pero ambos iniciaron involuntariamente una nueva religión. Los movimientos que iniciaron eran reformas de antiguas religiones que, al haber perdido el espíritu y solo seguir la letra, se habían deteriorado en ritos, ceremonias y normas sociales. Hoy nos encontramos con este mismo problema por todas partes.

Un discípulo emprende la vida sin hogar y practica la disciplina ética.

Emprender la vida sin hogar normalmente significa convertirse en monje o monja, pero sin duda podemos practicar la disciplina ética en tanto que laicos. En cierto modo, los monjes y las monjas se ven impelidos a

seguir las normas de conducta y si carecen del espíritu del Dhamma en ellos mismos, a veces se rebelan. En cambio, para un laico, aceptar la práctica voluntariamente, debido a la comprensión de sus beneficios, incluso puede resultar un esfuerzo menor.

El Buddha sigue sin querer responder todavía a la pregunta sobre los estados superiores de conciencia y primero expone la práctica de la conducta ética como fundamento del desarrollo espiritual. A continuación pasa a hablar de los cinco preceptos éticos que representan una actitud fundamental de abstinencia.

[...] se mantiene en la renuncia a quitar la vida, sin garrote o espada, cuidadoso, compasivo, estremeciéndose por el bien de todos los seres vivos.

Aquí el Buddha enfatiza no sólo la renuncia a matar, sino también la práctica opuesta, es decir la compasión y preocupación sincera por todos los seres.

A continuación, viene el segundo precepto:

[...] se mantiene en la renuncia a tomar lo que no se le ofrece, vive en la pureza, aceptando lo que se le ofrece, a la espera de lo que se le ofrece, sin robar.

Mientras el primer precepto contrarresta nuestro odio interior, el segundo va en contra de la codicia. En otras ocasiones, el Buddha recomienda la generosidad como contramedida que nos ayuda a desapegarnos del “mi” y el “mío” y a pensar más en términos de solidaridad, fraternidad y amor por los demás.

Abandona la falta de castidad, vive lejos de ello, apartado de la práctica del sexo.

El tercer precepto, la “renuncia a las relaciones sexuales impropias”, se convierte aquí en “celibato”, porque en los niveles más altos del camino

espiritual, el celibato se considera un aspecto muy importante de la práctica. Para los monjes y las monjas, se encuentra en la cúspide de sus reglas, por lo que si se descubre que un monje o monja errante ha infringido este precepto se le expulsa del sangha (la comunidad ordenada). Los laicos a veces entran en retiros de tres o seis meses, durante los cuales observan el voto de celibato. Esto fomenta un sentimiento de independencia y ayuda a superar el deseo sensorial intenso.

El cuarto precepto ocupa un largo párrafo:

Se mantiene en la renuncia a hablar con falsedad, alguien que dice la verdad, alguien en quien confiar, fidedigno, fiable, no un farsante del mundo. Abandona las palabras maliciosas, no repite allí lo que ha oído aquí en detrimento de unos, ni repite aquí lo que ha oído allí en detrimento de otros, sino que reconcilia aquellos que discrepan y apoya a los que están unidos, alegrándose con la paz, gustoso, deleitándose, alguien que habla en defensa de la paz.

Abandona las palabras violentas, renuncia a ello. Solo habla de lo que es irreprochable, agradable al oído, que llega al corazón, cortés, agradable y atractivo para la multitud.

Abandona las palabras ociosas, habla en el momento justo, dice lo que es correcto y apropiado sobre el Dhamma y la disciplina. Es un orador cuyas palabras son apreciadas, convenientes, razonadas, bien definidas y relacionadas con el propósito.

Un “farsante del mundo” es un hipócrita, alguien que dice una cosa y luego hace otra. La mayoría de nosotros tenemos un indicador interno que nos dice si las palabras que oímos proceden de una experiencia verdadera o si solo son cáscaras vacías, la letra sin el espíritu.

«Reconcilia aquellos que discrepan y apoya a los que están unidos, alegrándose con la paz...» Aquí el punto importante es que la paz puede venir de las palabras. Tenemos miles de libros que llegan a la mente, pero no al corazón. Cuando las palabras son estrictamente intelectuales, no alcanzan nuestros sentimientos, pero cuando las palabras que decimos o escribimos proceden de la experiencia interior y son sinceras, siempre están impregnadas de «estremecimiento por el bien de todos los seres vivos».

«Abandona las palabras ociosas, habla en el momento justo, dice lo que es correcto y apropiado.» En otro discurso, el Buddha dice que si hablamos del Dhamma debemos expresarnos con precisión y lo que digamos debe estar bien pensado y debe ser fácil de entender.

«Es un orador cuyas palabras [están] relacionadas con el propósito.» El propósito de la enseñanza del Buddha es el *Nibbāna* (en sánscrito *Nirvāṇa*). Su traducción literal significa “no arder” o, en otras palabras, el fin de todas las aflicciones.⁵ A menudo, al oír esto por primera vez, podemos pensar que no queremos perder todas nuestras reacciones apasionadas. Esto es perfectamente legítimo, pero en este caso nuestro propósito y fin será de naturaleza distinta. Sin embargo, la mayoría de nosotros estaremos de acuerdo con el Buddha cuando dice que las palabras deben ser edificantes, inspiradoras, que lleguen al corazón, y que al hablar del Dhamma hay que ser exactos y precisos. Estas palabras están dirigidas a acabar con dukkha y este es un propósito bien comprendido y universal. La pregunta es: ¿cómo puede lograrse? Debemos hallar una conexión entre «No quiero abandonar mis aflicciones» y «Me gustaría acabar con todo mi dukkha». Para ello debemos indagar en nuestras reacciones y así descubrir cómo surge nuestro dukkha. Podemos meditar en estas preguntas: «¿Cuándo tengo dukkha?», «¿De dónde viene?», «¿Por qué me sucede?». Cada respuesta se convierte en una nueva pregunta. En caso de estar convencidos de que no tenemos dukkha, entonces podemos preguntarnos por qué queremos meditar. Se trata de una meditación importante, puesto que nos facilitará dar el paso entre nuestro deseo de no tener dukkha y nuestra habilidad para hallar sus causas y liberarnos de ellas de una vez por todas.

El quinto precepto, evitar el alcohol y las drogas, no aparece en este discurso. En su lugar, se nos dice que el discípulo «renuncia a dañar semillas y cosechas». En algunos países budhistas, debido a circunstancias sociales, este precepto a menudo se malinterpreta como que un monje o una monja no pueden trabajar en el jardín. Sin embargo, podemos ver que se trata de no causar daños y que no se refiere para nada al cultivo y cuidado de plantas. Como en este sutta el Buddha dirige su enseñanza a un grupo de ascetas que ya se encuentran en el camino espiritual y quieren conocer sus aspectos más elevados, quizás da por sentado que el alcohol y las drogas no forman parte de sus vidas y, por lo tanto, omite este precepto. El Buddha prosigue con los preceptos que toman los monjes y monjas novicios, así como los laicos durante períodos de práctica intensiva. Se trata de «renunciar a

comer a destiempo». Para nosotros hoy podría ser no ir al frigorífico y tomar lo que nos apetezca cada vez que nos apetezca, o no guardarse una tableta de chocolate en el bolsillo y darle un bocado de vez en cuando. Se trata de tener un cierto grado de disciplina en nuestros hábitos alimenticios. Si quisiéramos practicar una autodisciplina más estricta, entonces podemos comer una sola vez al día o, en ciertas ocasiones, podemos elegir ayunar.

«Renuncia a mirar bailes, cantos, conciertos y espectáculos.» Todos ellos son distracciones y están orientados a excitar el deseo sexual. Están conectados con la codicia o el deseo de satisfacer los sentidos. Si queremos practicar con una gran intensidad es mejor que no asistamos a este tipo de entretenimientos para que la mente permanezca en un reposo ecuánime.

«Renuncia a utilizar guirnaldas, perfumes, cosméticos, ornamentos y adornos.» En todo el mundo es una práctica común dedicar un gran esfuerzo en parecer más atractivos, lo que simplemente es una forma de sostener nuestro apego a la ilusión del yo. Si somos ricos, podemos adornarnos con objetos valiosos, lo que apoya nuestro sentimiento de autoestima. «Si poseo objetos valiosos, debo ser una persona valiosa.» Aunque no verbalicemos claramente este pensamiento, esto es lo que subyace en el fondo.

«Renuncia a aceptar oro y plata.» Esto significa no hacer negocios, pero también hace referencia a ser austero, a vivir sencillamente y no anhelar ganancias mundanas. A continuación sigue una lista de cosas que en aquella época solían ofrecerse a los monjes como *dāna*, u ofrenda, y que no deben aceptarse: «cereales o carne crudos, no acepta mujeres ni chicas, esclavos ni esclavas, ovejas ni cabras, gallinas ni cerdos, elefantes, vacas, caballos ni yeguas, campos ni parcelas...». Estos regalos representan tentaciones para vivir una vida más mundana y relegar el camino espiritual a un segundo plano.

[...] renuncia a hacer recados, comprar y vender, a estafar con falsos pesos y medidas, a los sobornos y las estafas, al engaño y la falsedad, a dañar, matar, aprisionar a alguien, a robar en los caminos y a tomar comida por la fuerza.

Es interesante señalar que cuando el Buddha ordenó monjes y monjas por primera vez, no pronunció ninguno de estos preceptos. Simplemente decía: *Ehi bhikkhu*, «Ven monje», y esto bastaba para seguir al Buddha en la vida sin hogar. Pero como los monjes y las monjas son tan vulnerables como cualquier otra persona y ceden ante las tentaciones mundanas,

posteriormente el Buddha formuló las reglas de conducta que todavía son vigentes hoy.

El engaño y la falsedad son impurezas que fácilmente entran en el corazón de las personas que no han alcanzado el despertar. Puede que no nos sintamos muy identificados con algunas de las demás advertencias, pero podemos utilizar las instrucciones del Buddha sobre la renuncia para abandonar hábitos predominantes en la sociedad y que son perjudiciales para la práctica intensiva. Más adelante encontraremos la respuesta a la pregunta inicial de Poṭṭhapāda, pero la exposición de la enseñanza del Buddha suele empezar con la vida cotidiana y luego avanza, paso a paso, hacia la meditación y, finalmente, hasta la comprensión de la naturaleza

de la realidad absoluta. **2. Vigilar los sentidos: atención y comprensión clara**

Tras explicar este primer paso, a continuación el Buddha le dice a Poṭṭhapāda:

[...] el monje que ha perfeccionado la disciplina ética no ve ningún peligro en ningún lado al estar sujeto a la disciplina ética.

Perfeccionar cualquier cosa comporta una práctica. Sin embargo, lo mejor es no pensar que esta práctica se nos impone desde el exterior, sino que más bien es algo que nos imponemos nosotros mismos porque comprendemos que al conquistar nuestros propios instintos e impulsos negativos llegaremos a conquistar todas las ilusiones que generan nuestro dukkha. Cada paso de la enseñanza del Buddha está concebido para acercarnos a este propósito. «No ve[r] ningún peligro en ningún lado» obviamente aporta un sentimiento de seguridad. Al saber que no hemos

hecho nada mal no nos sentimos culpables, no tenemos ningún sentimiento de omisión o deuda, y por lo tanto nos sentimos mucho más tranquilos.

Al igual que un rey Khattiya debidamente ungido, habiendo conquistado a sus enemigos, no ve ningún peligro por ningún lado, del mismo modo el monje, debido a su disciplina ética, no ve ningún peligro por ningún lado.

Experimenta en él la beatitud intachable que surge al mantener esta disciplina ética propia de un Ariya.

La palabra *beatitud* indica una “alegría interna”. No se trata de la beatitud meditativa, que analizaremos en un capítulo posterior, sino un sentimiento de satisfacción que surge de saber que estamos libres de culpa y de todo peligro por parte de nuestras aflicciones. *Ariya* significa “noble”: la disciplina ética de los Ariyas requiere un mayor grado de renuncia que el mero cumplimiento de los cinco preceptos. Como hemos visto, por ejemplo, el tercer precepto (la renuncia a las relaciones sexuales impropias) pasa entonces a la abstinencia o celibato.

A continuación, el Buddha pasa al siguiente paso, “vigilar las puertas de los sentidos”. Todavía no se dispone a responder a la pregunta de Potṭhapāda sobre la extinción suprema de la conciencia. Llegados a este nivel, resulta evidente que sabe que Potṭhapāda sería incapaz de comprender la respuesta.

Aquí un monje, cuando ve un objeto visible con el ojo, no trata de agarrar sus rasgos mayores ni sus características secundarias. Porque la codicia y la aflicción, estados negativos impropios, le abrumarían si dejara sin vigilancia la facultad de la visión. Por lo que practica la vigilancia, protege la facultad de la visión, desarrolla la abstinencia de la facultad visual.

A continuación se repite lo mismo para los demás sentidos:

Cuando oye un sonido con la oreja [...]. Cuando huele un olor con la nariz [...]. Cuando prueba un sabor con la lengua [...]. Cuando siente una sensación con el cuerpo [...]. Cuando piensa en un pensamiento con la mente [...].

Entonces el Buddha dice:

Experimenta en él la beatitud intachable que surge al mantener esta vigilancia de los sentidos propia de un Ariya.

De este modo [...], un monje es un guardián de las puertas de los sentidos.

La mayoría de las veces se comprende y se practica mal este punto. Se suele tomar en el sentido de no mirar, no escuchar, no probar, no tocar, pero esto resulta más bien imposible. Nuestros sentidos están allí; hay que mirar, escuchar, probar, tocar, oler. Del mismo modo, nuestra mente rechaza no pensar, como sabemos muy bien por nuestra práctica de la meditación. Aun así, a menudo se enseña este tipo de práctica.

Por supuesto es cierto que si no miramos algo no podrá alterarnos. Pero ¿cómo podemos evitar mirar, especialmente en la vida cotidiana, en el día a día? Es muy importante que entendamos lo que dice este pasaje, especialmente si queremos vivir según los preceptos éticos. «No trata de agarrar sus rasgos mayores ni sus características secundarias.» Cuando el ojo ve, simplemente constata el color y la forma, todo el resto sucede en la mente. Por ejemplo, cuando vemos un trozo de chocolate, el ojo solo ve la forma marrón. Es la mente la que dice: «¡Ah, chocolate! ¡Qué rico, quiero un trozo!». No tratar de agarrar los rasgos mayores ni las características secundarias es impedir que la mente haga precisamente esto.

Podemos practicarlo fácilmente con cualquier cosa que nos guste mucho o que nos desagrade mucho. Los dos sentidos más fuertes son la visión y la audición, por lo que podemos elegir uno de los dos y observar cómo reacciona la mente, darnos cuenta de la vocecita interior. La oreja o el ojo

no pueden decidir lo que oyen o lo que ven. Por ejemplo, la oreja oye el sonido de un camión, la mente dice: «Camión», y luego dice: «Qué ruidoso, qué desagradable, así no hay quien medite». Todo esto viene de la mente, no tiene nada que ver con el sonido en sí. El sonido solo es sonido, el color solo es color, la forma solo es forma.

A veces a las personas que toman el precepto del celibato se les recomienda no mirar a los miembros del sexo opuesto. Pero ¿cómo se puede hacer? He conocido monjes que lo han intentado, pero ello lleva a relaciones artificiales y embarazosas. ¿Cómo puedes hablar con alguien que, de forma deliberada, evita mirarte? Esto no es lo que quiere decir vigilar las puertas de los sentidos, sino que cuando el ojo ve una forma y la mente dice: «Hombre» o «Mujer», nos detenemos aquí. No permitimos que la mente añada nada más, porque cualquier otra cosa que diga dará origen a la codicia o al odio, en función de la situación. La mayoría de nosotros somos capaces de hacer esta práctica y ello puede hacer la vida mucho más fácil. Supongamos que vamos de compras y hacemos una lista con todas las cosas que realmente necesitamos, pero entonces nuestro ojo se siente atraído por la enorme variedad de productos en venta, todos ellos en bonitos envoltorios, todos a nuestra disposición, algunos incluso en oferta. Inmediatamente la mente se siente interesada por ellos y acabamos comprando muchas más cosas de las que necesitábamos. Algunas personas de hecho van a comprar para encontrar cosas que las atraigan, y las compran como una especie de afición, como una forma de salir el fin de semana, si se tiene el dinero para ello.

Si lo que vemos nos influye con facilidad, lo mejor es reconocer el estímulo sensorial y detener la mente en la percepción, en la acción de etiquetar. Resulta muy difícil detenerse antes. Así, por ejemplo, si vemos

una persona, o incluso si pensamos en una persona, por la que sentimos odio o codicia, alguien que nos desagrada o que deseamos ardientemente, debemos practicar el detenernos al etiquetar: persona, amigo, hombre, mujer. No hay que ir más allá, el resto es nuestro deseo. Esto es lo que significa vigilar los sentidos.

Nuestros sentidos constituyen nuestro equipo de supervivencia. Resulta más fácil sobrevivir si podemos ver y oír que si somos ciegos o sordos. Sin embargo, la mayoría de la gente da por sentado que los sentidos existen para darnos placer. Nos servimos de ellos de este modo y nos enfadamos cuando no consiguen darnoslo. Entonces culpamos al desencadenante. Si alguien nos desagrada, culpamos a esta persona. No tiene nada que ver con la otra persona que, al igual que nosotros, está compuesta de los cuatro elementos,⁶ tiene los mismos sentidos, los mismos miembros y busca, como nosotros, la felicidad. No hay nada en esa persona que genere desagrado. Todo está en nuestra mente.

Sucede exactamente lo mismo cuando creemos que otra persona nos dará placer. Aquí también tenemos a una persona hecha de los cuatro elementos, con los mismos sentidos, los mismos miembros y el mismo deseo de felicidad que nosotros. No hay ningún motivo para buscar placer en esta persona o culparla si no nos lo da. Todo cuanto debemos hacer es ver “persona”. Nada más. Hay tantas “personas” en el mundo, ¿por qué deberíamos permitir que esta en particular suscite nuestro síndrome de deseo/repugnancia?

Si vigilamos nuestros sentidos, vigilamos nuestras aflicciones, lo que nos permite vivir con una mayor ecuanimidad. Dejamos de estar en ese sube y baja sin fin: arriba cuando obtenemos lo que queremos, abajo cuando no lo obtenemos, lo que induce un continuo sentimiento interior

de querer algo que se nos escapa. Nada que pueda poseerse en el mundo, en cualquier lugar, bajo cualquier circunstancia, puede darnos satisfacción. Todo cuanto puede darnos el mundo es una estimulación sensorial: ver, escuchar, gustar, tocar, oler y pensar. Todo ello es efímero y debe reproducirse constantemente, lo que comporta tiempo y energía. Además, aquí tampoco es el estímulo sensorial en sí lo que nos satisface, sino lo que la mente hace con él. Vigilar las puertas de los sentidos es una de las cosas más importantes que podemos hacer, si queremos llevar una vida en paz y armonía, sin preocuparnos por querer lo que no tenemos o no querer lo que tenemos. Estas dos son las únicas causas de dukkha, no hay otras. Si vigilamos nuestros contactos sensoriales y no vamos más allá de las etiquetas, tendremos una muy buena oportunidad para estar a gusto.

La mente es un mago, puede hacer trucos de magia a cada instante. A la que vamos más allá de la percepción (etiquetar), esto es lo que hará y nos hallaremos arrastrados por el odio o la codicia. En este sentido, el Buddha nos habla de Māra, el “Tentador”. Māra siempre está en nosotros, esperando una oportunidad. Las tentaciones son innecesarias (cuando ocurren debemos superarlas, pero en un primer momento no las necesitamos). Podemos detenernos antes de que empiecen, y esto significa vigilar los sentidos.

El Buddha todavía tiene mucho que explicar a Poṭṭhapāda sobre qué debe practicar, antes de darle ninguna enseñanza sobre la meditación y la extinción suprema de la conciencia. A continuación pasa a la cuestión de la atención y la comprensión clara. Su enseñanza se desarrolla de este modo en muchos de sus discursos: primero, disciplina ética; luego, vigilar los sentidos; y luego, atención y comprensión clara. Las dos últimas forman una pareja y a menudo suelen mencionarse juntos. *Sati* es la

atención y *sampajañña* es la comprensión clara. En esta traducción “comprensión” se traduce por “conciencia”:

¿Y cómo [...] logra un monje la atención y la conciencia clara? Un monje actúa con conciencia clara al ir hacia delante y hacia atrás, al mirar hacia delante o hacia detrás, al inclinarse y al enderezarse, al vestir su hábito exterior e interior y al llevar su cuenco, al comer, al beber, al masticar y al tragar, al defecar y al orinar, al caminar, al estar de pie, al estar sentado, al estar estirado, al despertarse, al hablar y al guardar silencio actúa con conciencia clara.

De este modo, un monje logra la atención y la conciencia clara.

La atención tiene cuatro aspectos: el cuerpo, las emociones, el estado de ánimo subyacente y el contenido del pensamiento. La atención al cuerpo, a la que el Buddha se refiere en este pasaje, ocupa un lugar privilegiado. Resulta esencial practicar la atención en nuestra vida cotidiana y no simplemente durante nuestras sesiones de meditación. Si no hay atención fuera de la meditación, tampoco la habrá en ella. Ambas van de la mano. Así pues, practicamos este primer fundamento de la atención mediante la observación de nuestro cuerpo. Somos conscientes de lo que hacemos, tanto si estamos caminando como si estamos de pie, sentados, estirados, vistiéndonos o desvistiéndonos, enderezándonos o inclinándonos, hagamos lo que hagamos. Una de las ventajas de estar atentos al cuerpo es que mientras practicamos mantenemos la mente en su lugar, sin dejar que vague por pensamientos discursivos.

Una segunda ventaja es que la atención purifica. Si estamos realmente observando lo que hacemos, en ese momento no podemos estar preocupados, enfadados o ansiosos. El Buddha nos aconseja una y otra vez que utilicemos el cuerpo como objeto de la atención. En un primer momento, podemos sentir el cuerpo y tocarlo, no tenemos por qué buscar su presencia. Si practicamos de este modo, en muy poco tiempo nos

daremos cuenta de la paz, la ausencia de agitación mental que se origina. ¿Puesto que cómo podemos estar molestos, deseosos o tener aversión mientras observamos lo que está sucediendo en el momento?

En tercer lugar, la atención al cuerpo nos mantiene en el momento presente hasta que, al final, descubriremos que no hay ningún otro momento. Estar en el presente en realidad es estar en la eternidad. Normalmente establecemos límites entre los instantes: el instante pasado, el instante presente y el instante futuro. Consideramos que hay tres instantes distintos, pero la verdad es que solo podemos estar en uno, en el presente. Los otros dos son construcciones mentales, son fantasías creadas a partir de recuerdos o imaginaciones. La mayoría de la gente vive en el pasado, el futuro o en una mezcla de los dos, pero si hacemos esto, entonces la atención y la meditación nos resultarán muy difíciles, porque ambas están sucediendo ahora.

Estar atentos a nuestras emociones y sentimientos es el segundo fundamento de la atención. El cuarto (veremos el tercero en un momento) es el contenido del pensamiento, y tanto este como el segundo fundamento se tratan en la meditación y deben continuarse en la vida cotidiana. Por ejemplo, si aparece una emoción muy fuerte, primero reconocemos su contenido y luego tratamos de sustituir la emoción malsana por una emoción sana. No tenemos por qué creernos todas nuestras emociones. Si vamos hasta su origen, descubriremos que siempre vienen de un estímulo sensorial. Resulta muy revelador comprobar este hecho. Lo mismo ocurre con el contenido de nuestros pensamientos. Si vemos que son sanos, simplemente lo constatamos, y cuando se calman, regresamos a la atención al cuerpo. En caso de ser malsanos, los sustituimos lo más rápidamente posible. Cuanto menos tiempo permitimos que lo malsano permanezca en

nosotros, menos posibilidades hay de que se desarrollen trazos profundos de negatividad en la mente. Cuanto más conscientes somos de nuestra codicia, que es una palabra general para el “querer”, y nuestro odio, que es una palabra general para el “no querer”, y cuanto menos tiempo les demos a ambos para que se establezcan en la mente, más fácil nos resultará liberarnos de ellos.

El tercer fundamento es nuestro estado de ánimo subyacente, que también es un objeto de atención importante. Si podemos atrapar un estado de ánimo malsano antes de que se convierta en un pensamiento o en una emoción, entonces la sustitución se vuelve una tarea mucho más fácil. Algunas personas tienen un estado de ánimo subyacente que siempre es negativo y les cuesta mucho cambiar. La mayoría de nosotros alternamos entre estados de ánimo positivos y negativos. También los hay cuyo estado de ánimo es predominantemente positivo. Si vemos que nuestro estado de ánimo es de resentimiento, envidia o aversión, lo que provoca pensamientos y emociones negativos, entonces podemos intentar abordar el estado de ánimo mismo dándonos cuenta de que no es más que un estado de ánimo y que no tiene mayor trascendencia. Nada de lo que tenemos o pensamos o hacemos tiene ninguna importancia fundamental y profunda. Simplemente es algo que sucede. No debemos retener el contenido del pensamiento, las emociones o el estado de ánimo cuando son perjudiciales para nuestra propia felicidad. Cuanta más felicidad experimentemos nosotros mismos, más podremos dar a los demás, puesto que resulta totalmente imposible dar algo que nosotros mismos no tengamos. Por qué la gente se cree capaz de ello es un misterio.

Estos son los cuatro fundamentos de la atención: el cuerpo, las emociones, el estado de ánimo y el contenido del pensamiento. La atención

significa simplemente estar atento, sin juzgar nada. Es la comprensión clara la que distingue si una sensación, emoción, estado de ánimo o pensamiento es sano o malsano y nos permite hacer la sustitución. Todos nosotros somos capaces de comprender con claridad, tenemos el juicio suficiente para ello. Por supuesto, también tenemos todas las debilidades humanas que constantemente crean nuestra infelicidad, preocupación, intranquilidad y agitación, pero no tenemos por qué apegarnos a ellas. Con la comprensión clara podemos empezar a darnos cuenta de esto y empezar a sustituir lo malsano por lo sano. Esto es lo que practicamos en la meditación, aprendemos a soltar cada pensamiento discursivo y a poner nuestra atención de nuevo en el objeto de meditación. Y exactamente de la misma manera practicamos durante la vida cotidiana.

El único motivo por el que las personas conservan sus negatividades es que las justifican y culpan a alguien o a algo en el mundo fuera de ellos. Pero esto no trae la felicidad. En el camino interior tenemos la oportunidad de vernos tal cual somos y no cómo nos gustaría parecer ante la sociedad o los demás.

Al vernos sin más podemos cambiar, y hacerlo produce un sentimiento de gran descanso, como si nos hubiéramos quitado un gran peso de encima. Simplemente estar atentos nos libera del peso del pensamiento discursivo y las reacciones emocionales. Reaccionar constantemente ante el mundo que nos rodea nos quita energía mental y suele ser desde la crítica y el juicio de valor. Con la atención nada de esto sucede.

La atención significa que vigilamos nuestros pasos, literal y figuradamente, en todas las circunstancias. Por supuesto que olvidaremos hacerlo siempre, no cabe la menor duda, pero al instante que nos

acordemos, nos pondremos en marcha de nuevo. Es lo más útil que podemos hacer por nosotros.

La comprensión clara tiene cuatro aspectos que no se mencionan en este texto en concreto. El primero es ser conscientes de lo que queremos decir o hacer e indagar si el propósito es beneficioso o si, por el contrario, no lo es. Si el propósito es egocéntrico y autocomplaciente, seguramente no lo será. Una vez que hemos visto que es beneficioso, el segundo aspecto consiste en determinar si contamos con los medios hábiles necesarios para lo que hemos decidido hacer o decir. ¿Podrían ser más hábiles? El tercer aspecto es preguntarnos si el propósito y los medios están dentro del Dhamma. En otras palabras, preguntarnos si el Buddha estaría de acuerdo. Comprobamos nuestra intención y nuestros medios con lo que sabemos de la enseñanza. En primer lugar, comprobamos si son compatibles con los preceptos, si se enmarcan en la bondad y la compasión y si conducen a la felicidad. ¿Se orientan hacia el propósito de llegar a poner fin todo el dukkha? Esta es una pregunta importante, porque, si no, lo más probable es que nos desviemos. El mundo ofrece tantas posibilidades distintas que, a menos que reflexionemos antes, nos resultará casi imposible evitar lo malsano. Si nuestra respuesta a estas preguntas ha sido afirmativa, entonces vamos adelante con nuestra acción. Como cuarto paso, una vez que hemos hecho o dicho lo que queríamos, indagamos si realmente hemos logrado nuestro propósito y, si este no es el caso, ¿por qué no? ¿Qué ha fallado?

Esta es la forma de explicar la comprensión clara que nos resultará más útil en la vida cotidiana. En primer lugar, necesitamos la atención para poder ser conscientes de lo que sucede en nuestro interior y luego comprobamos nuestras intenciones a la luz de la comprensión clara.

Practicar de este modo frena nuestras reacciones y esto solo es para bien. Cuando actuamos impulsivamente, es muy fácil cometer errores, pero cuando reflexionamos un poco más, es mucho más probable que tomemos una dirección más positiva.

A continuación, el Buddha habla de la satisfacción con nuestras necesidades cotidianas:

¿Y cómo? A un monje le basta con un hábito para proteger su cuerpo, limosnas para satisfacer su estómago y, después de aceptar una cantidad suficiente, sigue su camino. Al igual que un pájaro que vuela de aquí para allá, con la única carga de sus alas, del mismo modo un monje está satisfecho.

En las sociedades industrializadas contemporáneas, la mayoría de la gente tiene más de lo que necesita. El Buddha dijo que hay cuatro cosas que son necesarias: comida, cobijo, ropa y medicinas para curar el cuerpo cuando enferma. Estas son nuestras necesidades materiales. Por supuesto, la mayoría de nosotros tenemos al menos diez docenas de otras cosas de las que no creemos poder prescindir y, aunque algunas de ellas puede que sean en verdad necesarias, el resto probablemente no lo sean. Vale la pena comprobar cada una de nuestras necesidades y ver a dónde nos conducen. Una vez que lo hemos hecho, nos preguntamos: «¿Estoy satisfecho con mi situación material? ¿Estoy agradecido por ello? ¿Soy consciente de que tener lo suficiente es una gran bendición de la que están privadas muchas personas en este planeta?». ¿Nos acordamos realmente de las otras personas que no tienen suficiente comida, ni suficiente ropa, ni ninguna medicina, ni un techo sobre sus cabezas? ¿Lo damos por descontado nosotros que tenemos todo esto? Normalmente es así. De hecho, nos quejamos cuando lo que tenemos no tiene la apariencia que nos gustaría que tuviera, o no sabe como nos gustaría que supiera, o es distinto de lo

que estamos acostumbrados y no queremos cambiar. Nos resulta más fácil quejarnos que estar agradecidos por todo lo que tenemos.

Una vez el Buddha caminaba por la orilla del mar con sus monjes y les dijo: «Monjes, imaginad que hubiese una tortuga ciega nadando por los océanos del mundo y que esta tortuga solo saliera a la superficie a tomar aire una vez cada cien años. Imaginad también que hubiese un yugo de madera flotando por los océanos del mundo. ¿Creéis, monjes, que cuando la tortuga saliera a tomar aire podría pasar su cabeza a través de ese yugo de madera?». Los monjes respondieron: «No, señor, es imposible». Y el Buddha añadió: «No es imposible, sino improbable». A continuación les explicó que las posibilidades de nacer como un ser humano, con todos los sentidos y miembros intactos y con la oportunidad de escuchar la verdad, son igualmente improbables.

¿Nosotros mismos recordamos pensar en estas palabras con el fin de cultivar la satisfacción? En la meditación, la satisfacción es un ingrediente vital. Cuanto menos satisfecha esté la mente, menos podrá meditar, porque estar descontentos supone un estado de agitación. Nos sentimos insatisfechos porque pensamos que no estamos meditando bien, o porque queremos que dé algún resultado más significativo, o porque queremos alcanzar el despertar, o cualquier otra cosa que queramos y que no tengamos. Pero esta agitación y descontento solo empeora las cosas. No sirve de nada meditar si antes no nos sentimos satisfechos. De lo contrario, nuestra meditación solo empeora y nuestro descontento se hace cada vez mayor. Siempre perfeccionamos cualquier cosa que practiquemos, por lo que si practicamos la insatisfacción llegaremos a ser expertos en estar insatisfechos, y entonces se volverá en una realidad interior: «No estoy satisfecho porque...» y, a continuación, daremos una serie de razones a

nuestro descontento, la mayoría de ellas bastante insensatas y ninguna de ellas relacionada con nuestras necesidades básicas de ropa, comida, cobijo y medicinas.

Debemos recordar lo que dijo el Buddha sobre las posibilidades de nacer como un ser humano y tener la oportunidad de escuchar el Dhamma y debemos recordar también que tenemos todo lo necesario para nuestro sustento y, por lo tanto, para seguir practicando. Cuando nuestra mente está llena de gratitud por nuestra excelente situación, por la gran oportunidad que se nos ha brindado, solo entonces somos capaces de meditar. La mente insatisfecha corre de un lugar para otro intentando encontrar algo que la satisfaga. Sin duda, la meditación puede hacerlo, pero para que ello sea posible primero debemos cultivar una actitud interior de satisfacción y gratitud por lo que tenemos.

Las cuatro necesidades básicas se conocen como los “cuatro requisitos”. En nuestros días y en nuestra época, por supuesto, necesitamos muchas más cosas para ganarnos la vida o para comunicarnos, pero de algún modo no son necesidades intrínsecas. Se podría vivir sin ellas. Resulta muy útil tomarse el tiempo necesario para contemplar todas las cosas por las que podemos estar agradecidos y sacarnos de la cabeza todo lo demás. En la vida de cada uno inevitablemente habrá algunas cosas que no son satisfactorias, que nos generan insatisfacción. Si pensamos en ellas, crecerán fuera de proporción y llenarán nuestros pensamientos. Pero si, en cambio, dirigimos nuestra mente a todas aquellas cosas en nuestras vidas que son verdaderamente buenas, que nos satisfacen en profundidad, entonces será nuestra satisfacción la que crecerá y se expandirá. Realmente es muy sencillo. Aquello hacia lo que dirigimos nuestra mente, eso es lo que conocemos. No estamos obligados a crear pensamientos negativos,

aunque lo hacemos sin parar. Es otra de nuestras debilidades humanas. Dirigimos nuestras mentes hacia cosas que nos hacen infelices, y aunque ya sepamos que hacer algo nos hará sufrir, seguimos haciéndolo. ¿Quizás deberíamos preguntarnos por qué pensamos de una manera que sabemos perfectamente que creará infelicidad? Cuanto más veamos con claridad en el interior de nuestros procesos mentales, más fácil será descartar aquellos que no nos son de ayuda, que no conducen a la tranquilidad y la satisfacción.

La satisfacción con nuestra vida tal cual es produce un sentimiento de gran ligereza, porque nos liberamos de la carga de anhelar constantemente que las situaciones y las personas sean distintas. Las cosas son lo que son y no querer aceptarlo crea dukkha y produce dolor. Es como empujar una puerta sellada. Empujamos y empujamos hasta que nos duelen las manos, pero si somos sensatos, aceptaremos que simplemente es así. La puerta está sellada y está bien que sea así.

Lo mismo ocurre con nuestras vidas. Las cosas son como son y está bien que sea así, es como deben ser. Hay causas y efectos, aunque normalmente no seremos capaces de verlas con claridad. Pero no importa, lo que importa es ver que nuestras vidas, a cada momento, nos ofrecen la oportunidad de aprender. Cuando sucede algo que no nos gusta, que nos resulta insatisfactorio, lo primero que debemos hacer es preguntarnos qué podemos aprender de ello. En lugar de empujar en su contra y desear que sea distinto, lo que inevitablemente producirá dukkha, nos preguntamos: «¿Estoy aprendiendo algo de esto?». No aprender de nuestras experiencias es una enorme pérdida de tiempo.

La vida es una escuela para adultos. Si lo vemos desde este punto de vista, lo vemos de la forma correcta, pero si esperamos que la vida esté orientada al placer, estaremos destinados a decepcionarnos. Para muchos

de nosotros esto es precisamente lo que ocurre, hasta que un día nos damos cuenta de que estamos aquí para aprender.

En esta escuela para adultos se tratan todos los temas. Cada uno recibe aquel que es más apropiado para su clase, lo que no tiene nada que ver con la edad, sino que está más relacionado con el desarrollo interno. Nos encontramos con lo que necesitamos aprender. Si no lo aprendemos, no pasamos el examen y nos encontramos de nuevo en la misma clase, en la que se nos plantea exactamente la misma lección. Solo cuando pasamos el examen apropiado para nuestra condición interior, podemos pasar a la siguiente clase, al siguiente tema.

Poṭṭhapāda, también, debe aprender cada lección. La disciplina ética, vigilar los sentidos, la atención, la comprensión clara, todos conducen a la extinción suprema de la conciencia. Pero Poṭṭhapāda debe comprenderlos y practicarlos en su camino hacia el objetivo final.

3. Apartar los obstáculos

Entonces, equipado con esta disciplina ética propia de un Ariya, con esta abstinencia de los sentidos propia de un Ariya, con esta satisfacción propia de un Ariya, encuentra un aposento solitario, a los pies de un árbol en el bosque, en una cueva o un desfiladero en la montaña, en un osario, en la selva o al aire libre sobre un montón de paja. Entonces, habiendo comido después de salir a buscar limosna, se sienta con las piernas cruzadas, permanece con el cuerpo erguido y se concentra en mantener la atención fija delante de él.

En este pasaje, el Buddha aborda la cuestión de la meditación en sí. Sin embargo, como veremos a continuación, no hay que hacer nada más que sentarse con las piernas cruzadas y «mantener la atención fija». Antes que *ānāpānasati*, la atención en la inspiración y la espiración, pueda producir un cambio significativo en la conciencia (que es para lo que la meditación

está concebida), es necesario liberarnos de cinco obstáculos, que el Buddha enumera a continuación:

1. Deseos mundanos

Abandonando los placeres mundanos, permanece con una mente libre de los placeres mundanos y su mente se purifica de ellos.

Muchas veces se conoce este obstáculo como el “deseo de gratificación sensorial”. Resulta obvio que no seremos capaces de meditar si cargamos con cualquiera de estos deseos. Así pues, necesitamos tomar la determinación interna de abandonarlos. Los deseos que a menudo acechan a un meditador son: «Hace demasiado frío, hace demasiado calor, me duelen las rodillas, me duele la espalda, tengo hambre, he comido demasiado, tengo sed, no me siento bien, tengo sueño...». Cuando cualquiera de estos pensamientos aparece en la mente, se detiene nuestra meditación.

Todo cuanto nos llega a través de los sentidos viene del mundo, pero la experiencia interior que nos llega a través de la meditación no depende de cuestiones mundanas. Cuando somos capaces de experimentar la dicha de la concentración plena, vemos que ello en sí mismo es un antídoto automático para el deseo. Si la mente permanece fija en un punto, ningún deseo mundano puede entrar en ella, y cuanto más a menudo somos capaces de alcanzar esta concentración en un punto, menos tendremos que luchar contra nuestro anhelo de comida, confort, calidez, o cualquier otra cosa que queramos o no queramos. Todo el dukkha viene del deseo, y cuanto más queremos algo, más dukkha experimentamos. Incluso pensar «Quiero tener una buena meditación» es un deseo mundano.

Nuestros deseos están relacionados con la creencia de que la felicidad viene a través de nuestros contactos sensoriales. Por supuesto, todos tenemos momentos de felicidad y así debe ser, pero cuando buscamos continuamente aquellos contactos sensoriales que suponemos que nos darán placer, entonces obstruimos nuestro camino hacia la meditación, hacia la purificación y hacia la salida de dukkha. Mientras estemos inmersos en el deseo, seguiremos inmersos en el sufrimiento. Pero esto es totalmente innecesario, todo cuanto debemos hacer es abandonar el deseo. Es fácil de decir, pero, por supuesto, no es tan fácil de hacer. Es una cuestión de comprensión y fuerza de voluntad.

La trampa para monos es una buena ilustración de ello. En la India los cazadores construyen una trampa para monos a partir de troncos y ramas. Tiene forma de embudo, con un extremo más estrecho abierto y una base más ancha cerrada. En la base cerrada se coloca un dulce, por lo que para que el mono alcance el dulce debe introducir el brazo por la estrecha abertura del embudo. De este modo, cuando el animal cierra el puño alrededor del dulce, ya no puede sacar el brazo del embudo, queda atrapado y es presa para el cazador. Todo lo que tendría que hacer para liberarse es soltar el dulce que codicia. Si abriese el puño, podría escaparse con facilidad. Exactamente lo mismo sucede con nosotros, pero también nos resulta muy difícil soltar lo que deseamos.

Cuando vemos cómo surge nuestro dukkha y que la meditación solo puede ir bien cuando estamos libres de todos estos pensamientos relativos a nuestras preferencias y rechazos mundanos, entonces podemos darnos cuenta de que al soltar el deseo podemos hacer que los pensamientos cesen. Una vez que empezamos a practicar esto, inmediatamente comenzamos a ver los resultados. Pero debemos vigilar para no caer en la trampa de un deseo demasiado intenso y que busque obtener resultados, porque esto

mismo es dukkha y surge del deseo mundano: «Quiero esto, lo quiero desesperadamente». Cualquier deseo de este tipo debe dejarse estar. No hay nada que desear, todo está por hacer. Nos damos cuenta de qué es necesario, de la tarea que tenemos que realizar y simplemente la llevamos a cabo.

El Buddha dio símiles para cada obstáculo. El deseo sensorial se compara con tener deudas. Tenemos deudas con nuestros contactos sensoriales, que nos piden constantemente que los reproduzcamos, que les paguemos. A menos que los conozcamos mejor, lo único que haremos es satisfacer nuestros contactos sensoriales, y cuando no recibamos lo que esperemos, o no dure lo que queremos, nos sentiremos muy infelices y nos enfadaremos con algo o con alguien. Pero todo esto es totalmente fantasioso porque no podemos retener nada de lo que nos llega a través de los sentidos, sea una imagen, un sonido, un olor, un gusto, una sensación táctil o un pensamiento. Todo viene y se va, y depende de circunstancias externas sobre las que tenemos muy poca autoridad, si es que tenemos alguna.

Tener deudas, siempre teniendo que devolver un préstamo, significa que siempre estamos preocupados por los contactos sensoriales placenteros o en busca de ellos. Cuando comprendemos que esta búsqueda es del todo innecesaria, es como si hubiéramos saldado toda la deuda. Ya no estamos en deuda con los sentidos, lo que, como dijo el Buddha, es algo que celebrar y de lo que alegrarse. Saber que no tenemos por qué seguir nuestros deseos sensoriales produce una gran sensación de seguridad e independencia, mientras que cuando seguimos nuestros deseos sensoriales estamos en un estado de constante agitación.

2. Aversión

Abandonando la aversión y el odio [...], y con amor compasivo por el bien de todos los seres vivos, su mente se purifica de la aversión y el odio.

La aversión es totalmente contraproducente, tanto en nuestra vida cotidiana como cuando nos sentamos a meditar. Por este motivo deberíamos empezar cada meditación con pensamientos de amor compasivo por el bien de todos los seres vivos, comenzando por nosotros mismos. A algunas personas les resulta muy difícil amarse a sí mismas. En efecto, somos muy críticos con nosotros mismos y hay muchas cosas de nosotros que no nos gustan. Si esto es así, entonces todavía nos resultará más difícil abandonar nuestros deseos, puesto que de algún modo creeremos que los deseos placenteros nos harán sentir bien con nosotros mismos y, de este modo, llenaremos el eslabón perdido que es nuestra falta de aceptación y compasión hacia nosotros mismos. Sin embargo, ningún deseo placentero podrá jamás hacer esto. Simplemente producirá más dukkha, porque será recurrente, exigiendo ser satisfecho una y otra vez. El eslabón perdido solo puede hallarse con la práctica de la bondad hacia nosotros mismos, a pesar de todo lo que sabemos sobre nosotros. De hecho, solo entonces seremos capaces de amar a los demás, sin críticas ni juicios.

El perfeccionismo no tiene lugar en el amor compasivo. A nivel mundano, nada es perfecto, nunca lo ha sido y nunca lo será. La concepción innecesaria de que las cosas y las personas deben ser perfectas crea tensión y estrechez porque genera un deseo. Pero si soltamos este falso ideal y, por lo tanto, abandonamos el deseo, nos relajaremos y experimentaremos un gran descanso.

En caso de que nos resulte difícil tener un sentimiento de bondad hacia nosotros mismos, hay dos modos de generar esta bondad que pueden sernos de especial ayuda. El primero consiste en pensar en la persona que más amamos y traspasar ese sentimiento hacia nosotros. Tiene que estar desligado del deseo, porque si no no será efectivo. Tiene que ser un sentimiento puro de cariño, de acogimiento, de querer ayudar, un sentimiento de conexión. El segundo modo consiste en recordar todas las cosas buenas que hemos hecho en esta vida. El recuerdo trae todas esas cosas al presente, y su experiencia en el presente nos permite sentirnos tranquilos con nosotros. En este momento, somos capaces de amar a la persona que actuó con un buen corazón.

Una vez que hemos dirigido este sentimiento de bondad hacia nosotros, a continuación debemos pensar en la multitud de seres que existen en este planeta, todos ellos en busca de una paz y una felicidad que muy pocos encuentran, y extender nuestro amor compasivo también hacia ellos.

Si albergamos malos sentimientos hacia los demás, quizás aquellos que están cerca de nosotros o aquellos con los que tenemos un contacto cotidiano, debemos recordar que cuanto más abandonemos nuestra aversión y odio, más fácil será meditar. El Buddha dijo que una mente que está llena de aversión y es consciente de ello al mismo tiempo no puede meditar. En cambio, una mente imbuida de amor y compasión sí que puede, porque el amor y la compasión son una entrega de nosotros mismos. En la meditación tenemos que entregarnos completamente, sin ninguna reserva. Sea cual sea el tipo de meditación que hayamos elegido, debemos sumergirnos en ella, ninguna parte de nosotros puede quedar fuera, ningún “yo” que quiera resolver un problema en particular o que todavía quiera

hallar el modo de satisfacer sus deseos, aunque veamos la verdad en lo que dijo el Buddha.

Hay un discurso en el que el Buddha habla de unos elefantes reales que van a la batalla por su rey. Si un elefante va a la guerra y solo usa sus patas, no es un elefante real. Si solo usa su trompa y protege el resto de su cuerpo, tampoco es un elefante real. Solo cuando se dirige a la guerra con todo su cuerpo, inmerso en servir a su rey, se le puede llamar un elefante real. Muchas veces este es el obstáculo en la meditación. Nos guardamos partes de nosotros. Pensamos: «¿Qué voy a sacar de todo esto? ¿Se trata de la enseñanza correcta? ¿Cómo voy a hacer para que la meditación vaya como yo quiero? Si pudiera conseguir este o aquel deseo, ¿no me libraría de mi dukkha?». Todos estos pensamientos mantienen una parte de nosotros completamente separada de la meditación. Cuando la mente está unificada y concentrada en un punto, con lo que no pueden aparecer los deseos mundanos, también está unificada en el sentido de haber entrado completamente en la técnica de la meditación. Ya no es una mera observadora, sino que pasa a experimentar y, finalmente, pasa a ser una con la experiencia. Cuando esto sucede, estamos en verdad concentrados.

La enfermedad es el símil que el Buddha da para la aversión y el odio. Todos sabemos qué se siente cuando se está enfadado (acaloramiento, agobio y agitación), nos sentimos muy molestos, por decir lo menos. Por este motivo a veces se dice que los que tienen más aversión son los mejores practicantes, sentirse tan intranquilos todo el tiempo les supone un gran incentivo para practicar. El Buddha también comparó el odio con una enfermedad biliar, en la que la bilis no deja de formarse en la mente.

La aversión u odio es una de nuestras tres raíces malsanas: el odio, la codicia y la ilusión. También tenemos tres raíces sanas: el amor, la

generosidad y la sabiduría. Depende solo de nosotros elegir qué raíces vamos a fortalecer. La ilusión significa la concepción falsa de que existe una entidad individual llamada “yo”, que hay que proteger, apoyar, cuidar y cuyas necesidades y peticiones hay que satisfacer constantemente. Debido a esta ilusión, experimentamos codicia cuando pensamos que queremos algo y odio cuando no lo conseguimos. No podemos afrontar la ilusión directamente porque nos encontramos abrumados por el odio y la codicia y nos obstaculizan la visión. Primero debemos trabajar con estos dos enemigos a nuestro alcance e intentar debilitar sus raíces.

En nuestro tiempo de meditación, por ejemplo, abandonamos la aversión. Si hay alguien o algo que nos desagrada en especial, podemos comenzar nuestra meditación diciéndonos: «Durante este rato, voy a abandonar todas mis aversiones». No hay nada que pueda impedirnos retomarlas después, si esto es lo que queremos. Si no somos capaces de abandonar nuestro odio al menos temporalmente, nuestra meditación no funcionará. Abandonar el odio y la aversión es como curarse de una enfermedad.

3. Pereza y somnolencia

Abandonando la pereza y la somnolencia [...], percibe luz, atento y con una clara consciencia, su mente se purifica de la pereza y la somnolencia.

La desgana y el adormecimiento, que pueden sobrevenirnos en la meditación, son ejemplos de pereza y somnolencia. El remedio que se da aquí es “percibir luz”. Hay dos maneras de hacerlo. Si la mente está realmente adormecida, a punto de quedarse dormida, lo mejor que puede hacerse es abrir los ojos y mirar directamente a la luz. Cuando nos sentimos más despiertos, entonces cerramos los ojos de nuevo e intentamos traer esa luz a nuestro interior, manteniendo su brillo en

nosotros. Nuestro adormecimiento y desgana en la mente, que están causados por la falta de motivación y esfuerzo correcto, suelen disiparse con esta luz interior. El esfuerzo correcto no tiene que comportar ninguna tensión o presión en la mente y el cuerpo, sino más bien lucidez y conciencia.

Cuando en la meditación la mente se adormece, deja de saber exactamente qué es lo que está sucediendo en ella. Es como si el suelo sobre el que reposa estuviera encerado y se deslizara de un lado para otro. En ese momento, no sigue ningún pensamiento concreto, ni tampoco tiene ningún control del objeto de meditación. Esto es la pereza y la somnolencia, y llegados a este punto hay que detenerse. Resulta tentador continuar con la meditación porque la mente tiene una sensación bastante agradable. Apenas somos conscientes de dukkha porque la mente ha pasado a un estado en el que no está ni dormida ni despierta. Es una especie de limbo y es muy importante que salgamos inmediatamente de este estado, puesto que se trata de una completa pérdida de tiempo. Debemos abrir los ojos, mover el cuerpo para activar la circulación sanguínea, presionarnos los lóbulos de las orejas y frotarnos las mejillas. Como último recurso, podemos levantarnos. Puede sernos de ayuda darnos ánimos a nosotros mismos: «El momento de meditar es ahora, voy a hacerlo lo mejor posible». No con la intención de “sacar algún provecho”, sino tratando de dar lo mejor de nosotros mismos.

La percepción de luz en nuestro interior, cuando sucede de forma espontánea, suele ser un signo de que la concentración ha empezado. Sin embargo, también podemos producirla deliberadamente, sobre todo cuando sentimos que nuestra mente no está muy atenta. Quizás ha perdido el ímpetu o quizás nunca llegó a tenerlo, quizás no podemos ni siquiera

recordar por qué estamos meditando. Pero si ponemos luz en la mente, esta iluminará los rincones oscuros donde se esconden los obstáculos para la meditación.

El símil para la pereza y la somnolencia es estar en una prisión. Cuando el adormecimiento se apodera de nosotros, somos incapaces de actuar y, aunque tenemos la llave de la puerta de la prisión, somos incapaces de usarla. Entonces debemos generar la alegría y el esfuerzo necesarios, recordando o proyectando un sentimiento de entusiasmo. Cuando están presentes tanto la alegría como el esfuerzo, la mente se siente inspirada, y con una mente inspirada podemos meditar. El Buddha dijo que también ayuda saber más sobre el Dhamma.

4. Intranquilidad y preocupación

Abandonando la preocupación y la agitación [...] y con una mente interiormente calmada, su corazón se purifica de la preocupación y la agitación.

«[C]on una mente interiormente calmada.» Debemos averiguar qué significa esto. Nos gustaría que la meditación nos diera calma, pero lo que el Buddha dice es que debemos estar calmados para poder meditar. Así que aquí se nos indica que debemos reconocer cuándo nuestra mente está agitada y entonces debemos hallar el motivo de ello. «¿Por qué no estoy calmado? ¿Qué deseo me perturba? ¿Por qué estoy intranquilo?» Cuando la mente no puede permanecer en un sitio, el cuerpo suele hacer lo mismo. La intranquilidad aparece cuando no obtenemos lo que queremos. Por lo que debemos examinar esta agitación, identificar nuestro deseo y preguntarnos si su gratificación nos traerá en verdad la calma que necesitamos. O podemos simplemente soltarlo y liberarnos del dukkha que

siempre acompaña al deseo, así como de la intranquilidad que trae como consecuencia y calmar de este modo la mente.

En este pasaje, el Buddha también dice que «con una mente interiormente calmada su corazón se purifica...». No es solo que la mente ya no esté agitada, sino que la ausencia de deseo también purifica las emociones. El corazón está tranquilo, se tiene una sensación de ecuanimidad, de estar conectado con todo lo que nos rodea, de no estar preocupado por algo que pueda faltar. Porque en realidad no falta nada: ya tenemos todo lo que necesitamos, aunque nuestras ideas y conceptos nos impidan verlo. Si soltáramos estas ideas, la meditación sería mucho más fácil. Una de estas ideas es creer que podemos llegar a estar calmados gracias a alguna causa externa. Pero, al contrario, la calma está en nosotros, y accedemos a ella dejando estar todas las circunstancias externas, que solo están presentes a través de nuestros pensamientos. La intranquilidad y la preocupación siempre están conectadas con el deseo, y cuando nos damos cuenta de esto y abandonamos el deseo, el corazón se purifica y la mente se calma.

La preocupación suele estar relacionada con el futuro y el deseo de que sea como hemos planeado. Obviamente esta es una forma absurda de vivir, puesto que, al centrarnos tanto en lo que puede suceder más adelante, hacemos que el presente desaparezca. Pero el momento presente es lo único que tenemos, lo único que cuenta. La intranquilidad, como hemos visto, está relacionada con la búsqueda de satisfacción en el mundo exterior. Cuando comprendemos que todo lo que queremos ya se encuentra en nosotros, nos resulta más fácil soltar nuestra inquietud constante.

Muchas personas piensan que tienen demasiadas cosas que hacer. Es muy interesante ver que en realidad somos nosotros mismos quienes nos

hemos creado toda esta actividad. Lo que hacemos es lo que hemos elegido hacer, aunque luego nos lamentemos de ello. La actividad nos aporta un sentimiento de importancia y nos hace sentir que somos “alguien”. La intranquilidad causa muchas dificultades en nuestra vida cotidiana, porque nos conduce a todo tipo de situaciones con las que entonces nos vemos obligados a tratar y, al final, nos sentimos desbordados. Deberíamos verlo como el obstáculo que es.

El Buddha comparó la intranquilidad y la preocupación con la condición de un esclavo. Estas emociones nos arrastran de un lado para otro y permitimos que sean nuestro amo. La preocupación llena nuestras mentes, por lo que dejamos de poder pensar con independencia. Sin embargo, un meditador tiene que llegar a ser un pensador independiente. Esto no significa que uno tenga que inventar una nueva doctrina espiritual y tenga que arreglárselas por sí mismo. No es necesario. Podemos seguir las indicaciones del Buddha y somos muy afortunados por contar con ellas. Sin embargo, una mente independiente es capaz de establecer conexiones entre las distintas partes de la enseñanza y comprender por sí misma cómo encajan entre sí. Al principio parece un puzle, compuesto de piezas separadas, pero gradualmente empezamos a comprender su interdependencia y a ver la belleza de la imagen en su conjunto.

5. Duda escéptica

Abandonando la duda, deja las dudas atrás y ya no experimenta incertidumbre sobre qué cosas son sanas, su mente se purifica de la duda.

Para combatir la duda debemos saber qué es sano. También debemos saber de qué debemos ocuparnos, qué conduce al objetivo final del despertar. Pero en este punto del sutta el objetivo es la calma mental, que necesitamos para poder meditar. La duda nos impide experimentar la

tranquilidad. Quizás dudemos que seamos capaces de meditar y temamos que sea demasiado difícil para nosotros. Quizás dudemos de las instrucciones y nos preguntemos si realmente necesitamos seguirlas, sin embargo muchos años de experiencia han mostrado que aquellos que siguen las instrucciones obtienen excelentes resultados. Estas instrucciones provienen de una tradición de 2.500 años de antigüedad y son totalmente de confianza, totalmente seguras. Han funcionado una y otra vez. En cambio, nuestras ideas se fundamentan en puntos de vista. La opiniones personales están conectadas con nuestra propia imagen y nuestro lugar en el mundo, por lo que no son ni seguras ni de confianza. Es muy importante interiorizar las instrucciones del Buddha y seguirlas con sinceridad, para que no haya en nuestras mentes espacio para la duda. Estamos muy orgullosos de utilizar nuestras mentes para hallar todo tipo de ideas y posibilidades que puedan probar que el Buddha estaba equivocado. Es uno de nuestros pasatiempos favoritos, especialmente cuando no nos va muy bien con la meditación. «Debe haber algo que falla en la enseñanza. Yo me estoy esforzando mucho, por lo que no puedo ser yo. Quizás el Buddha no lo sabía todo.» La duda es un enemigo malicioso: dudas sobre el Buddha, el Dhamma, el Sangha, el maestro, las propias capacidades, las instrucciones o incluso todo el concepto de la enseñanza. Estas dudas ya no es que dificulten la meditación, es que la hacen imposible, porque la mente está demasiado ocupada con asuntos innecesarios. Si queremos meditar, debemos abandonar este tipo de pensamiento.

También debemos soltar la idea de la perfección, la estrechez del deseo. De hecho, debemos soltar todas las ideas y simplemente estar allí. La duda hace muy difícil tener un compromiso y una dedicación completa con el

camino espiritual, y sin estos, de hecho, el camino será pedregoso. La duda hace que vayamos de una enseñanza a otra y hace que no seamos capaces de comprometernos con ninguna de ellas. Una y otra vez abandonamos lo que hemos empezado y probamos algo nuevo. Comprometernos significa entregarnos por completo y para ello necesitamos hallar la confianza en nuestros propios corazones.

La duda escéptica, dijo el Buddha, es como viajar por el desierto con muy poca comida y sin ningún mapa y estar constantemente en peligro a lo largo de todo el viaje. Nuestra incertidumbre sobre qué puede sernos útil, qué camino debemos seguir, a menudo nos impide realizar la práctica necesaria, aunque veamos que con ella nuestra comprensión se profundiza. La meditación ayuda a la mente a ser maleable, flexible, adaptable, y así ser capaz de comprender más allá.

No hay que confundir la duda con la indagación. Es importante intentar hallar nuestra propia relación con lo que se está enseñando: «¿Cómo me afecta? ¿Qué puedo hacer para comprender la verdad?». Asimismo, la duda no es lo contrario de la creencia. El Buddha nunca defendió la creencia incondicional, sino que quería que desarrollásemos la confianza suficiente en sus palabras para poder practicar libres de la carga de las dudas constantes.

En otro sutta, habla de los requisitos previos para la práctica de la meditación. El primero es conocer nuestro propio dukkha, comprender de dónde viene y cómo actúa en nuestras vidas. El segundo es ganar confianza en la enseñanza, comprender que de hecho podemos seguir este camino. El tercero es alegrarnos por la oportunidad que hemos recibido. La meditación solo dará sus frutos cuando estos tres requisitos se cumplan. Esta alegría no es la alegría mundana común, aunque la gratitud dichosa

por todo cuanto tenemos, o simplemente la alegría de estar ante una vista bonita, o una flor, sin duda pueden ayudarnos. Sin embargo, la alegría interior aparece cuando sabemos que hemos encontrado una enseñanza maravillosa, basada en el ideal supremo, y que estamos intentando acercarnos a ella más y más. Esto nos ayudará a meditar. En cambio, si nos sentamos con el pensamiento: «¡Ay, otra sesión de meditación! Supongo que tendré que aguantarla», entonces nunca podremos hacerlo. Debemos contar con un sentimiento de fuerza y entusiasmo en la mente. La meditación los reforzará a ambos, pero necesitamos contar con ellos desde un primer momento.

Todo ser humano experimenta todos los cinco obstáculos, pero cada uno encontrará que un obstáculo en particular le da más problemas que los demás. Así pues, vale la pena descubrir cuál es en nuestro caso. Si la pereza y la somnolencia son nuestros enemigos, entonces generamos la percepción de luz. Si es la aversión, generamos bondad. Con el deseo sensorial, comprendemos el dukkha que nos produce e intentamos abandonarlo. En caso de ser la intranquilidad y la preocupación, vemos que está conectado con no tener lo que queremos y tratamos de soltar el deseo. Comprendemos que la intranquilidad está vinculada con nuestra propia imagen, nuestro deseo de tener cierto estatus en el mundo, ser reconocidos, y que esto es un esfuerzo innecesario. De hecho, resulta muy difícil obtener este reconocimiento porque todos los demás también trabajan duro para conseguirlo.

Abandonar los obstáculos no significa que vayamos a desarraigarlos y que vayan a desaparecer para siempre. Podemos verlos como hierbajos en nuestro jardín. Si los cortamos continuamente debilitaremos sus raíces y ya no tendrán la fuerza que tenían antes, ni tampoco harán sombra a las

plantas buenas. Sólo podremos desarraigar completamente los obstáculos cuando hayamos ganado la suficiente fuerza interior para hacerlo. Mientras tanto, nuestro trabajo consiste en cortarlos. Al comienzo de cada meditación, nos preguntamos: «¿Tengo algún pensamiento de aversión? ¿Duda? ¿Intranquilidad y preocupación? ¿Me siento perezoso y somnoliento? ¿Está mi mente llena de deseos?». Si es así, intentamos soltar estos obstáculos, con el uso de los antídotos de la bondad y la calma mental, recordando que no hay nada que ganar y todo de lo que liberarse.

4. Primera absorción meditativa

Después de tratar todos los pasos preliminares que llevan a la concentración meditativa, el sutta llega ahora a la primera absorción meditativa, o jhāna. Llegados a este punto, puede ser de ayuda decir que cualquiera que lea los discursos del Buddha como se nos han transmitido en el Canon Pāli, en el que la tradición Theravāda basa su enseñanza, no podrá evitar ver que las absorciones meditativas forman parte del camino. Como las demás enseñanzas que hemos oído hasta el momento en este sutta (los cinco obstáculos, vigilar los sentidos, la atención y la comprensión clara), todos son pasos del mismo camino. Si realmente queremos una enseñanza espiritual que nos aporte alegría y felicidad, necesitamos todas sus partes. No podemos elegir la parte que más nos interese, ahora un poco de aquí, ahora un poco de allá, simplemente porque algo nos resulta difícil o porque alguien nos ha dicho que no es necesario. Pero esto sólo son puntos de vista y opiniones personales. El Buddha fue capaz de enseñar todo el camino y es más seguro y mucho más fructífero seguir lo que él dijo. Este no es el único discurso que menciona las absorciones meditativas, hay docenas de ellos. Enfatizo este punto porque no es infrecuente que los meditadores entren en alguna absorción meditativa accidentalmente y no sepan lo que están experimentando. Así, muchos han intentado en vano hallar algún tipo de guía. Si leemos lo que dice el Buddha en los suttas, es posible intentar seguir su enseñanza por uno mismo, aunque no resulta fácil. La mayoría necesitamos ayuda.

Veamos cuál es la enseñanza del Buddha sobre los jhānas en este discurso. Dice: «Cuando [el monje] sabe que los cinco obstáculos le han abandonado...» Este punto es muy importante. En el primer jhāna se

eliminan temporalmente los cinco obstáculos. En efecto, durante las absorciones meditativas les resulta imposible aparecer, pero debemos sentarnos realmente sin ellos. Puesto que todavía existen en nosotros, no debemos dejar que aparezcan. Podemos ver que tenemos que empezar con amor y compasión, sin ninguna duda, sin ningún deseo sensorial, sin pereza ni somnolencia, ni aversión, ni intranquilidad o preocupación. Debemos apartar los obstáculos en el momento de la meditación. De hecho, esto es algo que buscamos de forma natural, ya que, si aparece cualquiera de los obstáculos, la mente se altera y entonces no hay manera de poder meditar. Sin embargo, si nos sentamos con bondad, compasión y satisfacción, y con la determinación de concentrarnos, aunque sin buscar ningún resultado, contendremos en gran medida los obstáculos. La meditación debería proporcionarnos un cierto sentimiento de comodidad, puesto que cuando los cinco obstáculos están ausentes, aunque sólo sea temporalmente, nos sentimos tranquilos.

Y cuando [el monje] sabe que los cinco obstáculos le han abandonado, se siente alegre. De la alegría viene la dicha y con una mente llena de dicha su cuerpo se tranquiliza.

Aquí la alegría y la dicha son todavía a un nivel mundano, todavía no son a un nivel meditativo. En pāli existen distintas palabras para describir este estado, pero en español estamos más limitados. La “alegría” es un sentimiento de comodidad y bienestar con el que el cuerpo se vuelve estable. Entonces, con el cuerpo tranquilo, nos sentimos alegres y con una mente alegre nos concentramos. Nadie que quiera meditar debería olvidar esto. Una mente alegre o gozosa es un requisito necesario, sin ella es imposible meditar.

Aquí la “dicha” se describe como el resultado de tener un cuerpo estable y tranquilo. Este sentimiento de estabilidad y tranquilidad aparece cuando la mente está contenta de meditar. La alegría puede venir de distintas causas: está la alegría de saber que podemos seguir realmente un camino, la alegría de sentarse en silencio, la alegría por sentir bienestar en el cuerpo. Si no tenemos esta alegría, especialmente en nuestra práctica espiritual, la meditación quedará relegada a un lado cada vez que creamos tener algo más importante que hacer.

Sin alegría no hay concentración. Casi nunca oímos mencionar este aspecto, aunque el Buddha se refiere a él a menudo. Dice que sólo podemos meditar si nuestro cuerpo y nuestra mente se sienten confortables y que solo podremos concentrarnos si la mente está dichosa. Si sabemos realmente por qué practicamos y apreciamos sinceramente nuestros esfuerzos, esta comprensión por sí misma nos hará sentir alegres.

Aquí todavía se trata de *pamojja*, “alegría mundana”, todavía no es *sukha*, o “alegría meditativa”. Pero cuando somos capaces de sentarnos sin los cinco obstáculos, todo el sistema psicofísico que somos se tranquiliza, como si se armonizara. Sentimos que estamos a punto de comenzar algo que posee el mayor potencial que jamás hemos conocido.

El Buddha prosigue:

Al estar desapegado de los deseos sensoriales, desapegado de los estados malsanos, entra y permanece en el primer jhāna.

La palabra *desapegado* suele malinterpretarse porque los textos no siempre especifican “desapegado de los deseos sensoriales y los estados malsanos”. Algunos suttas simplemente afirman que se entra en el primer jhāna mediante el desapego. Entonces se interpreta como que debemos apartarnos de nuestra forma de vida común y, quizás, ir a vivir al bosque

por un largo período de tiempo. Puede ser de ayuda vivir en el bosque, pero no es necesario. *Desapego* significa nada más que, en ese momento, no tener deseos sensoriales o estados malsanos, lo que quiere decir, una vez más, apartar los cinco obstáculos. El resultado es un sentimiento de aligerar nuestra carga.

[...] entra y permanece en el primer jhāna, que presenta pensamiento y reflexión.

Desafortunadamente, las palabras en pāli *vitakka* y *vicāra* suelen traducirse como «pensar y reflexionar». Todos los meditadores saben que si piensan y reflexionan no pueden entrar en el primer jhāna. Pero *vitakka* y *vicāra* tienen un segundo significado, que es «aplicación “inicial” y “sostenida” de la mente al objeto de meditación», y esto es a lo que se refiere aquí.

«[...] [F]ruto del desapego, lleno de dicha y alegría.» Ahora llegamos al aspecto meditativo de la dicha y la alegría. Ambos aparecen simultáneamente. En este caso, la dicha es una sensación gozosa a la que acompaña la alegría, que esta vez se llama *sukha*. Más adelante veremos que se trata del aspecto principal de la segunda absorción meditativa. En el primer jhāna, esta sensación de dicha se manifiesta de muchas maneras e intensidades distintas. Puede ser abrumadora o bastante suave. Puede ser una sensación de soltura, liviandad, ascensión, expansión, dilatación, hormigueo. Cualquiera de estas u otras, pero siempre dichosas.

Este estado también se traduce como “interés”, lo que significa que pasamos a tener un interés vital por la meditación. Si en este momento nos quedamos con la respiración, se nos escapará el tren. Cualquier método que utilicemos no es más que una llave que debemos introducir en la cerradura para abrir la puerta y cruzar el umbral para entrar dentro, donde

conocemos nuestra auténtica vida interior. Descubriremos que todo lo que cargamos en nuestras mentes no son más que cosas ajenas, que han sido colocadas ahí por nuestros deseos, rechazos, reacciones, pensamientos, proyectos, expectativas, ideas y puntos de vista. Cuando estamos lo bastante concentrados como para entrar en nuestra condición interior y experimentar sensaciones de dicha, entonces podemos comprender realmente esta verdad.

También debemos saber que estas sensaciones siempre están en nosotros. No las estamos fabricando, lo que sería toda una proeza. Siempre están ahí, pero no somos capaces de entrar en contacto con ellas debido a toda la agitación que hay en nuestras mentes y nuestros corazones. Cuando adquirimos la habilidad de experimentar estas sensaciones siempre que queramos, gran parte de nuestro deseo sensorial y nuestra codicia desaparecen. Comprendemos que ya tenemos lo que ansiamos y que es independiente de cualquier circunstancia externa. Dejamos de intentar constantemente que las cosas sucedan en función de nuestros deseos, lo que de todos modos es una tarea fútil.

La experiencia del primer jhāna debería comportar una gran diferencia en nuestras vidas. Sin embargo, si no mantenemos una práctica regular de meditación, no llegaremos a este estado lo suficientemente a menudo y no podremos obtener ninguna comprensión de ello. Aunque la sensación sea fuerte, no nos relacionaremos con ella de la forma adecuada.

Y con esta dicha y alegría que nace del desapego, así los infunde, impregna, llena e irradia por su cuerpo, de modo que ninguna parte queda intacta por esta dicha y alegría que nace del desapego.

Si solo sentimos esta dicha en una pequeña parte del cuerpo, debemos ampliarlo. Debe “infundir e impregnar” todo el cuerpo. De lo que se habla

es de una sensación corporal, aunque no del tipo que conocemos en nuestra vida cotidiana. Es algo parecido a un estímulo sensorial extremadamente agradable, aunque no es lo mismo. Es mucho más sutil, mucho más satisfactorio y, por así decir, podemos ocuparnos de ella. Una vez que hemos aprendido a concentrarnos, podemos alcanzar la sensación de dicha siempre que queramos y mantenernos en ella todo el tiempo que deseemos. Cualquier persona que domina los jhānas puede hacerlo. También puede ir de uno a otro de cualquiera de los ocho jhānas y no necesariamente en su orden, entrando y saliendo de ellos cuando lo decide. Pero esto, por supuesto, es a un nivel posterior.

Tras alcanzar el primer *jhāna*, permanece en él y desaparece cualquier sensación de lujuria que pudiera tener antes. En ese momento aparece una percepción auténtica, pero sutil de dicha y felicidad.

Lo primero que aprendemos aquí es que la lujuria desaparece. De forma clara, cuando experimentamos experiencias de dicha en el cuerpo, no hay lujuria. Ya estamos satisfechos con lo que tenemos. Por supuesto, todavía puede aparecer en otros momentos, pero cuanta más comprensión obtengamos del camino meditativo y cuanto más desarrollemos la habilidad de alcanzar los jhānas, habrá menos riesgo de ello.

La palabra *lujuria* normalmente significa “deseo sexual”, que es nuestro deseo sensorial más fuerte y que por lo tanto causa estragos en la vida de muchas personas. Las pasiones intensas pueden ser muy estrepitosas, por lo que tener un remedio puede ser de la máxima importancia. Aquí solo nos referimos al período de tiempo que se permanece en el jhāna. Sin embargo, a medida que vamos teniendo una mayor comprensión y nos damos cuenta de que todo lo que codiciamos ya existe en nosotros, y nos los demostramos a nosotros mismos una y otra vez, tenemos una gran

oportunidad de abandonar la lujuria, si no por completo, en la medida en que ya no nos resulta una molestia.

[...] una percepción auténtica pero sutil de dicha y felicidad.

Auténtica significa que lo estamos experimentando de verdad. La palabra *sutil* se utiliza para describir los cuatro primeros jhānas, que se conocen como los jhānas de forma tenue o sutil. De hecho, en la vida cotidiana experimentamos estados similares, aunque son mucho más burdos. Podemos tener sensaciones de dicha, pero siempre dependen de causas externas y no podemos hacer que sucedan cuando nosotros queremos. Normalmente, cuando se acaba la sensación de satisfacción y contento, también nos abandona. Esto no sucede con los jhānas, porque, debido a la naturaleza sutil, la satisfacción perdura. Además, sabemos que podemos entrar en ellos siempre que queramos. A medida que avancemos por el segundo, tercero y cuarto jhāna, veremos que sus sensaciones sutiles tienen su equivalente en nuestras experiencias comunes, pero solo a un nivel burdo y, en últimos términos, insatisfactorio. Estas son de corta duración y no podemos repetirlas cuando queremos. Mientras que en los jhānas, todo lo que tenemos que hacer para repetir la experiencia es sentarnos y concentrarnos.

Estar concentrado de este modo es muy beneficioso para la mente porque se elimina el pensamiento discursivo. Todas nuestras expectativas, proyectos, preocupaciones, miedos, preferencias y rechazos quedan a un lado. Es la única forma de estar realmente tranquilos y no hay nada mejor que podamos hacer por nosotros.

«...[Y] se vuelve consciente de esta dicha y felicidad...» En otras palabras, pone su atención en ello. «“De este modo, algunas percepciones aparecen por medio de la práctica y otras cesan por medio de la práctica. Esta es la práctica”, dijo el Venerable.»

Si os acordáis, Poṭṭhapāda le había preguntado al Buddha sobre la extinción suprema de la conciencia y quería saber cómo aparece la conciencia y cómo pasamos a permanecer “inconscientes”. Él había oído hablar de cuatro formas distintas en las que esto puede suceder. Pero el Buddha le había dicho que todas ellas eran completamente erróneas. «Las percepciones aparecen y cesan –le dice– debido a una causa y condiciones. Algunas percepciones aparecen por medio de la práctica y otras cesan por medio de la práctica». Y, a continuación, le dio a Poṭṭhapāda los detalles de la práctica con la que la mente se vuelve tan pura que puede alcanzar el primer jhāna. En este estado, le dice, aparece una percepción sutil de dicha y felicidad, que cesa cuando la mente abandona el jhāna. Esta es la primera parte de su respuesta a la pregunta de Poṭṭhapāda.

Entonces el Buddha da un símil sobre cómo se siente uno cuando experimenta el primer jhāna. Este pasaje también es interesante desde un punto de vista histórico porque nos muestra cómo se elaboraba el jabón en aquella época.

Igual que la persona que toma un baño, o su asistente, amasa el jabón en polvo, que previamente ha rociado con agua, hasta formar sobre un plato metálico una masa suave, de modo que la bola de jabón en polvo se convierte en una masa oleaginosa, compactada por el aceite que hace que nada se escape, del mismo modo el monje infunde, impregna, llena e irradia su cuerpo, de forma que ninguna parte queda intacta.

Una explicación maravillosa de cómo debe experimentarse el primer jhāna por todo el cuerpo. Es de vital importancia recordar que cuando nos sentamos a meditar, no debe estar presente ninguno de los obstáculos. Y para que esto sea posible, debemos observar la mente durante nuestras actividades cotidianas fuera del período de meditación. Debemos estar atentos al contenido de nuestro pensamiento y no permitir que la mente corra continuamente por todas partes en busca del modo de satisfacer nuestros deseos.

Debemos permanecer atentos y vigilantes ante nuestras acciones físicas, tanto voluntarias como involuntarias. De este modo, la mente ya habrá empezado a liberarse por sí misma de los obstáculos.

Si la mente es capaz de sentarse sin la presencia de los obstáculos, entonces no hay ninguna razón en absoluto por la que no lleguemos a concentrarnos. Pero tan pronto como empieza a pensar: «Quiero concentrarme, debería ser capaz de hacerlo; quizás tendría que probarlo de otra manera», entonces, por supuesto, echamos a perder todos nuestros esfuerzos. Simplemente debemos permitirnos “estar”, sin todas estas constantes ideas, sin la interferencia de todas estas dificultades. Ninguna de ellas tiene ninguna realidad en sí, todas son construcciones humanas, construcciones de la mente. La verdad tiene un aspecto completamente distinto y es con los estados meditativos que nos acercamos a ella. Por supuesto, queda mucho por hacer, pero al menos estamos elevando la mente a un nivel en el que comprendemos que «hay una conciencia en mí a parte de la que yo conozco».

Al final de cualquier jhāna, de hecho, al final de cualquier buena meditación, deberíamos hacer tres cosas. La primera es darnos cuenta de que cuando se sale de la meditación el estado agradable en el que

estábamos se disuelve. Hay que observar cómo se disuelve y comprender que también es temporal. No lo digáis solo de forma mecánica, algunos hemos oído y empleado la palabra *temporal*⁷ tantas veces que ya no sabemos ni lo que quiere decir. Simplemente confirmamos que todo es temporal. Observamos cómo el estado agradable desaparece. No es la letra sino el espíritu de la enseñanza lo que importa y esto significa experimentar por nosotros mismos. Podemos leer mil libros, repetir mil versos, para nada. La sabiduría viene de la experiencia interiorizada y de nada más.

Todo el mundo tiene experiencias constantemente. Si las comprendiéramos de la manera correcta, ya habríamos despertado. Por ejemplo, todos experimentamos la temporalidad de cada respiración y, a pesar de ello, seguimos alimentando infinidad de ideas sobre el futuro. No hemos comprendido la experiencia, no hemos comprendido que solo hay este momento. No hay futuro, no hay pasado. Todo sucede ahora y nosotros somos completamente transparentes, no tenemos ninguna solidez. Solo parece que la tengamos.

Todos somos conscientes de la temporalidad de nuestros pensamientos, que aparecen, sin que se lo pidamos, y luego desaparecen. De hecho, preferiríamos que no aparecieran, puesto que preferiríamos estar concentrados. Sin embargo creemos que «Este soy yo pensando. Estos son mis pensamientos». Pero deberíamos examinar esta creencia. Normalmente, cuando poseemos algo tenemos cierta autoridad sobre ello. Sin embargo, los pensamientos que tenemos ahora, así como todos los demás que “poseímos” en el pasado ya se han ido, ¿no es así? ¿Dónde está el “yo” que los poseyó? ¿Se ha ido también? ¿O siempre está “poseyendo” nuevos pensamientos? Pero, entonces, ¿cuál es el yo verdadero? ¿Es el que

tuvimos antes o el que tenemos ahora? ¿Qué le pasa a este “yo” cada vez que un nuevo pensamiento desaparece? Debe haber un intervalo entre un pensamiento y el siguiente; en efecto es así. ¿Dónde está el “yo” en ese momento? ¿Se ha ido de vacaciones? ¿Cómo vamos a hacer para que regrese? ¿Cómo? ¡Pensando por supuesto!

La experiencia mal interiorizada es la causa de nuestra ilusión del “yo”. Lo primero que hay que hacer después de salir del jhāna es reconocer su temporalidad y, quizás al mismo tiempo, darnos cuenta de la temporalidad de los pensamientos, las emociones, la respiración, de todo el cuerpo.

Lo siguiente que hay que hacer después de la meditación es recapitular. ¿Cómo he llegado al estado de concentración? ¿Cuál ha sido el método? Ningún método tiene de por sí ningún valor intrínseco. Aquel que te funciona a ti es el que hay que utilizar. Muy a menudo lo que sucede es que la gente se apega a un método en particular y, como les ha funcionado a ellos, creen que todos los demás deberían utilizarlo también. Pero esto es un error. Nuestras tendencias subyacentes varían ligeramente y un método puede ajustarse mejor a una persona que a otra. Por ejemplo, puede ser muy útil utilizar la meditación de la bondad como una forma de concentrarnos. En esta meditación, si la hacemos bien, aparece una sensación intensa, normalmente en el centro del pecho. Por lo general, se trata de una sensación física muy agradable de calidez. A veces es una sensación tanto de calidez como de alegría. Tan pronto como aparece, en lugar de continuar con la meditación de la bondad, debemos poner toda nuestra atención en la sensación misma. La sensación más intensa será la física, así que es allí donde debemos poner la atención en primer lugar.

No importa cómo lleguemos a concentrarnos, siempre y cuando lo hagamos. Entonces podemos decir de verdad: «Estoy meditando». Hasta ese momento, todo cuanto podemos decir es que utilizamos un método de

meditación. Casi nunca se hace esta distinción, a pesar de que el Buddha la señala claramente.

Algunas personas lo consiguen con el “ejercicio de barrido”, sobre todo si utilizan el método del abanico.⁸ Si se hace correctamente, conducirá a la suficiente concentración como para producir una sensación muy agradable. Si este es el caso, entonces detenemos el barrido en ese preciso momento y ponemos nuestra atención en la sensación agradable. Entonces, como nos dice el Buddha, ampliamos la sensación hasta llegar a experimentarla en todo el cuerpo.

Otro método son los *kaṣinas*, los discos de colores. Si tenemos una inclinación visual y nos resulta fácil visualizar un color, entonces quizás podamos ver un disco redondo de color, ampliarlo y sumergirnos totalmente en él. Esto también lleva al primer jhāna, que es el propósito de la meditación de los *kaṣinas*.

O, mientras permanecemos atentos a la respiración y esta se vuelve muy tenue, puede aparecer una luz brillante que también podemos ampliar hasta que nos rodee por completo. Después de permanecer en el interior de esta luz durante un tiempo, no solo nos rodeará, sino que se volverá increíblemente agradable al aparecer la sensación de dicha.

Como podemos ver, existen muchas posibilidades, aunque sin duda es inútil intentarlas todas en una misma sentada. No obstante, si sentimos que la meditación de la bondad nos funciona muy bien, entonces debemos utilizarla como nuestro modo de llegar a la concentración. O, si vemos colores de forma espontánea y aparecen de tal modo que nos resulta difícil observar la respiración porque se interponen, entonces debemos utilizar los colores. Si conseguimos estar muy concentrados cuando hacemos el ejercicio de barrido, utilicemos este ejercicio. El método no importa. Lo

único que importa es que nos sentemos con una comprensión llena de alegría del gran potencial que reside en nosotros.

Cualquier persona que tenga paciencia y perseverancia puede alcanzar los jhānas. La mente tiende hacia ellos de forma natural. De hecho, casi todas las personas que descubren la meditación tienen este anhelo subyacente. Quizás no sepan qué significa la palabra “jhāna” o qué es una absorción meditativa, pero esto no importa. Nuestro anhelo interior es la búsqueda de alivio y la liberación de la mente pensante. A veces este anhelo es inconsciente, pero a menudo la persona ya lo ha reconocido y comprendido, como si se tuviera una intuición de que algo así es posible. Cuando una persona sin prejuicios oye hablar sobre los jhānas por primera vez, la mente suele decir: «¡Ajá, sabía que había algo!».

A veces, cuando experimentamos un jhāna por primera vez, recordamos que ya lo hicimos cuando éramos pequeños. Es algo más común de lo que podemos pensar. Los niños pequeños suelen hacerlo de forma espontánea, pero durante el proceso de crecimiento, con la intervención de la escuela, la familia y el sexo, suelen olvidarlo. Sin embargo, si después de sufrir tanto dukkha descubrimos la meditación de adultos y alcanzamos el primer jhāna, entonces nos acordamos de nuevo.

El Buddha, mientras todavía era un bodhisattva, el príncipe Siddhārtha Gautama, dejó el palacio y su familia para ir al bosque a estudiar meditación. Aprendió los primeros siete jhānas de un maestro y al entrar en el primero inmediatamente recordó que ya lo había experimentado cuando tenía doce años.

La historia sobre este suceso está relacionada con su padre, el rey Suddhodana, que gobernaba un pequeño reino. Allí existía la tradición de que al llegar la primavera, la estación de la siembra del arroz, el rey debía

dar la primera palada. Suddhodana se llevó con él a su hijo de doce años, quien debía sostener un asa del arado mientras su padre sostenía el otro, y así ambos darían la primera palada juntos. Pero cuando llegó el momento, no encontraban al niño por ningún lugar y el rey mandó a uno de sus ministros que le buscara. Al final le encontraron bajo un árbol, visiblemente en meditación y totalmente absorto. No queriendo molestarlo, el ministro le contó lo sucedido al rey, quien decidió dar la palada él mismo.

Más tarde, entre los doce y los veintinueve años de edad, el príncipe se entregó a todo tipo de placeres sensoriales. También se casó y tuvo un hijo. Pero finalmente decidió que debía atender el sufrimiento humano y se fue al bosque a aprender meditación. Le resultó fácil entrar en los jhānas debido a sus experiencias anteriores en vidas pasadas y como niño en esa misma vida. Puede que no sea el caso de todo el mundo, pero al parecer aquellas personas que han tenido este tipo de experiencias en la niñez entran en los jhānas con mayor facilidad. Los demás debemos trabajar un poco más duro, pero esto será una lección de paciencia y perseverancia.

Al contrario de lo que a veces se dice, la experiencia del primer jhāna no genera apego. El Buddha jamás mencionó esta posibilidad, que apareció por primera vez en tratados posteriores que fueron escritos cientos de años después de la muerte del Buddha.

Lejos de producir apego, la experiencia lleva a un cierto vigor y a un cierto apremio por “seguir adelante”, puesto que entonces podemos ver la enorme diferencia entre los estados mentales mundanos y los jhānas. Incluso si no aparece el sentimiento de apremio, sin duda se produce la comprensión de que “esto no puede ser todo”. Cualquier persona inteligente se da cuenta al instante de que el objetivo de la meditación no

puede ser solo experimentar una sensación agradable. Por muy contentos que estemos por tener esa sensación, instintivamente sabemos que tiene que haber algo más que esto y estamos muy interesados en continuar.

Aun así, el hecho de que la mente sea pura y translúcida en ese momento hace que se trate de un suceso muy importante. La pureza de la mente es una de las mayores bendiciones de los jhānas. Esta pureza tiene dos aspectos. En primer lugar, no hay ninguna obstrucción, ningún obstáculo; no está presente ninguno de nuestros obscurecimientos. En segundo lugar, aporta claridad. Cuando algo es puro, se vuelve claro. Cuando una ventana está sucia, resulta difícil ver a través, pero cuando está limpia, podemos ver con claridad. La claridad de la mente es lo que necesitamos para comprender.

La pureza de la mente viene de la práctica diligente y continua. Viene de conocernos a nosotros mismos y darnos cuenta de qué necesitamos hacer. Ya hemos tratado estos pasos preliminares, que aparecen mencionados en el sutta.

La claridad es en verdad lo que estamos buscando, porque nos proporciona la habilidad de comprender nuestras experiencias. Y cuando consigamos esta claridad, por supuesto, tendremos mucho cuidado en no rellenar nuestra mente de impurezas. Estaremos siempre vigilantes, porque habremos comprendido que poseemos una joya: una mente cuya pureza y claridad puede atravesar todas las ilusiones y ver el mundo en su verdad absoluta.

Para conseguir la profundidad y el alcance de la comprensión que enseñó el Buddha, necesitamos este estado mental. Y sólo puede ocurrir si somos capaces de permanecer totalmente concentrados, sin ningún

pensamiento discursivo. Mientras hay pensamientos, estamos en el nivel mundano y solo vemos aquello que ya está en nuestras mentes.

El tercer paso después de la meditación es contemplar la experiencia del jhāna para ver si ha surgido alguna comprensión nueva. Estas comprensiones son especialmente esclarecedoras porque proceden de nuestro propio entendimiento. El Buddha era un maestro muy pragmático, y cuando enseñó las primeras cuatro absorciones meditativas, simplemente las enumeró. Esto resulta muy útil porque significa que no necesitamos imaginarnos nada. Simplemente llevamos a cabo sus instrucciones. En cambio, de la quinta a la octava absorción meditativa cada una recibe un nombre y también las veremos más adelante.

Estos estados de conciencia son la forma natural de funcionar de la mente. Podemos leer sobre ellos en los relatos escritos por los cristianos y otros místicos. La terminología puede ser distinta, pero no la experiencia. Santa Teresa de Jesús, en las instrucciones que dirige a sus monjas en *Castillo interior*, describió siete de las absorciones meditativas, aunque de un modo visionario que hace que hoy casi nadie pueda seguirla. Las descripciones son tan elaboradas que el lector tiene la impresión de que la experiencia fue puramente personal. En cambio, las explicaciones del Buddha son pragmáticas, por lo que no es posible caer en ese error. Resulta evidente que son para todos. Otros místicos cristianos, como el Maestro Eckhart o Francisco de Osuna, también practicaron las absorciones, aunque sus descripciones también son distintas.

Debido a que estamos en una época en la que la tecnología y no la religión lleva el timón, las absorciones se están convirtiendo en un arte perdido. Sin embargo, no tienen por qué perderse, pueden revivir, puesto que tenemos la suerte de tener las palabras del Buddha a nuestro alcance.

Como ciertas personas alcanzan las absorciones de forma completamente espontánea, sin ninguna guía o instrucción, podemos deducir que se trata del resultado natural de la concentración en un punto. Los hay que lo consiguen en momentos de gran alegría, otros en tiempos de mucha tensión. No es infrecuente. Otros lo alcanzan simplemente concentrándose. La meditación es la ciencia de la mente. Debido a que es una ciencia, se puede explicar y repetir, pero debe incluir todas las dimensiones posibles. Todos estamos familiarizados con las dimensiones de la mente mundana, la mente que piensa, juzga, que está contenta o triste, que quiere o que no quiere. Esta mente siempre se encuentra en un estado de dualidad, donde “uno” se contrapone al “mundo”. Si la meditación no conduce a una experiencia distinta, no podrá aportarnos satisfacción.

La conciencia elevada, que experimentamos con la meditación, nos muestra con claridad que estamos en este mundo, pero que no formamos parte de él. Aprendemos que, de hecho, podemos trascenderlo, mientras permanecemos en este cuerpo y esta mente. Por este motivo el Buddha guiaba a las personas a través de los jhānas hasta la comprensión. En todos los discursos que abarcan la totalidad del camino, empezando con la disciplina ética y terminando con el despertar, nunca se omiten los jhānas. Una advertencia: no debemos sentarnos a meditar con la intención de alcanzar una sensación agradable, sino que simplemente seguimos el método que hemos elegido, aquel que consideramos que es el mejor para nosotros, y nos mantenemos en él. Esto es lo único necesario.

5. Segunda y tercera absorción meditativa

El camino que el Buddha enseñó y que explica a Poṭṭhapāda en este sutta debe seguirse paso a paso. Primero viene la disciplina ética, luego vigilar las puertas de los sentidos, la atención y la comprensión clara, la satisfacción, el abandono de los obstáculos y (solo después de lo anterior) la primera absorción meditativa. Es como un mapa de carreteras, que nos conduce de un punto a otro en un viaje. Cualquier persona sabe cómo utilizar un mapa. Si no seguimos los letreros, nos perdemos. Para conducir, por ejemplo, desde Los Ángeles hasta Nueva York, no sirve de nada mirar únicamente un mapa de Nueva York. Necesitamos uno que nos guíe por cada kilómetro de la carretera, por cada paso del camino hacia nuestro destino.

Después de describir la primera absorción meditativa, ahora el Buddha habla del segundo jhāna. En la siguiente traducción podemos sustituir “el pensamiento y la reflexión” por “la aplicación inicial y sostenida”.

De nuevo, con el apaciguamiento del pensamiento y la reflexión gracias a la obtención de tranquilidad interior y unificación de la mente, alcanza y permanece en el segundo jhāna, libre de pensamiento y reflexión, que nace de la concentración, lleno de dicha y felicidad.

En un principio aplicamos la mente a la observación de la respiración y luego mantuvimos esta atención. Pero ahora ya no es necesario hacerlo. Al alcanzar el primer jhāna, la mente se concentra lo suficiente como para permanecer estable. Sin embargo, esto no sucede al principio, solo viene con la práctica. Al principio la mente fluctúa y pierde el objeto de

meditación, por lo que deberemos repetir la aplicación inicial y sostenida. Al practicar nos da la sensación de que la sensación agradable en la que estábamos concentrados se disuelve cuando intentamos permanecer en ella. Sin embargo, lo que sucede en realidad es que nuestra concentración desaparece. La sensación siempre está allí, nosotros no la creamos. Puede ser que, en lugar de empezar de nuevo con la respiración, la meditación de la bondad o cualquier objeto de meditación que hayamos elegido, podamos simplemente poner la mente de nuevo en la sensación. Una vez que hemos reconocido la parte del cuerpo en la que la sensación es más fuerte, regresamos a ese punto. No se trata de poner la atención en el cuerpo mismo, sino en la sensación agradable. Pero como esta se aloja en el cuerpo, localizamos ese lugar. Si no somos capaces de hacerlo, entonces volvemos a la aplicación inicial y sostenida. Depende de nuestro grado de concentración.

Cuando tenemos la suficiente experiencia, llegamos al segundo jhāna al soltar voluntariamente nuestra atención de la sensación agradable. Lo hacemos cuando hemos permanecido en ella el suficiente rato, inmersos por completo en ella, conscientes de ella. Entre diez y quince minutos es más que suficiente, pero tiene que ser inamovible. Cuando abandonamos nuestra concentración en la sensación agradable, debe ser voluntariamente. En otro sutta, el Buddha afirma que puesto que sabemos que la dicha física y las sensaciones corporales todavía son superficiales, buscamos el estadio siguiente y superior, que son las emociones.

Una vez que hemos abandonado la sensación agradable, nos centramos en la alegría interior que experimentamos en ese momento. Como ya está presente, solo tenemos que cambiar la dirección de nuestra atención. En este sutta no se la llama alegría, sino dicha y felicidad. La dicha mundana

permanece en un segundo plano de nuestra atención. Todavía se experimenta una ligereza del cuerpo y una pérdida de sensibilidad corporal, como si no hubiese gravedad. Si estamos lo suficientemente concentrados, no deberíamos tener ninguna molestia física, ningún dolor en ninguna parte, aunque este regresará cuando salgamos del jhāna. La alegría mundana ahora pasa a un segundo plano y nos concentramos en la alegría meditativa, *sukha*, que es la que realmente tranquiliza porque es el antídoto para la intranquilidad y la preocupación. Si nos resulta difícil acceder a esta alegría interior, a veces puede sernos útil decir “alegría” suavemente para adentro. Cuando dirigimos la mente a la palabra, allí se dirige todo nuestro ser. Pero esto no sirve para todo el mundo, puesto que a algunas personas les perturba la concentración.

Tanto la dicha como la alegría todavía tienen un aspecto de excitación. Tenemos la sensación de que se producen en algún lugar alrededor de la cabeza, lo que por supuesto solo es una impresión. Cuando al comienzo alcanzamos el primer jhāna, la excitación puede ser muy grande porque la mente tiene entonces muchas cosas que decir sobre esta experiencia. Pero si practicamos con regularidad los jhānas, esta excitación inicial desaparece por completo. Sin embargo, quedará una excitación muy sutil. Todavía no estamos realmente tranquilos, pero debemos pasar por cada etapa, paso a paso, porque cada uno es causa y efecto. El efecto de una sensación de dicha viene originado por nuestra concentración. A su vez, la dicha causa la sensación de alegría, ¿puesto que cómo no podríamos sentirnos alegres si experimentamos tal dicha? La mayoría de las personas no experimentan esta alegría interior porque para ellos la alegría depende siempre de un estímulo sensorial externo. Pero podemos obtener una gran comprensión si entramos en contacto con nuestra alegría interior.

Su anterior percepción auténtica pero sutil de dicha y felicidad fruto del desapego se disipa. En ese momento aparece una percepción auténtica pero sutil de dicha y felicidad que nace de la concentración y se vuelve consciente de esta dicha y felicidad. De este modo, algunas percepciones aparecen por medio de la práctica y otras cesan por medio de la práctica.

En esta traducción se utiliza la palabra *percepción*, pero *conciencia* es igualmente apropiada. En efecto, el sutta se llama también “Los estados de la conciencia”. Aquí el Buddha afirma que algunos estados de conciencia aparecen por medio de la práctica y otros cesan por medio de la práctica. Todos sabemos lo que implica la conciencia o percepción común, a veces es agradable y otras veces no, lo que suele estar relacionado con querer algo que no tenemos o deshacernos de algo que tenemos. Por este motivo, nunca tenemos una sensación interior de paz y alegría completas. Puede que no seamos conscientes de que esto es lo que realmente queremos, pero de hecho es así.

La conciencia cotidiana, la que todos utilizamos para ganarnos la vida, para relacionarnos con los demás, está en un estado permanente de dualidad. Es el “yo” que quiere algo, el “yo” opuesto al mundo, el “yo” opuesto al “tú”. El “yo” permanece fuera de todas las cosas y esto no lleva a un estado de paz.

Todos conocemos estos estados mentales y la mayoría de la gente en el mundo piensa que son todo cuanto existe. Es debido a esta creencia que, de forma lógica, se busca en el mundo exterior el placer y la felicidad. Pero cuando empezamos a meditar, nos damos cuenta de que podemos acceder a una conciencia totalmente distinta. En un primer momento resulta un gran impacto y luego se convierte en algo que conocemos de forma profunda. A medida que practicamos, surge en nosotros una gran compasión debido a la conciencia de estos otros estados de conciencia. La

diferencia entre nuestra conciencia cotidiana y los estados elevados es tan inmensa que no podemos evitar sentir una gran compasión. De aquí viene el deseo de ayudar a los demás y esto es lo que hizo el Buddha, desde el día de su despertar a los treinta y cinco años de edad hasta el día de su muerte a la edad de ochenta. En las escrituras se dice que enseñó todos los días, incluso cuando hacía mal tiempo o cuando estaba enfermo. Siempre fue a pie allí donde debía enseñar, por muy lejos que estuviera. En su época, el único transporte existente era el carro tirado por un buey o un caballo, pero él no quería que un animal cargara con su peso, por lo que iba a pie. Todavía hoy los monjes y las monjas tienen por norma no viajar en carros tirados por animales, para evitar causar sufrimiento. Las escrituras también dicen que meditaba todas las mañanas y luego “tiraba la red de su compasión”. Simbólicamente esto significa que utilizaba su clarividencia para “pescar” a todo aquel que estuviera listo para escucharle. El Buddha dijo que solamente había poca gente “con poco polvo en los ojos”, por lo que dejaba su camino para llegar a ellos, consciente de que estaban abiertos a la verdad del Dhamma.

En el primer jhāna, se produce una «percepción auténtica pero sutil de dicha y felicidad fruto del desapego». Es decir, del desapego respecto a nuestros deseos sensoriales, obstáculos o cualquier estado malsano.

Luego, en el segundo jhāna, hay dicha y felicidad «que nace de la concentración».

Esto significa que nuestra concentración será más profunda. En el primer jhāna no es de extrañar que tengamos leves y fugaces pensamientos. También oiremos todavía sonidos, aunque no de forma tan clara como en nuestro día a día, sino que parecerán lejanos. En el segundo jhāna todavía estarán más lejos, como si estuviéramos sentados bajo una cúpula de cristal

que los silenciara y los volviera mucho menos molestos. Nuestra concentración se vuelve más fuerte y, a medida que avanzamos por los jhānas, cada vez se volverá más fija en un punto.

Este tipo de concentración conlleva una purificación y con la purificación viene la claridad. Una lleva a la otra. La enseñanza del Buddha a veces se conoce como la enseñanza de la causa y el efecto porque sus claras e inequívocas indicaciones nos guían paso a paso, donde cada paso es la causa que origina el siguiente. Resulta fácil de entender intelectualmente, y este siempre es el punto de partida: entender la enseñanza. Esto en un principio no nos traerá calma o comprensión, pero sin ello no podremos avanzar. El entendimiento implica nuestra mente, pero debe acompañarse de una apertura del corazón. Si esto no sucede, todo el conocimiento del mundo no podrá sernos de ayuda. Puede que parezcamos imponentes al hablar de la enseñanza, puede que incluso escribamos libros eruditos, pero nunca seremos capaces de liberarnos de nuestro propio dukkha. Si el corazón no se abre, la visión del Dhamma no puede entrar. La confianza en la enseñanza, fruto del entendimiento, lleva a la alegría en la práctica. El corazón y la mente siempre deberían trabajar juntos.

Al salir de un jhāna, o de cualquier buena meditación, ya sabemos que debemos realizar tres pasos. El primero es darnos cuenta de la temporalidad de la experiencia y el segundo es recordar el camino que seguimos para llegar a la concentración. Vamos a ver ahora en detalle el tercer paso, cuando nos preguntamos: «¿Qué he aprendido de esta experiencia? ¿Qué comprensión he obtenido?».

Al alcanzar la sensación de dicha del primer jhāna, la mente inmediatamente descubre una conciencia mayor, más amplia, una

conciencia lejos de la mentalidad del mercado de querer obtener una cosa o desprenderse de otra. Esta expansión de la conciencia da lugar a la comprensión de que hay más por vivir que los sentidos. Incluso los contactos sensoriales más agradables y sutiles como las flores, los arcos iris, las puestas de sol o los poemas, que no tienen ninguna traza en absoluto de negatividad, son externos a nosotros y dependemos de su carácter placentero para sentirnos felices. Sin embargo, no siempre nos producen la misma dicha. Podemos creer que es la calidad de la puesta del sol la que nos da placer, pero en realidad es la calidad de nuestra propia absorción en la puesta la que nos produce más o menos dicha. Solemos pensar que el placer viene del exterior, pero una experiencia sensorial en particular solo es el desencadenante de que nuestra mente se centre completamente en la experiencia y perdamos toda percepción del “yo”. En ese momento no hay nadie que nos diga: «Quiero esto, quiero quedármelo». Pero cuando se acaba la puesta de sol y desaparece la dicha, el “yo” regresa y con él la idea de que “yo” tengo que ir en busca de otras puestas de sol porque producen tanto placer. Esta es una muestra del hecho de que ya experimentamos todo cuanto necesitamos para alcanzar el despertar, pero que no comprendemos para nada estas experiencias. Necesitamos que el Dhamma nos guíe y podamos ver las cosas tal como son en realidad.

Lo primero que entendemos, nuestra primera comprensión es que existe un nivel distinto de conciencia y que podemos experimentar una dicha que está en el interior, que no es externa a nosotros. Nuestra propia pureza y concentración nos permiten experimentarla, por lo que podemos llegar a la conclusión de que todo cuanto siempre hemos estado buscando ya está dentro de nosotros. La mayoría de la gente busca satisfacción, felicidad y alegría fuera de uno mismo y ni siquiera se da cuenta de que los estímulos

sensoriales siempre dependen del exterior y nunca podemos confiar en ellos.

Cuando alcanzamos la alegría que se experimenta en el segundo jhāna, nos damos cuenta de que es de una calidad muy superior a cualquier otra alegría que hayamos conocido antes. Además, también es totalmente independiente de las condiciones externas. Estamos por completo impregnados de alegría, de un modo que no es posible mediante los estímulos sensoriales. Saber que somos capaces de ello comporta una segunda comprensión: ya no hay ninguna necesidad de estar constantemente buscando estímulos sensoriales placenteros, aunque por supuesto todavía seguirá habiéndolos. Esto supone un gran cambio en nuestras vidas. La búsqueda de placer mediante los sentidos representa un gran coste de tiempo y energía, además comporta dukkha porque o bien no conseguimos lo que queremos, o lo conseguimos solo parcialmente, o alguien se interpone en nuestro camino.

Este segundo paso en el camino de los jhānas produce un gran cambio en nuestros hábitos, puesto que automáticamente integramos la experiencia en nuestra vida cotidiana. Nuestros sentidos siguen siendo iguales: nuestros ojos ven, nuestro oído oye, podemos sentir gustos, sensaciones táctiles, olores, podemos pensar, pero ya no tenemos que hacer el esfuerzo interminable de buscar estímulos placenteros.

Asimismo, en los cursos más largos de meditación, sucede muy a menudo que la gente siente de repente que el verde de los árboles es más verde y que el cielo es más azul. Por supuesto, ni el cielo ni las hojas de los árboles han cambiado, sino que es la percepción la que se ha vuelto más clara. Esta claridad se debe a que en ese momento no estamos buscando obtener placer a través de los sentidos, ni queremos apegarnos a él o repetirlo. Simplemente hay placer, pero sin ningún trazo de deseo. Por

lo general, ni siquiera nos damos cuenta del dukkha que acompaña al placer, el dukkha del apego, de “querer poseer”. En cambio, lo que ahora sucede es un simple estímulo sensorial, de una calidad más pura. Esto también es resultado de la comprensión de que no tenemos que buscar en el mundo exterior lo que ya tenemos en nuestro interior.

La paz mental que ello comporta todavía no es absoluta, pero sin duda aporta tranquilidad a nuestras vidas cotidianas. Sabemos que en nuestro interior ya disponemos de todo, no tenemos que “hacer” nada, ni ir a ningún lugar. Evidentemente todavía haremos muchas cosas. De hecho, las hacemos mejor que antes porque no estamos tan apegados al resultado o, mejor dicho, no estamos tan apegados a la idea de que nuestra felicidad depende del resultado. Simplemente hacemos algo cuando debe hacerse. En consecuencia, lo hacemos con mayor facilidad, sin ninguna tensión interior. Sabemos que hay algo más puro, más sutil, más grande que lo que sucede a nivel mundano. No se trata de empezar a menospreciar o rechazar el mundo, sino que simplemente ya no tenemos las mismas expectativas, y cuando no hay expectativas, no hay decepción. Todo empieza a ponerse en su sitio de una forma muy tranquila.

En el *Sāmaññaphala Sutta* el Buddha dice del segundo jhāna:

Así infunde por su cuerpo esta dicha y alegría que nace de la concentración, de modo que ninguna parte queda intacta.

Pero no hay que malinterpretar este hecho. La dicha y la alegría son procesos mentales, aunque parece que se manifiesten en el cuerpo. Por ejemplo, puede ser que experimentemos la alegría en el centro del pecho, que es la morada del corazón espiritual. La alegría es un estado mental y emocional, pero señalamos una parte del cuerpo, lo que es muy natural porque no podemos experimentar nada fuera de la interrelación entre el

cuerpo y la mente. En el segundo jhāna utilizamos la dicha, que está en un segundo plano, y la alegría, que está en un primer plano, para infundirlos por todo nuestro cuerpo de arriba abajo. En la meditación de la bondad se suele decir que debemos «llenarnos de alegría de la cabeza a la punta de los pies». Si somos capaces de hacer esto en la meditación de la bondad, tendremos acceso a los jhānas.

Como en el primer jhāna, el Buddha también da un símil para el segundo:

Al igual que un lago alimentado por un manantial, sin ningún afluente que venga del este, el oeste, el norte o el sur, donde el dios de la lluvia envía lluvias moderadas de vez en cuando, el agua que brota desde el fondo se mezcla con el agua fresca, se infunde en ella, la llena, la irradia, de modo que ninguna parte del estanque queda intacta. Del mismo modo, infunde por su cuerpo esta dicha y alegría que nace de la concentración, de modo que ninguna parte queda intacta.

Esta instrucción resulta muy útil porque a menudo solo se siente la alegría en la zona del pecho. Sin embargo, podemos ampliarla fácilmente hasta sentir esta alegría en todo nuestro cuerpo. Entonces, y solo entonces, experimentamos la totalidad del segundo jhāna. Cuando nos llena completamente, tiene una calidad que no tenía ninguna otra alegría que hayamos sentido antes. Es una sensación dulce, de plenitud, que hace que cambien nuestros estados mentales. La experiencia de la alegría interior proporciona seguridad en uno mismo, puesto que nos damos cuenta de que podemos ser felices con total independencia de las condiciones exteriores. Esto produce un sentimiento de libertad, que a su vez da lugar a la honradez y la confianza en uno mismo. Ahora podemos dar el siguiente paso y entrar en el tercer jhāna.

Gracias a la plenitud de esta alegría, que constituye el antídoto para nuestra intranquilidad y preocupación, surge la satisfacción. Esta no es el

tipo de satisfacción que hemos mencionado antes, en la que necesitamos estar satisfechos con nuestra situación y con quien somos, agradecidos por lo bueno que hay en nuestras vidas, tranquilos y contentos. Para ello debemos recordar deliberadamente estos aspectos de nuestras vidas y poner nuestra atención en ellos. Pero aquí la satisfacción tiene una calidad distinta. Aparece porque experimentamos lo que siempre hemos querido: alegría plena.

Al cabo de un rato podemos y debemos abandonar la alegría, aunque nos parezca muy agradable, y permitir que la mente se sumerja por sí misma en la satisfacción. Tendremos la sensación de que la mente se hunde. Por supuesto, no es que realmente lo haga, pero lo sentiremos así. Los dos primeros jhānas parecen producirse en la parte superior alrededor de la cabeza, mientras que el tercero produce una sensación de mayor profundidad.

Esto es lo que el Buddha dice a propósito del tercer jhāna:

De nuevo, con el cese de la dicha, permanece en ecuanimidad, atento y con plena comprensión y experimenta en su cuerpo una sensación agradable de la que los Nobles dicen: «La persona en ecuanimidad y atención permanece feliz», y alcanza y permanece en el tercer jhāna.

En este pasaje se habla de “ecuanimidad”, pero en realidad la ecuanimidad es una característica del cuarto jhāna, por lo que a veces resulta difícil distinguir entre el tercer y el cuarto jhāna. Sin embargo, en la práctica puede hacerse del siguiente modo: primero, abandonamos la alegría. Lo hacemos de forma deliberada y no porque hayamos perdido nuestra atención. Si esto sucede, normalmente toda la meditación se detiene. En cambio, es mucho mejor abandonarla a propósito después de estar sumergidos en la meditación. En otro discurso, el Buddha dice que al

darnos cuenta de que la alegría, el estado emocional, todavía es muy superficial, se alcanza un estado superior más tenue, más sutil.

A algunas personas les resulta difícil abandonar la alegría, a otras les resulta difícil alcanzarla en primer lugar. Existen todo tipo de obstáculos, pero con el tiempo podemos aprender a recorrer todo el sendero. No hay ningún motivo, ninguno en absoluto, por el que no podamos disciplinar nuestra mente. Es cuestión de paciencia y perseverancia, y no de pensar en los resultados. Debemos dejar atrás el síndrome del éxito. No hay nada que alcanzar, todo ya existe de antemano.

Abandonamos la alegría interior dejando de poner nuestra atención en ella y, una vez que lo hacemos, desaparece. Esto es otro ejemplo que nos muestra que solo podemos ser conscientes de aquello en lo que ponemos nuestra atención. Ahora nuestra mente está tranquila y satisfecha. Lo primero que experimentamos es una sensación de paz y calma. La palabra *ecuanimidad* es muy descriptiva porque la satisfacción es ecuanimidad. «Atento y con plena comprensión» describe que la mente está fija en un punto, es plenamente consciente y está bien despierta. La «sensación agradable» de la que se habla es una característica de cualquier jhāna. Todos los jhānas son muy placenteros, pero aquí hemos dejado atrás la sensación física de dicha del primer jhāna y la alegría del segundo jhāna; en el tercer jhāna la sensación agradable proviene de la satisfacción y la paz.

Esta es una comprensión importante que comporta la aparición de la sabiduría. Ambas van de la mano y solo pueden manifestarse a través de nuestra propia experiencia personal. Suele darse el símil de morder un mango. Si nunca hemos comido uno y queremos saber qué gusto tiene, alguien puede ofrecernos una descripción detallada, puede que incluso

añada fotografías y diagramas: «Esto es un mango y este es su sabor». Pero ¿acaso seremos más sabios? Seguiremos sin saber a qué sabe. Podemos admirar los diagramas y las descripciones, pero nunca sabremos qué sabor tiene hasta que no lo mordamos. Esto es lo que el Buddha enseña una y otra vez, aunque somos propensos a olvidarlo debido al esfuerzo que supone.

Como resultado de la satisfacción y la paz, aparecerá otra comprensión. Mientras estamos en este jhāna, no intentamos entender lo que está sucediendo porque ello comportaría elaborar un pensamiento. Pero al tener la experiencia, la comprensión viene de forma automática. Nos damos cuenta de que solo puede haber satisfacción y paz si no hay ningún deseo. Esto produce tal impacto que sin duda intentaremos prolongarlo a nuestra vida diaria. No siempre lo conseguiremos, pero ahora sabemos que con cada deseo que tenemos solo nos estamos dañando y que la satisfacción y la paz que experimentamos en el tercer jhāna es muy superior al cumplimiento de cualquier deseo. Al comprender esto podremos soltar con frecuencia el deseo y, con él, podremos soltar el dukkha, el querer, la intranquilidad, los intentos de obtener y conseguir algo.

La ausencia de deseo es una de las puertas al despertar. Pero ¿cómo se hace? Solo experimentándolo, al menos brevemente, podremos apreciar su valor. Por descontado, el tercer jhāna no comporta el despertar, pero trae paz y satisfacción, lo que nos permite probar a qué sabe no tener deseo.

Debido a esta experiencia empezamos a entender la vida de un modo distinto. Puede que ya hayamos sido capaces de atenuar algunos de nuestros deseos, pero ahora entendemos que incluso los más tenues no producen más que intranquilidad. Nuestra propia experiencia de la ausencia de deseo tiene un efecto enorme en nuestra habilidad para abandonar dukkha. Al fin sabemos qué sabor tiene un mango. No tenemos

que preguntárselo a nadie, no tenemos que buscarlo en un libro. Sabemos lo que es no tener deseo, significa estar realmente satisfechos y, viceversa, estar satisfechos significa no tener deseo.

En el transcurso del jhāna, la ausencia de deseo resulta fácil, nos sucede de forma espontánea como resultado de la alegría que hemos experimentado. Sin embargo, en la vida cotidiana resulta mucho más difícil, aunque siempre podemos remitirnos a nuestra experiencia, sobre todo cuando somos capaces de repetirla voluntariamente y ha pasado a formar parte de nuestra práctica diaria. Entonces la mente se acostumbra más y más a este estado de conciencia.

La comprensión nunca se pierde. Sin embargo, si obtenemos una comprensión pero no la utilizamos, entonces retrocederá hasta el fondo de la mente, como una lengua extranjera que hemos aprendido, pero que no practicamos. Cuando posteriormente oímos de nuevo esa lengua, recordamos que la conocemos y con un gran esfuerzo la traemos de vuelta a la conciencia. Sucede lo mismo con una comprensión. Si no la utilizamos en nuestras vidas cotidianas, dormirá en el fondo de nuestra mente y no podremos recuperarla hasta que quizás otra persona la mencione y nos demos cuenta de nuevo: «Sí, por supuesto, yo también tuve esta comprensión». Entonces quizás la utilicemos de forma más consecuente. Lo que importa de las comprensiones es que las llevemos a nuestras vidas cotidianas. Debemos contemplarlas constantemente, reflexionar sobre ellas y ver si podemos ampliarlas. Entonces esta lengua extranjera que es esta nueva comprensión se vuelve nuestra.

En el buddhismo suele decirse que existen dos tipos de lenguas: la lengua cotidiana y la lengua del Dhamma, que es cuando hablamos desde el punto de vista de la verdad absoluta. El Buddha emplea ambas. Habla

sobre hechos comunes, cotidianos, y sobre verdades absolutas. Debemos ser conscientes de esto y saber cuándo se está usando una o la otra. Cuando nos habla de los jhānas, aunque hable de estados de conciencia superiores, su lengua todavía está al nivel de la verdad relativa. Todavía se trata del “yo” que experimenta los jhānas. Todavía no hemos llegado a la terminología propia de la verdad absoluta que, a menos que cambiemos nuestra percepción, nos resultará difícil de entender.

Su anterior percepción auténtica pero sutil de dicha y felicidad fruto del desapego se disipa y, en ese momento, aparece una percepción auténtica pero sutil de ecuanimidad y felicidad, y se vuelve consciente de esta percepción auténtica pero sutil de ecuanimidad y felicidad. De este modo, algunas percepciones aparecen por medio de la práctica y otras cesan por medio de la práctica.

Esta última expresión, que se repite a lo largo del sutta, siempre va dirigida a Poṭṭhapāda y su pregunta inicial: ¿cómo aparecen y cesan las percepciones o los estados de conciencia? El Buddha le explica que esto sucede en la progresión de un jhāna al siguiente. En este fragmento, “ecuanimidad” corresponde al sentimiento de satisfacción. En cuanto a la felicidad, se trata de un factor subyacente, puesto que, a excepción de dos jhānas, está presente en todos los demás. Cuando estamos satisfechos, no podemos sentirnos infelices. Es imposible.

Entonces el Buddha da un símil para el tercer jhāna:

Al igual que en un lago de lotos azules, rojos o blancos, estas flores, que nacen en el agua, crecen en el agua y no fuera de ella, se alimentan del agua del fondo y se ven infundidas por el agua fresca, el monje infunde esta alegría desprovista de dicha por su cuerpo, de modo que ninguna parte queda intacta.

Tanto en este símil como en el anterior, la imagen es de infundir. Debemos llenarnos de la cabeza a la punta de los pies de dicha y alegría

en el segundo jhāna, y aquí de «alegría desprovista de dicha»; esto es, de ecuanimidad. “Satisfacción” y “paz” quizás sean mejores palabras, puesto que la mayoría de las personas no saben realmente qué es la ecuanimidad, aunque todos tenemos cierta idea de qué es estar satisfechos y en paz. Sin embargo, la paz del tercer jhāna es mucho mayor que cualquiera que podamos experimentar en el mundo.

Lo interesante es que todos llevamos esta paz en nuestro interior. Todo el mundo la tiene. Sin embargo, siempre se están produciendo guerras: guerras en nuestro interior, en nuestras familias, en el trabajo, totalmente aparte de las guerras entre países. Aun así, esta paz reside en nosotros todo el tiempo, solo tenemos que concentrarnos para encontrarla. Es insólito que nada más unos pocos nos demos cuenta de esto. Incluso cuando meditamos, raramente aparece en nuestra meditación. Sin embargo, experimentar nuestra paz interior y aprender a regresar a ella una y otra vez es suficiente para cambiar por completo la calidad de nuestras vidas, y no solo la nuestra, puesto que todos nos influimos los unos a los otros, no lo podemos evitar. Incluso si nos sentáramos en una cueva solitaria, todavía influiríamos en el mundo debido a los estados mentales y emocionales que emanan de nosotros. Pero como la mayoría de nosotros no vivimos en cuevas solitarias, nuestro contacto con otras personas sin duda las afecta. Si emanamos paz, los demás lo sentirán y les será de ayuda. También se sentirán atraídos y querrán imitarnos. No solo eso, sino que existe una conciencia universal y todos nosotros somos parte integrante de ella. En la conciencia universal, todo cuanto la conciencia produce pasa a existir. Así, si uno, dos, diez o cien de nosotros tenemos paz interior y somos capaces de mantenerla durante el tiempo suficiente como para cambiar la calidad de nuestras vidas, entonces esto entrará en la conciencia universal y siempre será accesible, siempre estará al alcance.

Del mismo modo, lo que producimos en nuestra propia conciencia, la conciencia universal nos lo devuelve como un eco. Solo podemos obtener aquello que hayamos producido en nuestro interior. Es imposible que la conciencia universal nos dé paz si nosotros no tenemos una experiencia interior palpable.

No es una calle de una sola dirección: «Voy a encontrar la paz y el resto del mundo que se pudra». El Buddha nunca tuvo un pensamiento de este tipo. Toda su actividad desde el día de su despertar en adelante estuvo dirigida a mostrar a los demás lo que podía conseguirse. Finalmente, su mensaje se difundió de país en país y ahora incluso nos ha llegado aquí a nosotros.

En este sutta, el Buddha habla de “unidad de la mente” o “concentración en un punto”, lo que tiene todavía otro significado: “conciencia de la unidad”. Esta conciencia aparece de forma muy sutil en este jhāna y es una comprensión de que no estamos separados los unos de los otros. Todos estamos totalmente conectados, formamos parte de la misma creación. A medida que avanzamos por los jhānas, esta conciencia sutil se convierte en una experiencia definitiva. Esta conciencia de la unidad facilita la bondad y la compasión porque no hay separación entre “yo” y los demás. Solo existe una calidad del corazón, nada más.

Una vez que la mente es capaz de ascender, de superar su forma habitual de pensar, a menudo muy negativa, que está involucrada con el análisis, la lógica y la conceptualización, entonces todos los demás estados mentales también ascienden. Nuestro entorno depende de nosotros. Es un gran error pensar, como hace prácticamente toda la humanidad: «Está el entorno y aquí estoy yo para utilizar todo cuanto encuentre para mi propio bien». Esta es una visión completamente errónea. No hay un límite entre nosotros

y nuestro entorno, que consiste tanto en las demás personas como en la totalidad de la naturaleza. Todos dependemos de los demás, por lo que si queremos un entorno menos contaminado, dependerá de tener una mente menos contaminada, una mente que tenga la habilidad de alcanzar estados superiores de conciencia. Estos estados no se limitan a los jhānas, pero dependen de ellos.

6. Cuarta absorción meditativa

Aunque quizás las siguientes absorciones todavía no formen parte de nuestra práctica, creo que es importante saber qué puede llegar a hacer la mente meditativa y hasta dónde puede llevarnos. Incluso si solo hemos dado los primeros pasos, necesitamos ver todo el mapa. Luego volvemos al punto que hemos alcanzado personalmente y continuamos nuestro camino.

De nuevo, con el abandono del placer y el dolor y con la desaparición de la alegría y la tristeza anterior, alcanza y cuarto jhāna y permanece en él. Éste es un estado más allá del placer y el dolor, purificado por la ecuanimidad y la atención.

Esto no significa que en los anteriores jhānas tuviéramos dolor o pena, aunque a veces se malinterpreta de este modo. Lo que significa es que en este momento todas las emociones, tanto placenteras como aflictivas, quedan atrás. Alcanzamos un estado de ecuanimidad y atención. El término *atención* siempre podemos sustituirlo por *concentración en un punto*, que describe mejor lo que sucede realmente en las absorciones meditativas. La “ecuanimidad”, de hecho, es el resultado de haber estado en el cuarto jhāna. Se trata de una experiencia de quietud y en ese momento

la mente no puede ni debe decir: «Esto es la ecuanimidad», porque esto evidentemente nos haría salir de la quietud.

Me gusta comparar el tercer y cuarto jhāna con un pozo. Cuando estamos en el tercer jhāna, es como si estuviéramos sentados en el borde del pozo y bajáramos un poco por su interior, donde hay mucho más silencio que en el borde. Para experimentar el cuarto jhāna, debemos bajar hasta el fondo del pozo. Por supuesto, en el descenso vamos a encontrar varios niveles de quietud. También podría compararse a estar totalmente cubiertos por el océano, pero quizás el pozo nos dé una mejor imagen de la profundidad que se alcanza. En el tercer jhāna ya hay paz, y aunque podemos oír sonidos, estos no nos molestan a menos que sean muy fuertes. Luego, cuando profundizamos nuestra concentración, los sonidos desaparecen porque la mente está focalizada en la quietud y no experimenta nada más.

Esto es algo que nunca hallaremos fuera de la meditación, aunque por supuesto habremos tenido momentos de paz y satisfacción en nuestras vidas. Sin embargo, el mundo nos ataca a través de los sentidos. Vemos, oímos, saboreamos, tocamos, olemos y pensamos. Aunque creamos que solo estamos oyendo o solo viendo, en realidad la mente tiene que digerir lo que ve y oye. No conocemos la quietud completa. Puesto que si realmente queremos tener una quietud completa, una paz completa, el observador tiene que fusionarse temporalmente con lo observado. No hay otra manera de entrar en el cuarto jhāna.

En los primeros tres jhānas el observador puede, en cierto grado, quedarse aparte de la experiencia, pero en el cuarto esto ya no es posible. El observador se reduce tanto que luego tenemos la impresión de que no había ninguna identidad personal. Por esto la mejor descripción de la

experiencia, la única posible, es estar sumergido en un estado de “quietud”. De hecho, el observador no ha desaparecido realmente, puesto que esto solo sucede en lo que se conoce como un “instante del camino”, que se describirá más adelante. Decir que el observador se ha fusionado con lo observado significa que, durante la meditación, hemos apartado nuestro sistema de apoyo en la autoafirmación y el ego. Por este motivo a muchas personas les asusta ir tan a fondo en la meditación. Su ego, su sentimiento de “yo”, está en contra. Abandonar este yo, aunque sea de forma temporal y ni siquiera completamente, puede resultar demasiado aterrador para la mente que no esté preparada. Entonces, en lugar de dejarnos caer en esta quietud, nos volvemos atrás. Es algo que sucede con frecuencia, pero no pasa nada, siempre podemos intentarlo de nuevo. Es como tener miedo del fondo de la piscina, cuando no estamos muy seguros de saber nadar. Pero una vez que hemos tenido la experiencia de la quietud completa y hemos entendido que solo se produce con el abandono temporal de nuestra autoafirmación, de nuestra voluntad de ser y nuestro deseo de adoptar una postura determinada, nos damos cuenta de lo maravilloso que es este abandono del “yo”. Entonces pasamos a querer abandonarlo completamente.

El cuarto jhāna produce un gran incremento de la energía mental. La mayoría de nosotros hacemos trabajar demasiado nuestras mentes. Pensamos durante todo el día y soñamos durante toda la noche. La mente es la herramienta más valiosa de todo el universo, no existe nada que se le pueda comparar, pero no le damos ni un momento de descanso. El único momento en el que puede descansar es cuando deja de pensar, reaccionar, emocionarse y percibir. Entonces puede simplemente “estar” en su pureza original. La mente tiene vislumbres de ello en los tres primeros jhānas, pero es solo en el cuarto que realmente experimenta la ausencia de

cualquier distracción. La práctica habitual del cuarto jhāna produce una mayor purificación y, por lo tanto, una mayor claridad, por lo que la mente se vuelve más fuerte.

Las mentes fuertes son poco frecuentes. La mayoría de las mentes actúan según sus hábitos: al oír algo o al leer algo, nuestros pensamientos siguen una pauta habitual. Cuando nos han educado a pensar de una forma determinada, nuestra mente sigue esa pauta. Es muy poco frecuente tener la habilidad de pensar de un modo independiente y tener la fortaleza mental para discernir cualquier situación nueva. El cuarto jhāna hace que esto sea posible gracias al incremento de energía que proporciona a la mente.

Cuando hacemos un mal uso del cuerpo, no dormimos, no descansamos lo suficiente, ¿qué sucede? Nos vamos debilitando y al cabo de unos pocos días somos incapaces de hacer nada. Pero cuando se trata de la mente, aunque nunca descanse, seguimos pensando que podemos funcionar a pleno rendimiento. El Buddha llamaba al estado de la mente no preparada “estar dormido mientras se está despierto”. Esto significa no entender lo que experimentamos. Todos nos confrontamos con la temporalidad y dukkha, y si buscáramos un sujeto de las experiencias nadie lo hallaría. Pero aun así desconocemos estas verdades. Tenemos experiencias, pero sin reconocimiento.

Cuando salimos del cuarto jhāna, deberíamos sentirnos mentalmente rejuvenecidos. Se trata de la fuerza mental. Por un lado, obtenemos la fuerza que produce descansar la mente y, por otro lado, ganamos una mayor comprensión con la pérdida de afirmación del ego, lo que produce una completa y total quietud, en la que no sucede nada en absoluto. Por fin

le hemos dado unas vacaciones a la mente y ha podido regresar a su estado original de pureza.

Las vacaciones que normalmente nos tomamos suelen ser bastante agotadoras, ¿no es así? Pero esta es realmente tranquila. Saboreamos el abandono de todos los apoyos del ego, lo que significa que reconocemos la visión errónea de que existe un ego. Como ahora tenemos un atisbo del objetivo final, es muy probable que nuestro compromiso con el camino se vuelva mucho más fuerte.

La experiencia del cuarto jhāna proporciona un acceso más fácil a la ecuanimidad. La ecuanimidad, uno de los siete factores del despertar, es la mayor emoción existente. Podemos experimentarla a distintos niveles. El primero es cuando ya no nos alteramos cuando sucede algo, quizás porque pensemos que “no está bien” hacerlo y no queramos sentirnos o parecer bobos; también puede ser porque estemos reprimiendo nuestra reacción; o puede ser porque hayamos comprendido realmente que, a largo plazo, pase lo que pase, no importa. De todos modos, todas las cosas acaban deshaciéndose inevitablemente. Entonces existe ecuanimidad como un estado emocional que generamos siempre que sea necesario.

El Buddha habló de cinco poderes nobles, los *arya iddhis*. *Arya* significa “noble”, e *iddhi*, “poder” (en sánscrito *siddhi*). A menudo los *siddhis* se describen como poderes mágicos, como la habilidad de desplazar el cuerpo instantáneamente de un lugar a otro. Así, en una ocasión le preguntaron al Buddha si era importante poseer estos poderes y como respuesta dijo: «Voy a hablarte de los cinco poderes nobles». El Buddha solía cambiar completamente el contexto de una pregunta cambiando el significado de una palabra. A continuación describió así los cinco poderes. El primero consiste en que, siempre que percibimos algo desagradable, de inmediato

buscamos en ello qué hay de agradable y no nos damos la oportunidad de reaccionar de forma negativa. Así, al contemplar sus aspectos agradables generamos ecuanimidad. El segundo consiste en que, siempre que percibimos algo agradable, de inmediato buscamos en ello qué hay de desagradable y, de este modo también, generamos ecuanimidad y no nos sumimos en el deseo. El aspecto desagradable de cualquier cosa agradable es su temporalidad. Debemos tener en cuenta este aspecto. La mayoría de las personas creen que son totalmente conscientes de la temporalidad de las cosas y que la aceptan por completo, pero en realidad se olvidan de ella constantemente. Sin embargo, debemos recordar siempre que todas las cosas con las que entramos en contacto son temporales. Cada instante de nuestras vidas, agradable o desagradable, es un instante en la eternidad. Así, con el fin de contrarrestar la codicia, o el deseo de lo agradable, reconocemos la temporalidad de ese placer. Al mismo tiempo, reconocemos que existen aspectos que merecen nuestro amor incluso en algo muy desagradable. Por ejemplo, si se trata de una persona, reconocemos que también tiene dukkha y, por lo tanto, necesita nuestra compasión. Asimismo reconocemos que también busca ser feliz y que puede necesitar ayuda. Si se trata de una situación difícil, entonces el aspecto agradable es todo lo que podemos aprender de ella. En lugar de enfadarnos y ser negativos, lo vemos con esta mirada positiva. Esto nos proporciona la ecuanimidad necesaria en el momento preciso.

Los siguientes dos poderes nobles son muy parecidos: recordar ambos aspectos en lo agradable y también en lo desagradable. El quinto poder noble, que se aplica solo a un arahant, aquella persona que ha despertado, consiste en ser consciente de ambos aspectos instantáneamente, sin esfuerzo, y por lo tanto sin generar codicia u odio. En la época del Buddha

nada se ponía por escrito, en consecuencia, su enseñanza muchas veces tiene esta forma repetitiva, para que así sea más fácil de memorizar.

Para nosotros esto significa generar ecuanimidad, en lugar de nuestra tendencia hacia la codicia y el odio, lo que comporta recordar que este es el camino de la purificación. Este es el segundo tipo de ecuanimidad.

El tercer tipo de ecuanimidad ya no nos abandona nunca, porque nos hemos impregnado tanto de la conciencia de la temporalidad que siempre la tenemos, por así decir, en la punta de los dedos. Nuestra afirmación del ego se ha reducido hasta el punto de que ya no es un obstáculo para la ecuanimidad. Todo cuanto sucede es que debía suceder, y esto es todo. Si es exactamente lo que queríamos, está bien, y si no lo es, también está bien. Este tipo de ecuanimidad se fundamenta en la comprensión y se refuerza en el cuarto jhāna.

Nuestras comprensiones deben fundamentarse en una mente imperturbable. Sin calma mental no puede haber comprensión, y nuestra habilidad para experimentar la quietud completa en el cuarto jhāna es el fundamento esencial para ello. De aquí viene la comprensión de que esta quietud, o ecuanimidad, solo se produce cuando no hay afirmación del ego. Cuando comprendemos esto, podemos experimentar la ecuanimidad siempre que queramos sin tener que esforzarnos demasiado.

Cabe mencionar aquí que mientras los enemigos lejanos de la ecuanimidad son obviamente la excitación, la intranquilidad y la ansiedad, el enemigo cercano es la indiferencia. La indiferencia suele ser una forma de protegerse de las emociones. Las personas que han tenido malas experiencias, que han sido heridas y cuyos sentimientos se han dado a la fuga, a menudo intentan protegerse de sus propias emociones negativas. Pero al intentar no tener preocupaciones, ni enfadarse, ni llenarse de odio,

acaban también reprimiendo todas las demás emociones. El resultado es la indiferencia. Habiendo construido un muro a su alrededor, pierden el contacto con sus sentimientos de bondad y compasión. Prefieren no implicarse, porque quizás en el pasado experimentaron que la implicación llevaba a interacciones desagradables. Pero esta actitud cierra el corazón. A veces podemos darnos cuenta de esto con la meditación del método de barrido a la que hemos hecho referencia antes. Si tenemos pocas sensaciones o ninguna en el área del pecho, puede ser que tengamos algún tipo de bloqueo. Sentiremos como si tuviéramos un ladrillo o un muro de cemento, o algo inusitadamente pesado. Se trata de la coraza que nos hemos puesto para protegernos de emociones y reacciones indeseadas. La indiferencia se conoce como el enemigo cercano de la ecuanimidad porque puede parecer muy similar y puede resultar difícil distinguir entre ambas. Podemos creer que estamos por encima de cualquier excitación y agitación, y acabar dándonos cuenta de que no hemos desarrollado nuestro lado bondadoso. En realidad, la ecuanimidad, que viene de la comprensión, y la indiferencia, que viene de la autoprotección, son totalmente distintas. La ecuanimidad que nace de la comprensión no pone obstáculos a la bondad y la compasión. Al contrario, ambas fluyen con mayor facilidad porque no esperamos nada a cambio, no tenemos ninguna expectativa en cuanto al resultado. Vale la pena que analicemos este aspecto con profundidad para ver si en realidad tenemos algún problema de indiferencia.

Su anterior percepción auténtica pero sutil de ecuanimidad y felicidad se disipa y, en ese momento, aparece una percepción auténtica pero sutil ni de felicidad ni de infelicidad, y se vuelve consciente de esta percepción auténtica pero sutil ni de felicidad ni de infelicidad.

Lo que se describe aquí es la “ausencia de emoción”: ni felicidad ni infelicidad. Para alcanzar el estado en el que realmente solo hay quietud, debemos soltar incluso la satisfacción y la paz del tercer jhāna. Entonces estaremos más allá del placer y el dolor, purificados por la ecuanimidad y la atención. Esta purificación debe producirse antes de poder experimentar una quietud completa. Nuestra atención y concentración en un punto deben ser absolutas en este momento, no puede haber ninguna alteración. En los tres primeros jhānas, la mente todavía se mueve ligeramente, pero no en el cuarto. También tiene que estar presente la ecuanimidad, de modo que seamos capaces de abandonar todos los placeres de las tres primeras absorciones. Renunciamos a las sensaciones de dicha, la alegría, la satisfacción y la paz para alcanzar la quietud absoluta.

La «percepción auténtica pero sutil ni de felicidad ni de infelicidad» es sutil porque no es algo que reconozcamos con la suficiente claridad como para en ese momento decir: «Ahora no estoy ni feliz ni infeliz». Lo que experimentamos es quietud. Posteriormente, cuando salimos del jhāna y nos preguntamos «¿Qué he aprendido de esto?», nos damos cuenta de que no estábamos ni felices ni infelices y, por lo tanto, debíamos estar en un estado equilibrado de ecuanimidad. Sin embargo, normalmente no se expresa de esta manera, sino que decimos: «Quietud sin ningún observador perceptible», y comprendemos qué significa esto para nosotros. El Buddha da el siguiente símil para el cuarto jhāna:

Al igual que un hombre que estuviera sentado cubierto de pies a cabeza por una tela blanca, de modo que ninguna parte de su cuerpo quedara intacta por la tela, cubre su cuerpo... [con esta pureza y claridad mental, de modo que ninguna parte de su cuerpo queda intacta].

Aquí tampoco debemos malinterpretar la palabra *cuerpo*. Una vez que hayamos estado en el cuarto jhāna, sabremos lo que quiere decir. No se trata realmente de una sensación física, sino que es una experiencia global. Al cuerpo mismo le resulta imposible sentir ecuanimidad y atención, ni claridad y purificación. Es la mente la que siente todo esto. Sin embargo, nos sentimos completamente sumergidos en la quietud. Resultaría más claro y más sencillo de entender si sustituyéramos la palabra *cuerpo* por *ser*.

Y de este modo, con una mente concentrada, purificada y limpia, impecable, libre de impurezas, maleable, flexible, asentada y habiendo ganado imperturbabilidad, dirige y orienta su mente a conocer y ver.

Todas estas cualidades de la mente son el resultado de los jhānas. En realidad no experimentamos todos estos estados mientras la mente está totalmente en silencio y quietud, pero podemos reconocer estos cambios en nosotros cuando indagamos en nuestros estados mentales. En otros discursos el Buddha dice que uno también puede «dirigir la mente a conocer y ver» después del tercer jhāna. Sin duda, también se puede hacer después del cuarto, quinto, sexto y séptimo jhāna, que son especialmente útiles en este sentido. *Conocer y ver* significa tener el conocimiento y la visión de las cosas como realmente son, que es la experiencia interiorizada. La visión no hace referencia a una imagen, sino a la habilidad de interiorizar la enseñanza, mientras que *conocer* es entender lo que se ve.

Después de cualquier jhāna, pero más intensamente a partir del tercero, la mente puede y quiere reconocer una realidad distinta, que en otros momentos no es capaz de ver. Esta realidad consiste en que no encontramos ninguna identidad personal. Sin embargo, este hecho suele ponerse en duda con preguntas del tipo: «Si esto es así, entonces, ¿quién

medita?» o «Entonces, ¿quién se distrae?». Estas preguntas significan que la mente se rebela ante la posibilidad de que estemos actuando bajo una ilusión, lo que en realidad nos crea un sinfín de problemas. Así que intenta regresar a su postura habitual: «Puesto que estoy aquí, tengo que ser yo». Esto es así a nivel de la realidad relativa y la verdad relativa, pero no conduce a la liberación o a la libertad. A este nivel podemos ayudarnos psicológicamente si purificamos el contenido de nuestros pensamientos y nuestras emociones, y sin duda debemos hacerlo. Pero la liberación, ser libres, estar totalmente tranquilos, simplemente estar y nada más, solo es posible si primero entendemos el objetivo final de la enseñanza del Buddha y luego nos aproximamos a él.

Como podemos ver en el pasaje anterior, para aproximarnos al conocimiento y la visión de la experiencia interiorizada, debemos llegar a estar en calma. Es imposible que una mente que todavía esté dando vueltas por el mundo pueda ver la realidad absoluta de la verdad de que solo hay mente y

cuerpo y nada más. Quizás estemos de acuerdo intelectualmente si hemos leído u oído suficientes enseñanzas del Buddha, si, por decirlo de algún modo, nos han lavado la cabeza lo suficiente. «Oh, sí –diremos–, *anattā* significa que no existe ningún yo.» Pero sentirlo de verdad en nuestro interior con una mente que durante la meditación todavía está ocupada con todas las cosas que suceden a través de los sentidos simplemente es imposible. Al contrario, en realidad experimentaremos lo opuesto de la realidad en la que queremos ahondar.

La verdad que podemos hallar y que hallaremos es la pureza subyacente de la mente, totalmente libre de cualquier intento de “tener” o de “apartarse” de algo. Es clara, translúcida, parte de la creación, parte de la

conciencia universal, no tiene ninguna individualidad y no tiene ninguna exigencia. ¿Cómo podemos reconocer esta realidad cuando nuestros sentidos están ocupados, cuando tenemos que reaccionar ante ellos simplemente para interpretar lo que sucede en el mundo? Puede que algo ni nos guste ni nos disguste, pero aun así queremos saber. Sin embargo, ahora, con una mente completamente imperturbable, tenemos la oportunidad de reconocer una experiencia distinta, interior. ¿Cómo comenzamos a entender anattā? El Buddha prosigue:

Y sabe: «Este cuerpo mío es material, hecho con los cuatro grandes elementos, nacido de padre y madre, alimentado con arroz y gachas, temporal, sujeto a daños y degradación, a romperse y destruirse, y esta es mi conciencia, que está ligada a él y depende de él.»

De este modo, en primer lugar observamos el cuerpo y los cuatro elementos de los que está compuesto: tierra, fuego, agua y aire. El elemento tierra se caracteriza por la solidez y su función es la de sostener. El elemento fuego consta de temperatura y actúa como destructor, pero también como rejuvenecedor. El agua representa todo lo líquido y es el elemento cohesionador. El aire o viento infunden vida y funcionan como movimiento. Podemos ver con facilidad que nuestros cuerpos incorporan estos cuatro elementos y nada más.

«Nacido de padre y madre, alimentado con arroz y gachas» son la causa y el efecto. Nuestro cuerpo tiene una causa y nosotros mismos somos la causa de que siga aquí puesto que comemos para mantenerlo. Surgió al nacer, que estuvo causado por nuestro deseo de existir, puesto que sin el deseo no habría nacimiento. Nacer no es algo que suceda por casualidad. En el universo no hay caos, al contrario todo está bastante ordenado, sujeto a las leyes de la naturaleza.

Queremos mirar nuestro cuerpo y darnos cuenta de que no soy “yo”. Pero ¿cómo lo hacemos? Sin duda se parece a mí, ¿no es así? Solo tenemos que mirarnos al espejo para saberlo: «Sí, ese soy yo». Sin embargo existen muchas formas de llegar a entender que solo se trata de un cuerpo. En primer lugar, podemos ver que es completamente temporal. Siempre está cambiando, por algo se hace viejo. La mayoría de la gente se lo tomará con calma y simplemente reconocerá que ya no tiene tan buen aspecto como antes. Pero fijémonos en la respiración. Si intentáramos hacerla permanente, reteniéndola, ¿qué sucedería? Nos ahogaríamos y nos moriríamos. La respiración nunca es permanente. Entonces, cuando hemos establecido nuestra atención hasta el punto de que somos profundamente conscientes de nuestro propio cuerpo, de un modo más correcto que la simple observación de sus movimientos, entonces podemos sentir un latido constante. Todas las células de nuestro cuerpo se descomponen y se recomponen continuamente. La ciencia nos dice que en un ciclo de siete años, cada una de las células que tenemos morirá y se regenerará. ¿Qué más? Nosotros introducimos alimentos y bebida en el cuerpo, ¿y qué sucede? Tenemos que hacer la digestión, absorberlos y excretarlos. Dentro y fuera. Nada dura permanentemente. Lo que comimos hace una semana ya se ha ido, siempre tenemos que alimentarnos de nuevo.

Mientras creamos que “este es mi cuerpo, este soy yo”, nuestros deseos jamás disminuirán porque la mayoría de estos deseos están relacionados con nuestros cuerpos. Vale la pena comprobarlo y ver si es así.

Tenemos esta creencia maravillosa de que podemos hacer que el cuerpo sea perfecto. Sin embargo, el Buddha dijo que el cuerpo no contraía un cáncer, sino que era un cáncer. Miremos todas las cosas que tienen que salir de nuestro cuerpo para tener una buena salud. Ninguna de ellas es

muy atractiva y estoy segura de que no querríamos ponerlas dentro otra vez. Mirad el cuerpo como lo que es, una parte necesaria de la existencia humana. Mucho de nuestro dukkha viene del cuerpo, estamos “colgados” por él a distintos niveles, siempre intentando satisfacer los anhelos vinculados a sus exigencias. Podemos recordar que el cuerpo está hecho de los cuatro elementos y observar los cuatro elementos en nosotros. Podemos sentir la solidez y cohesión de nuestro cuerpo y luego acercarnos a un árbol y tocar su tronco robusto. Cuando nos sentamos sobre la hierba, notamos el rocío y la humedad de las hojas y tomamos conciencia de nuestra propia saliva, lágrimas, sudor y el latido de la sangre. Sentimos el calor de nuestro cuerpo y el calor de la tierra a nuestro alrededor. Nos damos cuenta del viento en nuestra cara y de nuestra respiración. Vemos como el viento mueve las nubes y las hojas y lo relacionamos con nuestros propios movimientos. Podemos ver que no hay ninguna diferencia de materialidad, de condición, simplemente existe. Nuestros cuerpos son materiales, como dice el Buddha, y los cuatro elementos son el fundamento de toda la existencia.

Es importante reconocer la insatisfacción del cuerpo. Esto no significa rechazarlo, negarlo o pensar que “sería mejor si no tuviera cuerpo”. Sino que simplemente entendemos que es una fuente de problemas. Entonces, comprendiendo su temporalidad, podemos reconocer nuestra mortalidad, no de forma teórica, o con la esperanza de que no suceda todavía, ni como un hecho futuro, sino como algo que está ocurriendo a cada momento. Aquí y ahora nos estamos muriendo. Todos nuestros pensamientos, todas nuestras emociones, nuestra respiración, todo nuestro cuerpo, fluye constantemente. Este movimiento constante está en nosotros, al igual que lo está en todo el universo, una muerte y un renacer a cada instante. Entendiendo esta verdad, también podemos entender el renacimiento a

mayor escala que sucede cada mañana cuando nos despertamos. No es necesario especular sobre qué sucede después de morir. Ya está sucediendo ahora, a cada instante. A medida que el cuerpo envejece, este renacer se vuelve cada vez más débil y frágil, hasta que finalmente no sucede más. Nuestra condición mortal sucede ahora.

¿Podemos recordar qué pensamos ayer a las cuatro y media de la tarde? Es imposible. No tenemos ni idea. No importa qué pasó en nuestro nacimiento anterior, si ni siquiera podemos acordarnos de lo que ha pasado en el actual. Es cierto que podemos acordarnos de hechos y situaciones importantes o emocionantes, pero son escasos y poco frecuentes. Todo lo demás es historia pasada, terminada y acabada, completamente olvidada.

El cuerpo es «temporal, sujeto a daños y degradación, a romperse y destruirse». Todos sabemos lo fácil que resulta caer enfermos o tener un accidente. No es nada difícil destruir un cuerpo, sucede todo el tiempo: en las guerras, en las peleas mortales, en los accidentes.

Al contemplar las palabras del Buddha, necesitamos examinar si el cuerpo realmente tiene un propietario o si, de hecho, es una creación impersonal, nacida del anhelo de existir, hecho de los cuatro elementos, alimentado por la comida que ingiere, temporal y de fácil destrucción. Cuando somos capaces de ver que solo es causa y efecto, que el cuerpo no tiene “personalidad” como tal, entonces nos damos cuenta de que en realidad tenemos poca autoridad sobre él. Nadie quiere caer enfermo, que le duela la espalda, tener un resfriado o dolor de cabeza, pero son cosas que nos pueden suceder a todos. ¿Qué significa esto? Si realmente fuésemos dueños de nuestro cuerpo y estuviésemos a su mando, ¿cómo podrían suceder estas cosas? Otra concepción errónea es que si purificamos nuestra mente, entonces el cuerpo no nos causará ningún

problema. Esta es una de las maravillas de la Nueva Era, tan de moda hoy. El propio Buddha cayó enfermo y murió. Debemos recordar que todo aquel que ha vivido ha muerto. Todos los que ahora están aquí morirán. Si fuese verdad que está en nuestras manos trascender la muerte y la enfermedad, ¿por qué jamás nadie ha sido capaz de hacerlo? Es algo que no se ve confirmado ni por los hechos ni por las enseñanzas espirituales. Por supuesto debemos cuidar nuestros cuerpos, al igual que cuidamos de las casas en las que vivimos. Pero nadie consideraría que su casa es él mismo, ni se creería la ilusión de que esta durará para siempre o que no necesitará ningún arreglo si la cuidamos muy bien. Nadie pensaría así ni en sueños. Este cuerpo es la casa en la que vivimos y debemos mantenerlo limpio y ordenado, hacerlo lo mejor que podamos, pero eso es todo. Nunca podremos hacer que sea perfecto. De lejos lo más importante que podemos hacer es contemplarlo y preguntarnos: «¿Quién es su dueño? ¿Cuáles son sus funciones? ¿Por qué hace tantas cosas que no quiero que haga?».

«Esta es mi conciencia, que está ligada a él y depende de él.» Este es el primer paso en la comprensión: que existen el cuerpo y la mente, o la conciencia como se la llama aquí. Pero todavía otra idea actual de la Nueva Era es que ambos son total e intrínsecamente uno. No solo esto es imposible, sino que de hecho resultaría bastante desagradable, puesto que si la mente y el cuerpo fueran uno nunca seríamos capaces de desarrollar ecuanimidad respecto a los dolores y molestias de nuestro cuerpo. Este tipo de enseñanza, o punto de vista, tiene una buena intención, pero cuando contradice los hechos reales no resulta de ayuda. Sin embargo, existe una “conciencia de la unidad”, en la que nos sentimos unidos con los demás seres, con toda la naturaleza, en la que no vemos ninguna diferencia entre

“yo” y todo cuanto existe, y que ocurre porque hemos abandonado la idea dominante y preeminente de la personalidad.

La mente y el cuerpo son dos fenómenos distintos, pero dependientes el uno del otro. Esta dependencia se produce porque vivimos en el reino humano. El cuerpo, por así decir, lleva a la mente de un lado para otro. No somos libres respecto al cuerpo, aunque existen otros reinos, de los que oiremos hablar más adelante, donde no es necesario tener este tipo de cuerpo. Pero desafortunadamente para nosotros, nuestra mente depende del cuerpo. Si tenemos experiencias muy dolorosas, la mente se vuelve iracunda, negativa, desagradable, repulsiva. Y si las sensaciones son agradables, se vuelve codiciosa y se apega. La mente reacciona ante lo que el cuerpo siente. Sin embargo, esta situación no es necesariamente permanente. El Buddha solía decir que la persona que no ha despertado se ve perturbada por dos cosas, el cuerpo y la mente, mientras que a la persona que ha despertado solo le molesta una, el cuerpo, porque la mente ya no tiene que reaccionar. Existe esta posibilidad de independencia respecto a las sensaciones físicas, pero para nosotros, en nuestra condición no despierta, todavía hay una interdependencia entre ambos.

Cuando observamos los cuatro elementos del cuerpo, vemos su composición. Del mismo modo, podemos observar la mente y ver también sus cuatro aspectos. Al hacerlo nos acercaremos a la comprensión de que en realidad no hay nadie que sea su propietario. El primer aspecto de la mente es la “conciencia sensorial”, es decir los cinco sentidos: ver, oír, saborear, tocar y oler. El segundo aspecto son las sensaciones, que se forman con la estimulación sensorial. Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras. El tercero es la percepción, que también puede llamarse concepción. Así, por ejemplo cuando una

sensación es desagradable creamos el concepto “dolor”. El cuarto es la formación mental o reacción. Si la mente ha dicho «dolor», la reacción suele ser «No me gusta» o «Tengo que alejarme de esto». Resulta muy útil, en este nivel de nuestra práctica, desarrollar una clara conciencia de estos cuatro aspectos de la mente, y de como se siguen los unos a los otros como causa y efecto: estímulo sensorial, sensación, percepción y, finalmente, reacción. Es importante llegar a conocer esta secuencia, tanto durante la meditación como en nuestra vida cotidiana. El Buddha enseñó que es mediante la conciencia de estas cuatro partes de la mente, mediante el conocimiento y la visión de la experiencia interiorizada, que llegamos a comprender que no hay absolutamente nada en ellos que constituya un “yo”. El “yo” es un pensamiento, una idea, pero está tan arraigada en nosotros que nos la creemos incondicionalmente, al mismo tiempo que vemos como la gente a nuestro alrededor también cree en ella.

Sin embargo, este “yo” no solo es una idea, también es el mecanismo que produce la codicia y el odio, que todos conocemos tan bien porque los experimentamos con mucha facilidad. Todos vivimos con la codicia y el odio, por lo que nos resultan familiares, aunque no nos traen felicidad. En nuestra práctica no solo debemos examinar los cuatro elementos tal como los experimentamos en el cuerpo, sino también las cuatro partes de la mente y cómo surgen y cesan. Podemos darnos cuenta de cada estímulo sensorial (un sabor, un olor) y cómo este estímulo lleva al siguiente paso: una sensación (agradable, desagradable o neutra), etc.

La mayoría de la gente solo es consciente del primer y último paso, el estímulo sensorial y la reacción: «Parece bonito, lo quiero» o «Qué mal aspecto, tengo que deshacerme de esto». La reacción se produce tan rápido que pasamos completamente por alto los dos estadios intermedios. Pero

debemos practicar del siguiente modo: al darnos cuenta de nuestra reacción, retrocedemos hasta el estímulo que la originó. Entonces intentamos ser conscientes de nuevo de la sensación que siguió al estímulo sensorial y de la posterior explicación que dio nuestra mente, su concepción (sucio, asqueroso, delicioso, aburrido). Date cuenta de estas dos partes ausentes, la sensación y la concepción. Ahora, entre estas cuatro partes (estímulo sensorial, sensación, percepción y reacción) intenta hallar a aquel que nota, siente, percibe y reacciona. Entonces la mente dirá: «Pero si soy yo quien hace todo esto», pero esto solo es una idea. Pero ¿quién actúa? De hecho, podemos darnos cuenta de que estos cuatro pasos son una secuencia automática, de que no hay nadie “haciendo” nada. Sucede por sí mismo y podemos observar cómo sucede.

También podemos decidir detener la secuencia en cualquiera de los cuatro puntos, especialmente en el de la percepción, la concepción. Entonces nos daremos cuenta de que no estamos obligados a reaccionar. Sin embargo, en ese momento la mente dirá: «Sin duda tengo que ser yo quien ha tomado esta decisión, quien ha decidido hacer esto». Pero ahora puede intentar hallarlo de nuevo. Solo hay determinación, que es un factor mental. Es fundamental realizar este examen no una vez sino muchas. En estos *khandhas*, estos agregados, se encuentra la ilusión. Una persona dirá que la determinación procedía de su pensamiento, otra que procedía de su sentimiento, otra persona dirá: «Era el observador» o «Era mi fuerza de voluntad». Entonces debemos preguntarnos si cualquiera de estos puede llamarse realmente “yo”. ¿Dónde está este “yo” cuando no se produce ninguna de estas reacciones, cuando no hay observador, ni fuerza de voluntad, cuando no hay nada de todo esto? Cuando ninguno de estos supuestos “yos” está actuando, ¿dónde está? ¿Qué está haciendo? Esto

requiere una buena concentración y una gran determinación por hallar realmente la verdad absoluta, por llegar al fondo de la existencia humana y no simplemente quedarse en el nivel superficial donde vivimos con nuestras preferencias y rechazos. Si hemos aceptado y rechazado lo suficiente, llegados a este punto deberíamos ver que debe haber otra solución.

Resulta útil hacer este análisis después de concentrarse en meditación. De lo contrario, lo más probable es que se quede en un ejercicio a nivel intelectual y que la mente prefiera estar de acuerdo, simplemente porque quiera acabar con toda esta indagación. La mente quiere que se detenga, por lo que dice: «Sí, sí, por supuesto. Está bien». Pero si nuestro análisis se queda a este nivel superficial, entonces no nos será de ningún beneficio. Sin embargo, cuando esta indagación lleva a una comprensión, el beneficio es enorme. Es una experiencia de «¡Ajá!». Sin embargo, debemos vigilar no caer en la trampa de pensar que soy “yo” quien dice «¡Ajá!». ¡Es la mente quien dice esto!

El Buddha da el siguiente símil para la comprensión que deriva de la experiencia del cuarto jhāna:
«Es como si hubiese una joya, un berilio, puro, excelente, bien tallado con ocho facetas, claro, brillante, inmaculado, perfecto en todos sus aspectos, atado a una cuerda azul, amarilla, roja, blanca o naranja. Un hombre con buena vista que lo pusiera en su mano y lo inspeccionara, lo describiría de esta manera. De la misma manera, un monje con la mente concentrada, purificada y limpia [...] enfoca su mente a conocer y ver. Y sabe: «Este cuerpo mío es material, hecho con los cuatro grandes elementos [...], y esta es mi conciencia, que está ligada a él y depende de él.»

Una joya, perfecta en todos los sentidos, es la imagen de la comprensión, que es clara, brillante e inmaculada. Al igual que el reconocimiento de la

joya requiere tener buena vista, del mismo modo la comprensión requiere una mente pura y concentrada.

Tiene que haber una relación entre lo que se ve, o se analiza, y nuestro estado interior. Es la mente la que realiza la indagación: «¿Quién tiene el estímulo sensorial?» «¿Quién reacciona?». Pero a medida que investigamos, también tiene que haber una conexión con nuestro sentimiento interior, que afirmará una y otra vez: «Soy yo». Cuando sentimos esto, simplemente investigamos todavía más. Aunque seguramente esto es lo que sentiremos, cuando lo investiguemos de manera más extensa y en detalle veremos que no se sostiene. Solo se trata de una visión errónea. Seguimos observando los grandes elementos, las causas del origen del cuerpo, su temporalidad, nuestra propia mortalidad, cualquiera de estos aspectos o todos ellos si realmente queremos entenderlos. También investigamos las cuatro partes de la mente a medida que aparecen de forma sucesiva. «¿Quién hace todo esto y tan a menudo en contra de mi voluntad? ¿Por qué sucede todo esto cuando preferiría estar en el cuarto jhāna?»

De este modo, podemos tener una comprensión más cercana de lo que el Buddha realmente enseñó. Si solo nos quedamos en la superficie, jamás seremos capaces de utilizar su mapa correctamente. Su promesa fue que si recorriamos todo el camino, nunca más habría dukkha. Si con nuestra práctica ganamos confianza en lo que dice, querremos seguir su mapa con todo detalle y seguir nuestro camino.

7. Quinta y sexta absorción meditativa «Espacio infinito, conciencia infinita»

En el tratado titulado *Visuddhimagga*,⁹ escrito por Buddhaghosa en el siglo V, encontramos varios símiles apropiados para las cuatro primeras absorciones meditativas.

Un hombre camina perdido por el desierto, no lleva agua y cada vez tiene más sed. Por fin, ve un estanque a lo lejos y le embarga la excitación y la dicha.

Caminar perdidos y sedientos por el desierto representa nuestra búsqueda interior de dicha, felicidad y paz, que intentamos satisfacer sin éxito en el mundo exterior. La excitación y la dicha que siente esta persona al ver el estanque a lo lejos corresponden a la sensación que aparece en el primer jhāna, es decir la comprensión de que existe algo que, aunque todavía se encuentra “a lo lejos”, puede proporcionarnos definitivamente una satisfacción plena. Con este conocimiento la mente se dirige hacia allí.

A continuación, el hombre está al borde del estanque, lleno de alegría, puesto que sabe que ha encontrado el agua que le quitará la sed. Esto describe el segundo jhāna, la alegría de saber que hemos llegado al borde de la satisfacción interior.

Entonces se encarama al estanque y bebe y, después de beber cuanto necesita, se siente satisfecho y una persona totalmente distinta de la que caminaba dando vueltas por el desierto sin agua.

Esta es la experiencia del tercer jhāna. Si alguna vez hemos estado sin agua durante mucho tiempo, sabremos lo angustioso que resulta tanto

física como mentalmente. El símil se refiere a nuestros estados mentales y emocionales habituales, puesto que, mientras estamos buscando, siempre estamos alterados e incómodos, pero una vez hemos “bebido cuanto necesitamos”, la diferencia es enorme. Experimentamos alegría y satisfacción. Pero este estado de dicha no es el objetivo final de la enseñanza del Buddha, sino solo una etapa en el camino. Sin embargo, se trata de un paso fundamental, puesto que nos proporciona el ímpetu para seguir adelante y conseguir nuevas comprensiones.

Ahora el vagabundo en el desierto se siente en paz. Antes, buscando sin cesar, estaba en una posición muy incómoda, puesto que el agua es una necesidad básica para la supervivencia del cuerpo. Su necesidad le empujaba en todas las direcciones. Pero ahora que ha saciado su sed, abandona el estanque, se dirige hacia la sombra de un árbol y se recuesta para reponerse de todos sus esfuerzos. Esta sensación de estar totalmente tranquilos se experimenta en el cuarto jhāna. No es que nos durmamos, sino que en la quietud del jhāna la mente reposa.

Estos símiles describen muy bien todo por lo que pasamos en la vida, a veces tan siquiera sin saber qué está sucediendo. Del mismo modo que no podemos vivir sin agua, la alegría y la paz son igualmente esenciales para nuestra plenitud interior. Quizás no seamos conscientes de que estamos buscando algo y que solo se manifieste en nuestra intranquilidad que nos hace ir de un lado para otro, probando con distintos amigos, distintas ideas, distintos trabajos, distintos países. Todo cuanto nos proponemos es un reflejo de nuestra sed interior, que intentamos saciar de todas estas formas externas. Pero lo que estamos buscando está en nuestro interior, y si dedicáramos nuestro tiempo y energía a una búsqueda interior, lo

encontraríamos mucho más rápido, puesto que este es el único lugar donde se puede hallar.

Se dice que el cuarto jhāna es el trampolín de los jhānas sin forma que vienen a continuación. Todos somos capaces de alcanzar estos estados de conciencia. De hecho, casi deberíamos llamarlos “nada en especial”. En ningún caso no son el despertar, pero son el fundamento y la aplicación de nuestra capacidad mental. El despertar mismo es algo especial y requiere una gran dosis de fuerza mental, por lo que primero debemos poner los cimientos. Las absorciones meditativas solo son cuestión de paciencia y perseverancia, al mismo tiempo que, y sobre todo, no se busca ningún logro o resultado.

Los primeros cuatro jhānas se llaman “absorciones materiales sutiles”, porque en nuestra vida cotidiana experimentamos estados parecidos, aunque mucho menos satisfactorios y siempre en dependencia de las condiciones externas. Sin embargo, es precisamente por esto que podemos conectar con estos jhānas con relativa facilidad. Todos estos estados de absorción ya están en nosotros y todo cuanto nos impide verlos son nuestros procesos de pensamiento. Sea cual sea el pensamiento, tanto si es «Tengo que concentrarme», «Tengo que hacer esto» o «No quiero hacer aquello», no importa. Las absorciones se encuentran ocultas bajo nuestros pensamientos, emociones, reacciones, opiniones y puntos de vista, que conocemos tan bien. Cuando comprendemos que nunca nos hemos sentido completamente satisfechos con nuestras actividades habituales de cuerpo y mente, entonces solo hay una respuesta: abandonarlas durante la meditación y no permitir que entren en la mente. Tanto si algo “me” gusta como si no “me” gusta, tanto si quiero conseguir algo como si no, no hay ninguna diferencia y no afecta nuestra meditación. Cuando soltamos todo

el conglomerado, la mente de manera automática pasa a otros estados de conciencia. Esto es lo que le está explicando el Buddha a Potṭhapāda. Todos tenemos conciencia y, por lo tanto, también somos capaces de acceder a estos estados llamados absorciones meditativas.

La gente ha escrito y hablado de formas contrapuestas sobre las absorciones, generando así una gran cantidad de confusión. Es más fácil si no hemos conocido todo esto porque entonces no tendremos ideas preconcebidas que podrían obstaculizarnos y, simplemente, podremos sentarnos y realizarlas. Si soltamos lo que está pasando por nuestra mente, se producirá un descanso de forma totalmente automática, porque aquí es donde va la mente calmada y concentrada. No tiene otro lugar a donde ir hasta que alcance el Nibbāna, cuando pasará a experimentar su beatitud. Hasta entonces, estos son los únicos estados que puede experimentar, una vez que ha soltado todo lo demás. Ni siquiera es necesario “esforzarse” para concentrarse. Todo lo que tenemos que hacer es abandonar nuestros procesos de pensamiento. Igual que el perro que salta a un estanque y al salir se sacude todo el agua que se ha acumulado en su pelaje, nos desprendemos de todo.

Los siguientes pasos se conocen como las absorciones meditativas sin forma. En pāli, las cuatro primeras absorciones se llaman *rûpa* jhānas y las cuatro siguientes, *arûpa* jhānas. *Rûpa* significa “forma”. *A* significa “no” o “sin”. Se dice que estos jhānas no tienen forma porque cuando utilizamos nuestras capacidades mentales cotidianamente no tenemos contacto con ellos. De hecho, para alguien que no medite pueden sonar a cuento de hadas. En cambio, un meditador, aunque no los haya experimentado, tendrá un vislumbre de comprensión. Como hemos visto en los capítulos anteriores, los primeros cuatro jhānas conciernen a las sensaciones y las

emociones físicas. Todos los símiles que da el Buddha se refieren al cuerpo: hay que infundirlo, impregnarlo y, en el cuarto jhāna, cubrirlo por completo. En los próximos jhānas, veremos que se dan muchos símiles y que no se menciona ninguna emoción ni absolutamente ninguna sensación física. Se trata de estados estrictamente mentales que aparecen porque la mente, con la práctica constante de las primeras cuatro absorciones, se ha vuelto lo suficientemente maleable, flexible y adaptable como para experimentarlos. Ha perdido su rigidez y resistencia y ahora es capaz de alcanzar estos estados superiores.

El Buddha describe el quinto jhāna de este modo:

De nuevo, al trascender completamente las sensaciones físicas y con la desaparición de toda noción de resistencia y la no atracción por la percepción de la diversidad, viendo que el espacio es infinito, alcanza y permanece en la dimensión del espacio infinito. De este modo, algunas percepciones aparecen por medio de la práctica y otras cesan por medio de la práctica.

En el cuarto jhāna ya no experimentamos más sensaciones físicas y solo somos conscientes de la quietud de nuestra mente, de nuestras emociones y sentimientos. Por lo que, en el quinto jhāna, «trascender completamente las sensaciones físicas» no es algo que se deba hacer de forma específica, sino que es «toda noción de resistencia» lo que hay que soltar deliberadamente. Esto hace referencia sobre todo a la limitación del cuerpo tal y como lo solemos experimentar. Concebimos el cuerpo como un contorno concreto: «Allí donde se acaba mi piel es donde se acaba mi cuerpo», y allí es donde “yo” termino también, o al menos eso es lo que creemos. Establecemos una resistencia definida y nos imponemos un límite. En las primeras cuatro absorciones materiales sutiles, en cierta medida ya hemos ampliado este contorno. Sin duda, ya no es tan rígido y

limitado como en nuestra vida cotidiana, cuando sabemos exactamente dónde empezamos y dónde terminamos, o al menos nos lo imaginamos. Nos vemos a nosotros mismos llenando un espacio determinado.

Cuando salimos del cuarto jhāna y queremos alcanzar el “espacio infinito”, podemos percibir el contorno del cuerpo, no importa donde esté en ese momento, y empezar a estirar sus límites más y más. La contemplación de los cuatro elementos, a la que nos hemos referido antes, nos da un cierto atisbo de este proceso.

El Buddha habla de «no atracción por la percepción de la diversidad». Debemos trascender la atracción por la “individualidad” de una persona, una casa, un árbol, un bosque, un cielo, un horizonte. En efecto, percibimos todas las cosas como separadas, con un contorno. Esta atracción por la diversidad es el estado natural en el ser humano. En pāli, la palabra para “diversidad” es *papañca*, “multiplicidad”, y la naturaleza abunda en ello. Dentro de cada especie existen innumerables “individuos”. Los seres humanos somos un caso especial, puesto que cada uno somos un poco distinto de los demás, y esta diversidad nos atrae. Cuando estamos en un bosque, disfrutamos con la forma de cada árbol distinto, con las características de cada rama u hoja; nos parece hermoso. Del mismo modo, alzamos la cabeza hacia el cielo y distinguimos las diferentes estrellas o la luna. Con las personas hacemos lo mismo: nos sentimos atraídos por un rostro que nos parece agradable y nos apartamos de otro. Debemos trascender todo esto si queremos entrar en el espacio infinito.

Hay dos métodos para hacerlo y podemos utilizar uno de los dos o ambos en función de lo difícil que nos resulte expandir lo suficiente la conciencia. Una forma, como hemos visto, es ir a los contornos del cuerpo, allí donde los experimentemos, y empezar a expandirlos hasta que se disuelvan completamente en el infinito. Si nos encontramos con un

bloqueo en el que la expansión parece no ir más lejos, entonces podemos utilizar la percepción de los bosques, prados, montes, valles, ríos, océanos, y luego más allá hasta todo el planeta en el que vivimos, y más allá hasta el cielo que lo rodea y el horizonte. Cuando llegamos al horizonte, también los abandonamos y allí está el espacio infinito. Esto es la “no atracción por la diversidad” o por los contornos que, según creemos, separan todas las cosas.

También resulta útil reflexionar sobre estas indicaciones y preguntarnos si lo que afirma el Buddha es cierto, si en realidad existe una unidad completa, en lugar de la aparente diversidad por la que nos sentimos tan atraídos. ¿Los contornos, que parecen tan reales, son meras ilusiones ópticas? Desde un punto de vista científico, todo el mundo sabe que en el universo no existen piezas sólidas en ninguna parte. Solo hay partículas de energía que se reúnen y se descomponen continuamente. Todos hemos oído hablar de esto, pero tendemos a olvidarlo. Pero si, al contemplar esta cuestión, llegamos a ver que las cosas son realmente así, entonces también nos daremos cuenta de que nuestros contornos solo pueden ser una ilusión creada por la mente. Esta comprensión nos ayudará a abandonar nuestra atracción por la diversidad.

Estas son dos maneras de entrar en el espacio infinito que, según las palabras del Buddha, puede lograrse de forma totalmente voluntaria. No tenemos que esperar tener un golpe de suerte y toparnos con ello un día por casualidad. Si somos capaces de comprender esta verdad subyacente, ello nos ayudará a expandir la mente. Pero la mayoría de la gente nunca piensa de esta manera, no concibe la unidad completa. Incluso los científicos, que han llegado a esta verdad mediante la experimentación y la indagación, en raras ocasiones la consideran parte integrante de su

proceso de pensamiento. La consideran un mero dato científico. Sin embargo, si se trata de una verdad, entonces concierne también a nuestra mente, puesto que la mente es el factor subyacente del universo. No se trata de la mente personal, limitada, con la que todos estamos familiarizados. Si reflexionamos un poco sobre esta comprensión, veremos que podemos alcanzar este tipo de expansión de la mente. Cuanto menos limitamos la mente, más puede expandirse y más fácil resulta ver las verdades más elevadas. Nuestro conocimiento habitual no tiene nada que ver con la verdad absoluta, puesto que se encuentra disminuido y distorsionado por nuestras propias limitaciones. En cambio, si expandimos la mente iremos más allá de estas limitaciones. Todos tenemos este potencial y, de hecho, en tanto que seres humanos tenemos la responsabilidad de sacar el máximo partido a ese potencial, de no quedarnos en nuestros límites actuales e ir lo más lejos que podamos.

Después de cada concentración meditativa, pero especialmente después de cualquiera de los jhānas, lo más beneficioso y útil es dirigir la mente a la indagación mediante la “comprensión de sabiduría”.

En la siguiente declaración, el Buddha trata las visiones erróneas sobre el yo que predominaban en su época. Debido a que su lenguaje nos resulta arcaico, puede que rápidamente lleguemos a la conclusión de que lo que se afirma no tiene ninguna relación con nuestra forma de pensar actual. Pero, bien al contrario, se trata exactamente de nuestra misma forma de pensar.

Algunos ascetas y brahmanes declaran y sostienen la visión de que, puesto que el yo es material, compuesto de los cuatro grandes elementos, producto de la madre y el padre, con la descomposición del cuerpo se destruye, perece y no existe después de la muerte. Así es como este yo se destruye.

Lo primero que aprendemos de esto es que aquellos que sostenían esta visión, y Potṭhapāda era uno de ellos, creían que el yo es idéntico al cuerpo, que “yo” soy este cuerpo. Esta visión está tan extendida en nuestra propia época que sería imposible imaginar cuántas personas creen firmemente esto. De aquí viene la idea popular de que si perfeccionamos nuestros cuerpos, nosotros mismos seremos perfectos. En primer lugar, nunca conseguiremos tener un cuerpo perfecto y, en segundo lugar, incluso así no sería una diferencia esencial. Podemos sentirnos un poco mejor físicamente, pero eso es todo. Sin embargo, en la actualidad podemos encontrar esta visión en casi todas las revistas esotéricas.

Nosotros, por supuesto, utilizamos un lenguaje distinto. Pero aunque no hablemos de estar compuestos de cuatro grandes elementos, la concepción es exactamente la misma. Nos miramos al espejo y nos decimos: «Este soy yo». ¿Quién si no podría ser? Hemos mirado tan a menudo ese espejo y siempre hemos visto el mismo reflejo. Por supuesto que tengo que ser “yo”. Pero esto es un punto de vista limitado y limitador, que no puede darnos la plenitud porque el propio cuerpo nunca puede satisfacerse. Tiene necesidades que deben atenderse constantemente y hace peticiones que a veces resultan bastante absurdas. El cuerpo nos trae muchos problemas. Pensad por un momento cómo sería si pudiéramos sentarnos en el cojín de meditación solo con una mente y sin cuerpo. Cuánto nos ayudaría en la meditación. Nunca sentiríamos: «No puedo aguantar esta postura ni un segundo más», jamás nos molestaría el dolor en las rodillas, en la espalda, un picor por aquí, un estornudo por allá. Por supuesto, todavía tendríamos que concentrar la mente, pero nos sentiríamos mucho más libres para hacerlo. Podemos decir que el cuerpo es una molestia. ¿Podemos reconocer que resulta ridículo identificarse con él? ¿Por qué deberíamos

pensar que nosotros somos esa molestia? Sin embargo, como Poṭṭhapāda y sus seguidores, esto es precisamente lo que pensamos.

A continuación viene otra visión errónea sobre el yo, esta vez algo más grandilocuente:

Y otro dice: existe este yo del que habláis, no lo niego. Pero este yo no se destruye completamente porque existe otro yo, divino, material, perteneciente a la esfera de los sentidos, que se alimenta de comida real. Vosotros no lo conocéis ni lo veis, pero yo sí. Es este yo el que perece con la descomposición del cuerpo.

Esta visión corresponde a la identificación con un alma. Cuando el cuerpo se descompone, desaparece la persona individual que éramos, pero existe otro yo divino que pertenece a la “esfera de los sentidos”. En la actualidad está muy extendida una visión similar. Quizás no nos la creamos intelectualmente, pero nos la han repetido tantas veces que nos queda un resquicio de duda. Quizás exista un “yo” en el alma, o un alma en yo (podemos verlo de ambas formas), que debe ser totalmente distinto del “yo” que conocemos ahora, y este “alma/yo” debe ser buena. No nos gusta admitir que tenemos ambos lados, uno sano y otro malsano. Nos gustaría creer que el alma es nuestro aspecto puro y que el yo está contenido en él. Incluso si lo negamos intelectualmente, todavía nos queda esta esperanza en nuestro interior: «Si no soy el cuerpo, al menos debo ser eso.» Otro elemento de esta creencia es la noción de que vaya donde vaya el yo después de la muerte, será un lugar feliz.

La tercera visión es la siguiente:

Existe este yo del que habláis, no lo niego. Pero este yo no se destruye completamente porque existe otro yo, divino, material, creado por la mente, perfecto en todas sus partes, sin ningún defecto en los órganos sensoriales. Es este yo el que perece con la descomposición del cuerpo.

Aquí nos encontramos con una idea sutil, creada por la mente, que afirma no un alma sino un yo superior. En el hinduismo, este es el concepto de unión con el Ātman, el “yo absoluto”, en contraposición con el “yo individual”. Pero el Buddha sostiene que todo esto es totalmente erróneo y por este motivo repite estos distintos puntos de vista erróneos. El “yo creado por la mente” también hace referencia a los jhānas superiores, el primero de los cuales, como hemos visto, es el “espacio infinito”. La experiencia de este estado de conciencia conlleva la idea de que si el “yo” se disuelve en este espacio es porque es así como la mente ha creado el yo.

Todas estas concepciones aparecen porque la gente es incapaz de abandonar la idea de que tiene que haber “alguien” aquí. Seguimos creyendo en esto. «¿Quién hace todo lo que hago?», nos decimos a nosotros mismos. «¿Quién piensa todos los pensamientos que tengo? ¿Quién reacciona a mis estímulos sensoriales? ¿Quién quiere todas las cosas que quiero? Tiene que haber alguien aquí.» Incluso si ya no nos identificamos con el cuerpo, lo que realmente no es tan difícil de hacer, nos sentimos empujados a identificarnos con alguna otra cosa. El primer paso es el alma y el segundo es el yo superior o, con las absorciones sin forma, algún tipo de yo que todavía existe en el espacio infinito o la conciencia infinita.

Finalmente, existe una cuarta visión errónea que dice:

Existe este yo del que habláis, pero existe otro yo que, al trascender completamente las sensaciones físicas, con la desaparición de toda noción de resistencia y sin sentirse atraído por la percepción de la diversidad, viendo que el espacio es infinito, alcanza la dimensión del espacio infinito. Es este yo el que perece con la descomposición del cuerpo.

Este es el “yo en la unidad”. En el quinto jhāna, la habilidad de entrar en el espacio infinito produce una experiencia de unidad. Perdemos nuestra escisión, nuestra alienación. La idea de la “conciencia de unidad”, tan popular hoy, tiene una cierta validez. Se trata de la conciencia de que no somos el observador, alguien que está aparte y que observa todo lo que sucede. Mientras somos este observador no podemos evitar hacer juicios de valor, ser críticos, sentir rechazo. Nos abruma la codicia porque querríamos tener o deshacernos de algo que estamos observando, pero no estamos implicados en lo que estamos observando. Mientras mantenemos esta postura, podemos creer en el cuerpo, el alma o el yo superior. Cuando tenemos la experiencia de unidad, podemos creer que nos hemos deshecho de nuestra conciencia del ego. Esta es la idea de la unión con Dios o, en el hinduismo, con el Ātman. Sin embargo, unirse, reunirse con algo implica que hay algo o alguien que puede entrar en esta unión. Una vez más, el Buddha refuta este punto de vista.

En cada una de estas cuatro visiones erróneas todavía existe la idea, por muy sutil que sea, de un “yo”. Sin duda, la “conciencia de la unidad” es preferible a la “conciencia de la separación”. Nos permite sentir bondad y compasión por los demás casi sin esfuerzo, porque si todo es uno, ¿quién puede molestarnos o irritarnos? Además también nos libera de muchos miedos. Cuando nos sentimos alienados, también nos sentimos amenazados por los demás, por el mundo que nos rodea y por la muerte. Pero cuando nos sentimos unidos con todo cuanto existe, tanto si lo llamamos Dios o Ātman, u otra palabra, ese miedo disminuye en gran medida. Sin embargo, la noción del yo sigue presente, porque todavía lo necesitamos para poder unirnos con este ideal superior.

Vale la pena contemplar estas cuatro visiones y preguntarnos con cuál nos identificamos. ¿Nos identificamos con el cuerpo? ¿Con el alma? ¿Con el yo superior? ¿O es la unión con la creación? Realmente, ¿quién creemos ser? Quizás no hayamos experimentado nunca la conciencia de la unidad, pero podemos contemplar esta idea y preguntarnos quién o qué se une. Podemos examinar si podemos hallar el alma en nuestro interior y si se trata del “yo”. Podemos contemplar el yo superior y el cuerpo. ¿Existe realmente algún fundamento para ver el “yo” en cualquiera de ellos? Nuestras convicciones están profundamente arraigadas y mientras la mente todavía está contraída, en lugar de ser flexible y expansiva, le resulta muy difícil ver las cosas tal como son. Es muy duro aceptar que todas estas visiones solo son sistemas de creencia inventados por la mente con el fin de sostener el ego. Pero cuando ya no necesitamos o queremos sostener esta afirmación del ego, resulta mucho más fácil ver una realidad distinta. Y cuanto más clara se vuelve esta realidad, más fácil resulta meditar, porque empezamos a comprender que lo único que se interpone en el camino de nuestra práctica es el “yo”. Cuanto más claramente veamos que el “yo” es simplemente una idea, menos obstaculizará nuestro camino.

La enseñanza del Buddha no es una mera ayuda psicológica para nuestras vidas. También lo es, pero lo más importante es que representa un cambio radical en la forma de pensar, al que sigue un cambio radical en la forma de experimentar. Por este motivo ha perdurado durante 2.500 años. La psicología tiene sus altos y bajos, sus modas y nuevas ideas, pero esta enseñanza es tan fundamental que no se le puede añadir nada. Cuando practicamos, intentemos ver toda la gama de experiencias que el Buddha nos muestra. Aquí es donde interviene nuestra capacidad de contemplar e indagar. Cuando meditamos, la mente intenta calmarse y concentrarse. Cuando contemplamos, intenta ver las cosas de un modo distinto. Ambas

prácticas deben ir de la mano. Como podemos ver en este sutta, la enseñanza del Buddha es un conjunto, una unidad. No podemos aislar una parte y solo practicar esa parte. No funciona así. Todo debe estar incluido: conducta ética, vigilar los sentidos, satisfacción, atención, concentración, contemplación e indagación.

Llegamos ahora al sexto jhāna:

De nuevo, al trascender completamente la dimensión del espacio infinito, viendo que la conciencia infinita, alcanza la dimensión de la conciencia infinita y permanece en ella. De este modo, algunas percepciones aparecen por medio de la práctica y otras cesan por medio de la práctica.

Las explicaciones de las absorciones sin forma son muy breves y podemos suponer que son así porque el Buddha se da cuenta de que Potṭhapāda todavía no está preparado para practicarlas, o bien que parte de la explicación se ha perdido.

Cuando, en el quinto jhāna, experimentamos el espacio infinito, todo lo que tenemos que hacer para pasar al siguiente jhāna es mover nuestra atención del espacio a la conciencia que lo experimenta. Solo la conciencia infinita puede experimentar el espacio infinito. Al salir del sexto jhāna, cuando nos preguntamos: «¿Qué he aprendido de esto?», nos damos cuenta de que no existe ninguna identidad personal, solo unidad. Cuando integramos esta comprensión en nuestro proceso de pensamiento, aparece la conciencia de la unidad. Ni en el espacio infinito ni en la conciencia infinita podemos hallar una persona separada que experimente la absorción meditativa. Si la encontramos es que ya no estamos concentrados en el infinito y ha regresado el observador. En el cuarto jhāna, el observador es mínimo, lo que es una gran ayuda para la energía mental y la claridad. En el quinto y el sexto, el observador es más obvio,

por lo que cuando salimos de cualquiera de los dos, el observador sabe perfectamente que en la absorción no había nadie ni nada aparte del infinito, por lo que puede asimilar plenamente esta comprensión.

Con la experiencia de la conciencia infinita viene la comprensión que es equivalente a la conciencia universal. Una vez que tenemos esta comprensión, a modo de una experiencia real, ya no queremos ensuciar la conciencia universal con pensamientos, palabras o actos malsanos. Todos y cada uno de nosotros formamos parte de ella, y cuanto más se purifica nuestra conciencia, más fácil nos resulta acceder a la pureza de la conciencia universal. En ella se puede hallar todo. Cualquier cosa que pensemos, digamos o hagamos está contenida en ella y no desaparece. Esta es otra comprensión inherente a la experiencia de los jhānas.

El quinto y sexto jhāna se pueden comparar con la primera y la segunda absorción. Cuando tenemos una sensación de dicha, aparece la alegría. Entonces, todo lo que tenemos que hacer es pasar nuestra atención de la sensación a la emoción, que ya está presente y que solo requiere nuestra atención. En el quinto y sexto jhāna, sucede lo mismo, aunque a un nivel más sutil, puesto que las absorciones se vuelven cada vez más finas. Con la experiencia del espacio infinito, aparece la experiencia de la conciencia infinita de forma simultánea. Simplemente movemos nuestra atención del espacio mismo a la conciencia que es consciente de ello.

Sin embargo, podemos malinterpretar la conciencia infinita. Esto es lo que sucedió en la tradición hindú, donde a menudo se ha enseñado como la cumbre de la plenitud espiritual. Esta experiencia da lugar a una comprensión totalmente auténtica, que es: «Yo soy eso», en sánscrito *tat tvam asi*, que describe la conciencia de la unidad. El Maestro Eckhart, el místico medieval cristiano, lo expresó de forma ligeramente distinta

cuando dijo: «Dios y yo somos el mismo». A causa de esto escapó por poco de la hoguera. Lo dijo sin más explicaciones y creo que podemos suponer que alcanzó los estados de jhāna más altos. De lo contrario, sería imposible decir algo así y hacerlo, como en su caso, no con orgullo, sino con humildad, puesto que su mayor propósito no era “ser” alguien.

Sin duda se trata de una comprensión muy importante que forma parte del proceso meditativo. Como con la práctica desarrollamos este proceso y lo hacemos cada vez más nuestro, el nivel de claridad y entendimiento de la mente también aumenta de manera simultánea. La mente deja de estar tan limitada y contraída que solo es capaz de ocuparse del “yo individual” y en la meditación alcanza algo que está más allá incluso del “yo absoluto”. Sin embargo, aunque experimente tanto el espacio infinito como la conciencia infinita, al salir de estos estados de conciencia, la mente comprende que vuelve a haber dukkha y que todavía queda más por hacer. Mientras sintamos un yo en nosotros, este yo tendrá dukkha. Por esto es importante indagar en qué “yo” creemos y preguntarnos si existe algún fundamento para esa creencia. Cuando nos damos cuenta de que carece de fundamento, experimentaremos un cambio absoluto en nuestra forma de percibir cómo son realmente las cosas.

8. Séptima: «La dimensión de la nada»

Octava: «Ni percepción ni no percepción»

Novena absorción meditativa: «Cesación»

«De nuevo, al trascender completamente la dimensión de la conciencia infinita, viendo que no hay ninguna cosa, alcanza y permanece en la dimensión de la nada y se vuelve consciente de esta percepción auténtica pero sutil de la dimensión de

la nada. De este modo, algunas percepciones aparecen por medio de la práctica y otras cesan por medio de la práctica. Esta es la práctica», dijo el Venerable.

Esta descripción del séptimo jhāna es tan breve como las anteriores. En la segunda línea, el traductor ha cambiado “nada” por “ninguna cosa”, lo que resulta útil.¹⁰ De lo contrario, podríamos malinterpretar el término *nada*, o rechazarlo preguntándonos cómo puede ser que la “nada” sea algo en lo que centrar nuestra atención. Al llamarlo “ninguna cosa”, resulta más claro y es más descriptivo.

El quinto, sexto y séptimo jhānas suelen conocerse como los jhānas de *vipassanā* o de la comprensión. Aunque, por supuesto, también ganamos en comprensión con los primeros cuatro, como ya hemos visto. Para recapitular brevemente: el primero nos aporta la comprensión de que lo que estamos buscando en el mundo ya se encuentra en nosotros; el segundo, que nuestros estímulos sensoriales nunca nos podrán reportar la alegría que experimentamos en el propio jhāna; y el tercero, que la satisfacción y la paz solo pueden aparecer allí donde no hay deseo. En este sentido, vale la pena repetir de nuevo que desear alcanzar cualquiera de los jhānas garantiza que estos no se producirán; debemos soltar todos los deseos y simplemente relajarnos en la experiencia. El cuarto nos enseña que cuando se minimiza la afirmación del ego aparece la quietud y de esta quietud viene la mente serena o ecuanimidad.

El quinto y sexto jhānas aportan la comprensión de gran importancia de que durante la meditación la persona que creemos ser no está. Hay espacio, hay conciencia, pero aunque hay un observador, no encontramos a ninguna persona. El observador se ha expandido hasta el espacio y la conciencia infinitos, porque de lo contrario no se los podría conocer. El pequeño observador que está ahora sentado aquí, leyendo estas páginas, intentando

entender, no puede experimentar el infinito. ¿No parecemos muy infinitos, verdad? Tampoco nos sentimos muy infinitos. Pero en el momento del jhāna hay una sensación de infinidad y el observador también es infinito. Aunque hay espacio, que es material, y aunque hay conciencia, que es mental, no hay nadie que pueda reclamar su propiedad. Simplemente están.

En el séptimo jhāna, la dimensión de la nada, nos damos cuenta de que no solo no hay nadie, sino de que no hay ninguna “cosa”. Ni en el espacio infinito, ni en la conciencia infinita, no hay nada a lo que podamos aferrarnos o agarrarnos; no hay ni una sola pieza sólida en todo el universo. Escuchar o leer esta verdad es muy interesante, pero experimentarla por nosotros mismos es algo muy distinto. Al fin y al cabo nuestras reacciones ante el mundo y la gente están destinadas a cambiar, y ahora poseemos el conocimiento interior de que, por muy sólidas que todas las cosas y todas las personas puedan parecer, en realidad todo está en un constante fluir.

Durante el séptimo jhāna podemos experimentar este hecho de dos formas distintas. Podemos ser conscientes de un movimiento constante, muy sutil, como si estuviéramos mirando una fuente en la que las gotas en suspensión estuvieran siempre en movimiento. Es una descripción demasiado burda, pero da una cierta idea. La otra posibilidad es que seamos conscientes de una gran inmensidad que combine el espacio infinito y la conciencia de él, y en la que no encontramos nada.

Estas comprensiones profundas no pueden asimilarse de golpe, lleva un tiempo, y hay que repetir muchas veces los jhānas antes de que la mente se imbuya de este conocimiento y visión. Entonces se convierte en una sensación íntima y podemos actuar a partir de ella. No hay que confundirlo con el Nibbāna, pero sin duda se vislumbra otra dimensión.

Poṭṭhapāda, a partir del momento en que un monje alcanza el control de la percepción, avanza de etapa en etapa hasta alcanzar el límite de la percepción.

La expresión «control de la percepción» se refiere a los jhānas, porque es durante los jhānas que la mente obtiene ese control por primera vez. La mayoría de la gente cree que ya controla sus vidas, pero esto no es más que una falta de comprensión. Si este fuera el caso, nunca seríamos tan tontos como para permitirnos ser infelices. “Control” significa que podemos pensar lo que elegimos pensar y que abandonamos todas las cosas que no nos conducen a la felicidad y al objetivo de nuestra práctica. La primera vez que esto sucede es cuando la mente está lo bastante concentrada en un punto como para experimentar los jhānas. Obviamente, cuanto más alto es el jhāna, mayor es el grado de control y, de hecho, es con el tercer jhāna que empieza el control de la percepción. Entonces, como dice el Buddha, avanzamos de etapa en etapa hasta que alcanzamos el «límite de la percepción».

Este «límite de la percepción» se obtiene en el octavo jhāna, que proporciona el máximo descanso a la mente meditativa y, por lo tanto, nos infunde el máximo de energía posible. Se trata de la etapa final antes de la «extinción (cesación) suprema de la conciencia (percepción)», que a veces se conoce como el noveno jhāna, que es sobre lo que Poṭṭhapāda preguntaba al principio. Como hemos visto en el primer capítulo, el término pāli es *abhisaññānirodha*: *abhi* significa “supremo”; *sañña*, “percepción”; y *nirodha*, “cesación”. Se suele denominar simplemente *nirodha*, y en las escrituras se dice que solo aquellos que no regresarán, o arahants, son capaces de entrar en este jhāna.

En algunos textos y comentarios se describe con gran detalle. La persona parece estar muerta, puesto que la respiración se vuelve tan sutil que no puede apreciarse. Sin embargo, la fuerza vital no ha abandonado el cuerpo,

que mantiene un poco de calor y un ritmo cardíaco muy bajo. Se dice que un meditador puede permanecer en esta “cesación” hasta siete días. Sin embargo, no es frecuente que un meditador decida hacer tal cosa, puesto que normalmente se haría como una demostración de dominio, lo que el Buddha condenó de manera decidida.

Cuando alcanza el límite de la percepción, piensa: «La actividad mental no me conviene, es preferible la ausencia de actividad mental».

A lo que se hace referencia aquí, y es una comprensión muy importante, es a que el pensamiento en sí es dukkha. Todo deseo, ansia, toda actividad de la mente es dukkha, porque el pensamiento siempre está en movimiento. El movimiento es irritación, lo que crea dukkha, y nunca puede hacernos sentir totalmente plenos. Si pensamos en el pasado, por ejemplo, lo traemos al presente. Si se trata de algo que fue insatisfactorio, deseamos que hubiera sido distinto, y de este modo nos provocamos a nosotros mismos una gran cantidad de sufrimiento innecesario. Debemos dejar descansar el pasado. Se ha ido, no hay ninguna necesidad de revivir esa infelicidad. Estamos vivos ahora y estamos practicando. Los únicos pensamientos que pueden sernos beneficiosos son aquellos relativos al camino de la liberación, tal como lo experimentamos en el momento presente. Del mismo modo, si pensamos en el futuro, con la esperanza de algo que queremos o rogando que no suceda alguna otra cosa, también traemos todo esto al presente y con ello traemos dukkha. Necesitamos mirarnos con honestidad, pero sin juzgarnos, y reconocer cuán a menudo hacemos esto y cuán absurdo es.

Decir «La actividad mental no me conviene, es preferible la ausencia de actividad mental» ¡no significa que debemos convertirnos en vegetales irreflexivos! El propio Buddha tenía la mente más aguda y era un genio

explicando la condición humana. Sin embargo, incluso fuera de la meditación, hay muchos momentos del día en los que no hay ninguna necesidad de pensar. En estos momentos, simplemente podemos ser conscientes de lo que hay: respiración, movimiento, visión, sonidos, sin aclaraciones procedentes de la mente. Aprendemos la ausencia de pensamiento con los jhānas, lo practicamos en nuestra vida diaria, y así damos a la mente mucha más fuerza y energía, puesto que no la estamos forzando, como hacemos habitualmente la mayoría.

«Si me pusiera a pensar e imaginar, cesarían estas percepciones que he alcanzado y aparecerían percepciones más ordinarias. ¿Qué pasaría si no me pusiera a pensar e imaginar?» De este modo, el meditador se da cuenta de que estas percepciones tan sutiles que aparecen en el séptimo jhāna, y todavía más en el octavo, cesan por completo en el momento en que empezamos a pensar e imaginar. En comparación con los estados de jhāna, pensar, reaccionar y proyectar son percepciones ordinarias. En particular, proyectar es un hábito muy negativo de la mente. Proyectamos en los demás lo que llevamos dentro, pero no queremos admitirlo y acabamos culpando y enfadándonos con la otra persona. Por supuesto, tenemos que vivir en el mundo, tener un trabajo, participar en las conversaciones; tenemos que ir a ese nivel de pensamiento, no hay alternativa. El Buddha también lo hizo, y en este sutta se dirige a Potṭhapāda a un nivel mental ordinario, puesto que está respondiendo a preguntas y dando explicaciones. Pero existen tanto percepciones sutiles como ordinarias, y la sutileza de nuestras percepciones es la que proporciona fineza a nuestra mente y a toda nuestra forma de ser. Realmente podemos decir que somos lo que pensamos, por lo que deberíamos tomar ejemplo de esto y vigilar siempre nuestros procesos de pensamiento y sobre qué decidimos pensar.

Cuanto más cuidado tengamos, más fácil nos resultará el camino y la práctica de las absorciones meditativas.

Así que no piensa ni imagina, solo tiene estas percepciones sin que aparezcan otras percepciones más ordinarias.

Hay varias formas de traducir el verbo *imaginar*: “manipular”, “planificar”, “perfeccionar”, “fantasear”, todas son posibles. Puesto que el pāli es una lengua muerta, que se hablaba hace más de 2.000 años, la tarea no resulta fácil. Por lo que cuando ni pensamos, ni imaginamos, ni planificamos, ni reaccionamos, ni proyectamos, entonces no aparecen las percepciones ordinarias. La dualidad del mundo, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, lo que pensamos que los demás deberían hacer o no hacer, nada de todo esto está presente en la mente. Las percepciones infinitamente más sutiles de los jhānas solo pueden aparecer cuando somos capaces de abandonar todo esto. El Buddha prosigue:

Y alcanza la cesación. Potṭhapāda, de este modo se produce la cesación de las percepciones mediante etapas sucesivas.

El octavo jhāna, que el Buddha no comenta aquí, se conoce como “ni percepción ni no percepción”. No es “ni esto ni aquello”, es un estado de inactividad de la mente, en el que la observación se ha detenido casi por completo. Todavía está presente, pero a un nivel tan sutil que ni percibimos ni no percibimos. Incluso en la cesación, el noveno jhāna, aquel que no regresará todavía tiene una percepción muy sutil del “yo”, lo que se compara al perfume que se pega a una flor. Solo el arahant está completamente libre de él. A continuación el Buddha le pregunta a Potṭhapāda:

—¿Qué opinas, Potṭhapāda? ¿Habías oído hablar de ello antes?

–No, Venerable. Tal como lo he entendido, el Venerable ha dicho: «Potṭhapāda, a partir del momento en que un monje alcanza el control de la percepción, avanza de etapa en etapa hasta alcanzar el límite de la percepción [...].

Alcanza la cesación [...]. De este modo se produce la cesación de las percepciones mediante etapas sucesivas».

–Así es, Potṭhapāda.

Potṭhapāda es un buen alumno, ha escuchado y retenido lo que el Buddha le ha dicho. Pero ahora que finalmente ha recibido la respuesta a su pregunta inicial, acto seguido le surgen nuevas preguntas:

Venerable, ¿vos enseñáis que la cumbre de la percepción solo es una o que es múltiple?

Y el Buddha responde:

Enseño que es a la vez una y múltiple.

A lo que Potṭhapāda añade otra pregunta:

Venerable, ¿en qué sentido es una y en qué sentido es múltiple?

Y el Buddha responde:

Según se alcanza sucesivamente la cesación de cada percepción, enseño la cumbre de esa percepción: así enseño una cumbre de la percepción y también enseño múltiples cumbres.

Si utilizamos la palabra *conciencia* en lugar de *percepción*, nos resultará más fácil comprender lo que dice el Buddha aquí. En el primer jhāna se produce un cambio de conciencia. Todavía no es muy sutil, pero aun así es distinto. Cuando salimos del jhāna, esa conciencia, la cumbre de nuestra experiencia, cesa en ese momento. A medida que avanzamos por los

jhānas, se vuelve progresivamente más sutil y cada etapa prepara el camino para la siguiente, hasta que alcanzamos la última, la «cumbre de la percepción», que es el límite último de la capacidad humana. A continuación viene la cesación. El Buddha enseña tanto esta cumbre final como las cumbres por etapas de cada jhāna. Pero Poṭṭhapāda no se da por satisfecho:

Venerable, ¿la percepción aparece antes que el conocimiento, el conocimiento aparece antes que la percepción o ambos aparecen simultáneamente?

Y el Buddha responde:

Poṭṭhapāda, la percepción aparece primero y luego aparece el conocimiento. Debido a la aparición de la percepción, aparece el conocimiento y uno sabe: «Así es como aparece el conocimiento de forma condicionada».

En el

capítulo seis tratamos los cuatro aspectos de la mente: las conciencias sensoriales, las sensaciones, las percepciones y las formaciones mentales. Así que ya lo sabemos, en cuanto a la causa y al efecto, la percepción tiene que aparecer antes para que le pueda seguir el conocimiento. En otras palabras, debemos tener la experiencia antes de poder entenderla. Esto es cierto para todo lo que hacemos. Por ejemplo, para comprender el concepto de temporalidad, primero tenemos que experimentarlo, digamos, en la aparición y cesación de nuestra respiración o nuestros pensamientos. Sucede exactamente lo mismo con los niveles de conciencia de los jhānas. Tienen que tener

lugar antes de poder “saber” qué ha sucedido. En los comentarios antiguos al Canon Pāli se describe el uso que el Buddha hace aquí de la palabra *conocimiento* como “conocimiento de revisión”. Lo que nos lleva a lo mismo, puesto que solo podemos revisar algo que ya ha sucedido. De hecho, se trata del camino a la sabiduría, puesto que la comprensión solo aparece con la experiencia interiorizada. Esta es una parte importante de la enseñanza del Buddha. Todos tenemos la semilla del despertar en nuestro interior, pero debido a que no entendemos realmente nuestras experiencias, no nos proporcionan ninguna comprensión y seguimos sin despertar. El Buddha prosigue:

De este modo puedes ver que la percepción aparece primero y luego aparece el conocimiento, y que debido a la aparición de la percepción aparece el conocimiento.

A este nivel, el Buddha responde directamente las preguntas de Potṭhapāda, puesto que ya le ha dado todos los pasos de la práctica. Visiblemente, Potṭhapāda está muy interesado en lo que el Buddha le dice, pero resulta obvio que no está familiarizado con ello, si no no haría estas preguntas.

A continuación plantea una nueva pregunta:

Venerable, ¿la percepción es el yo de la persona o la percepción es una cosa y el yo otra?

Esta es una dificultad típica cuando miramos las cosas desde el nivel relativo de la verdad. Nos identificamos con la percepción y lo llamamos “yo”. «¿Quién si no –decimos– podría estar observando lo que estoy

pensando? Tengo que ser yo.» Y así nuestros pensamientos dan vueltas y vueltas en círculo y nunca encontramos una salida, porque para hacerlo tendríamos que abandonar todas estas ideas. Sucede lo mismo con Poṭṭhapāda, que está completamente inmerso en el nivel relativo de la verdad. Puede resultarnos fácil identificarnos con él, ¿no es así? También podemos sentir una gran compasión por él, porque es igual que nosotros.

El Buddha le pregunta: «Poṭṭhapāda, ¿acaso sostienes la existencia de un yo?». Está intentando apartarle de la idea de un yo, pero, como veremos, no lo consigue.

Venerable, sostengo la existencia de un yo superficial, material, compuesto de los cuatro elementos, que se alimenta de comida sólida.

Poṭṭhapāda considera que el cuerpo es el yo y el Buddha le responde:

Pero con un yo superficial de este tipo, Poṭṭhapāda, la percepción sería una cosa y el yo otra. Puedes considerarlo de este modo: con un yo superficial de este tipo, algunas percepciones aparecerían en la persona y otras desaparecerían. De este modo puedes ver que la percepción sería una cosa y el yo otra.

En otras palabras, si Poṭṭhapāda es este yo superficial, el cuerpo, entonces, ¿cómo explica que las percepciones vengan y se vayan? ¿Cómo pueden ser ambos idénticos?

Poṭṭhapāda parece aceptar la verdad de este hecho, puesto que a continuación plantea otra idea. Ahora sostiene un yo creado por la mente. Aquí también podemos identificarnos con él. La gente a menudo afirma dar por hecho que: «Yo no soy el cuerpo». Sin embargo, esta es una afirmación arriesgada. Una comprensión más profunda sería: «El cuerpo no es mío», porque si decimos: «Yo no soy el cuerpo» todavía implicamos posesión, pero ¿quién es este propietario? Por supuesto se trata del “yo”.

“Yo” poseo el cuerpo, “yo” trato de mantenerlo sano y satisfecho, de proporcionarle estímulos sensoriales placenteros. Es mío del mismo modo que una casa, un coche o un frigorífico son míos. Por descontado no pensamos: «Yo soy el frigorífico», pero esta es la postura de Poṭṭhapāda cuando a continuación dice:

Venerable, sostengo la existencia de un yo creado por la mente, completo en todas sus partes, sin ningún defecto en los órganos sensoriales.

De ningún modo ha renunciado a la idea de posesión. Todo cuanto ha hecho es sustituir el cuerpo por la mente: «Yo soy la mente», en lugar de: «Yo soy el cuerpo», por lo que el Buddha le responde del mismo modo que antes.

Pero con un yo creado por la mente de este tipo, la percepción sería una cosa y el yo otra [...]. Con un yo creado por la mente de este tipo, algunas percepciones aparecerían en la persona y otras desaparecerían. De este modo puedes ver que la percepción sería una cosa y el yo otra.

Obligado a ver la verdad de este hecho, Poṭṭhapāda concibe todavía otra posibilidad: «Venerable, supongamos un yo sin forma, creado por la percepción». En realidad, Poṭṭhapāda es muy listo. Si el yo no es ni el cuerpo ni la mente, entonces quizás no tenga ningún tipo de materialidad, quizás no tenga forma. “Sin forma” es una palabra que se emplea en relación con los jhānas superiores, que el Buddha ya ha explicado. Pero de nuevo el Buddha le explica a Poṭṭhapāda que entonces la percepción sería una cosa y el yo otra. Incluso con un yo sin forma de este tipo, algunas percepciones aparecerían en la persona y otras desaparecerían. El Buddha intenta hacer ver a Poṭṭhapāda que lógicamente una percepción no puede ser lo mismo que el yo, tanto si carece de forma como si no, porque las

percepciones aparecen y luego desaparecen. Ahora Poṭṭhapāda le pregunta:

Pero, Venerable, ¿cómo puedo saber entonces si la percepción es el yo de una persona o si la percepción es una cosa y el yo otra?

Poṭṭhapāda está empezando a sentirse frustrado. El Buddha le dice:

Poṭṭhapāda, resulta difícil para alguien con una visión distinta, una fe distinta, con unas influencias distintas, con distintos objetivos y una práctica distinta saber si hay dos cosas distintas o no.

En otras palabras, le está diciendo: no eres discípulo mío, has aprendido de otros maestros, tienes otro sistema de creencias, has recibido influencias distintas y, por lo tanto, te resultará muy difícil comprender esta verdad.

A nosotros hoy nos sucede lo mismo. Si estamos influenciados por la creencia del alma, la vida después de la muerte, la felicidad después de la muerte o por una práctica determinada, efectivamente nos resultará difícil comprender. Por así decir, estamos en otra onda. Por supuesto, podemos cambiar nuestra forma de pensar, lo hacemos constantemente, pero debemos ver la necesidad de este cambio. Para poder oír realmente lo que enseña el Buddha, necesitamos llegar a ser totalmente conscientes de nuestro propio dukkha (este siempre es el primer paso) y darnos cuenta de una vez de que nada de lo que hemos intentado antes ha funcionado para erradicar dukkha. Entonces, quizás estemos listos para un cambio profundo y podamos recibir una influencia distinta. Posteriormente, el propio Poṭṭhapāda sería un discípulo del Buddha, pero en este momento todavía está repleto de todo tipo de ideas y teorías, que ha oído de varios maestros, o del *Ṛg Veda*, las enseñanzas brahmánicas más antiguas, que suelen memorizar los practicantes espirituales, y que sin duda conocía. El

Buddha le señala delicadamente a Poṭṭhapāda que debido a su condicionamiento anterior no le puede responder a sus preguntas de un modo que él pueda aceptar. Así pues, Poṭṭhapāda abandona este tipo de preguntas y esta parte de la conversación llega a su fin. Como veremos en el siguiente capítulo, Poṭṭhapāda empezará a plantear preguntas muy distintas, pero por el momento se queda en silencio. Manifiestamente no consigue alcanzar la verdad absoluta sobre el yo.

En el capítulo anterior mencionamos distintos tipos de yo, que se han formulado en un momento u otro y que culminaban en el “yo en la unidad”. Poṭṭhapāda ha presentado tres tipos de yo: el cuerpo, la mente y el yo sin forma. Todavía no ve que todas estas afirmaciones no son más que ideas. Nosotros nos encontramos exactamente en la misma situación. Cada uno tenemos nuestras propias ideas y nos las creemos con gran fervor porque son “mías”. Pero ¿poseen realmente un fundamento sólido? ¿Porque “yo” tenga una idea sobre algo o alguien, por ello es cierta? A un nivel absoluto, por supuesto, no. Porque a ese nivel todo fluye y está en movimiento. Pero incluso a un nivel relativo, no hay ninguna garantía de que sea así. Deberíamos cuestionar siempre nuestras ideas y tratar de ver de dónde proceden. Y si son negativas, entonces todavía deberíamos cuestionarlas más. Necesitamos reconocer su origen, que siempre se encuentra en nosotros. Cualquier idea que tengamos solo es una proyección. Incluso la idea del yo es una proyección, una proyección que querríamos que fuera cierta porque proporciona un fundamento para nuestra codicia y nuestro odio. Sin embargo, si nos hemos dado cuenta de que la codicia y el odio no nos aportan mucha felicidad, quizás podamos ir un paso más allá que Poṭṭhapāda. Quizás podamos ver con mayor claridad y preguntarnos cómo podemos habernos imaginado que podía haber realmente “alguien” en esta

corriente de aparición y cesación. ¿Quién podría estar sentado ahí dentro, manejando las cuerdas, como un marionetista en un teatro de marionetas haciendo bailar y dar saltos a muñecos inanimados? ¿Realmente creemos ser ese alguien? Al parecer lo creemos, y deberíamos examinar esta idea una y otra vez.

Como Poṭṭhapāda, nosotros también hemos tenido distintas influencias. Nos ha influido lo que pensaban los demás y todo lo que hemos experimentado y hemos creído entender. Pero el Buddha nos ofrece una práctica y en esta práctica quizás podamos conseguir un vislumbre de libertad. No tener más un “yo” es la única libertad que vale la pena porque nos libera de la codicia y el odio. El genio del Buddha radica en el hecho de que fue capaz de explicar a los demás lo que él mismo había experimentado.

9. Desengaño, serenidad y las Cuatro Nobles Verdades

A continuación, Poṭṭhapāda se embarca en un tipo de preguntas totalmente distintas. ¿Se parece mucho a nosotros, no es así? Cuando no podemos comprender la respuesta a una cosa, dejamos de lado el asunto y empezamos con otro.

Entonces, Venerable, puesto que a alguien como yo le resulta difícil la cuestión del yo y las percepciones, decidme: ¿el mundo es eterno? ¿Es únicamente cierto esto y lo contrario es falso?

Y el Buddha le responde:

Poṭṭhapāda, yo no he dicho que el mundo sea eterno y que la visión contraria sea falsa.

Entonces se desarrolla el siguiente diálogo:

–Entonces, Venerable, ¿el mundo no es eterno?

–Yo no he dicho que el mundo no sea eterno...

–Entonces, Venerable, ¿el mundo es infinito... no infinito?

–Yo no he dicho que el mundo no sea infinito y que la visión contraria sea falsa.

Este método de indagación en cuatro puntos, que puede parecer tan tedioso hoy, es propio del modo en que se hacían los debates en la India en la época de Poṭṭhapāda: «¿Es así? ¿No es así? ¿Es tanto así como no así? ¿No es así ni no así?». Al utilizar este método, Poṭṭhapāda apunta a diez posibilidades distintas, que se conocen como las cuestiones sin explicar (o sin determinar). Se trata de diez cuestiones que el Buddha no explicó, diez preguntas que no quiso responder. Los especialistas creen que este cuestionario se planteaba tradicionalmente a los ascetas, renunciantes y líderes espirituales para saber qué puntos de vista sostenían. El diálogo entre Poṭṭhapāda y el Buddha prosigue:

–Entonces, Venerable, ¿el alma es lo mismo que el cuerpo? [...], ¿es el alma una cosa y el cuerpo otra?

–Yo no he dicho que el alma sea una cosa y el cuerpo otra.

–Entonces, Venerable, ¿el Tathāgata existe después de la muerte? ¿Es únicamente esto cierto y lo contrario es falso?

–Yo no he dicho que el Tathāgata exista después de la muerte.

–Entonces, Venerable, ¿el Tathāgata no existe después de la muerte? [...] ¿tanto existe como no existe después de la muerte? [...], ¿ni existe ni no existe después de la muerte? –Yo no he dicho que el Tathāgata ni exista ni no exista después de la muerte, y que todo lo demás sea falso.

Finalmente, Poṭṭhapāda le pregunta:

Pero, Venerable, ¿por qué no habéis dicho nada de todo esto?

La respuesta del Buddha es muy significativa:

Poṭṭhapāda, esto no conduce al propósito, no conduce al Dhamma, no es el modo de emprender la vida de santidad; no lleva al desengaño, la serenidad, la cesación, la calma, el conocimiento superior, el despertar, el Nibbāna. Por eso no lo he dicho.

El Buddha rechaza hablar de cosas que no son relevantes para el camino espiritual, de cosas que no pueden ayudarnos a tratar nuestro dukkha.

¿Qué diferencia supondría para Poṭṭhapāda que el mundo fuera o no fuera eterno? ¿Cómo puede afectar a su felicidad saber si el alma es igual o no al cuerpo? ¿Qué importancia tiene si el Buddha existe después de la muerte o no? Nada de todo esto sacará a Poṭṭhapāda de su dukkha, por lo que el Buddha simplemente declina discutir cualquiera de estas cuestiones con él.

Esta secuencia de preguntas aparece también en otros suttas, puesto que otros le plantearon preguntas similares. Vacchagotta, un renunciante de otra tradición, fue uno de ellos. En una ocasión se dirigió al Buddha y le preguntó si el Tathāgata (el epíteto que el Buddha utilizaba para sí mismo) existía después de la muerte o no, si ni existía ni no existía y si tanto existía como no existía. El Buddha le dijo que él no había dicho nada de esto. Entonces Vacchagotta le preguntó cómo podía entender estas cuestiones, y el Buddha le respondió que fuera a buscar leña y que encendiera un fuego. A continuación, le pidió que echara más y más ramas, y Vacchagotta así lo hizo. El Buddha le preguntó entonces cómo iba el fuego y Vacchagotta le dijo que iba muy bien. A continuación, el Buddha le dijo que dejara de echar ramas y, al cabo de un rato, le preguntó de nuevo a Vacchagotta cómo iba el fuego. Esta vez la respuesta fue que se estaba

apagando. Y finalmente le dijo que se había apagado completamente. – Ves –le dijo el Buddha–, esto es exactamente lo que le sucede al Tathāgata. ¿Adónde se ha ido el fuego? ¿Se ha ido hacia delante o hacia atrás, hacia los lados, hacia la derecha, hacia la izquierda?

–No, simplemente se ha apagado.

–¿Entonces –el Buddha insistió–, ¿se ha ido hacia arriba o hacia abajo?

–No –respondió Vacchagotta–, simplemente se ha apagado porque no había más combustible.

–Así es –dijo el Buddha–, y el Tathāgata también simplemente se apaga, porque no hay más combustible para sus aflicciones.

En la actualidad, nos ponemos las mismas preguntas, aunque por supuesto no con las mismas palabras. En las distintas tradiciones existentes en los países donde el buddhismo se ha establecido, existen todo tipo de ideas sobre qué le sucedió al Buddha después de su muerte. Sin embargo, él mismo dijo muy claramente que, si no se hecha más combustible al fuego de las aflicciones, entonces la mente y el cuerpo no tienen nada para alimentarse y simplemente se apagan. De verdad, no necesitamos debatir esta cuestión, ni con los demás ni en nuestra propia mente.

El Buddha, como le dijo a Poṭṭhapāda, no respondía a preguntas sobre lo que «no conduce al propósito [...], no conduce al Dhamma». Hay una historia muy bonita en otro sutta que ilustra esta cuestión. Un hombre recibe el impacto de una flecha en el pecho y cae desplomado. Está gravemente herido, se encuentra al borde de la muerte, por lo que se llama a un médico para que le extraiga la punta de la flecha. Sin embargo, el hombre no se lo permite. Primero quiere saber de qué tipo de madera está hecha el asta de la flecha; luego quiere averiguar qué tipo de veneno había en la punta y qué tipo de plumas había en el otro extremo: ¿eran plumas de oca o de halcón? También pregunta de qué estaba hecha la punta, quién

le disparó la flecha, desde qué distancia y por qué? Evidentemente, para cuando haya averiguado todo esto, ya estará muerto. Esta historia ejemplifica nuestra tendencia a plantear preguntas sobre todo tipo de detalles sin importancia, en lugar de poner en práctica aquello que nos llevará a salir de dukkha. En esta historia, la flecha es dukkha, el Buddha es el médico y el remedio es el Dhamma. El hombre rechazó recibir el Dhamma a menos que se le diera primero todo tipo de informaciones extrañas e inútiles.

El Buddha le está diciendo lo mismo a Potṭhapāda. Ninguna de las preguntas que planteas tiene ninguna relevancia respecto a lo que realmente hay que hacer. Sin embargo, Potṭhapāda no está listo para “hacer” nada. Simplemente está fascinado con el Buddha, porque de lo contrario no le retendría tanto tiempo con todas estas preguntas. Por el momento, solo está involucrado a un nivel intelectual. Aun así, el Buddha debe haber sentido que Potṭhapāda es una persona que puede aprender, por lo que somos muy afortunados, porque sin sus preguntas ahora no contaríamos con las explicaciones detalladas del Buddha.

Responder estas preguntas, dice el Buddha, no conduce al desengaño, la serenidad, la cesación, la calma, el conocimiento superior, el despertar, ni al Nibbāna. El desengaño es un paso importante en el camino hacia el despertar, forma parte de la secuencia conocida como “origen condicionado trascendente”, que empieza con el reconocimiento de nuestro propio sufrimiento, lo que origina confianza en la enseñanza y la alegría de saber que podemos practicar. Luego viene *sammā samādhi* (concentración correcta), la meditación en sí, que nos proporciona “el conocimiento y la visión de las cosas como realmente son”. En otras palabras, la comprensión de que todo es temporal, insatisfactorio e

insustancial. Esto nos conduce entonces al desengaño con el mundo, y es este desengaño el primer paso necesario para salir de dukkha. Hasta ese momento solo nos estamos familiarizando con la práctica. No podemos entregarnos completamente mientras todavía buscamos satisfacción en el mundo, mientras todavía creemos que encontrar la persona correcta, el trabajo correcto, el lugar para vivir correcto, o lo que sea, es la respuesta a nuestras penas. Hasta que no lleguemos al punto del desengaño, en el mejor de los casos, practicaremos a medias, lo que, por supuesto, nos dará resultados a medias. ¿Cómo podría ser de otro modo?

Evidentemente, tenemos que vivir en este mundo. Tenemos un cuerpo que, para mantenerse con vida, necesita oxígeno, luz, agua, comida y muchas otras cosas. Pero la plenitud interior nunca depende de algo exterior. No nos la podemos enchufar desde el exterior, porque no hay ningún conducto. La plenitud solo puede venir de dentro.

Puede que tardemos bastante en comprender esta verdad. Algunas personas llegan a ella muy rápido, otras tardan más, y luego están las que nunca llegan a verla. Depende en gran medida de nuestros frutos kármicos y de nuestras oportunidades, que, por descontado, son de por sí frutos kármicos.

El desengaño no significa que detestemos el mundo, la gente que vive en él, la naturaleza que nos rodea o la infinidad de cosas que utilizamos y con las que convivimos. El desengaño no es repulsión, aunque a veces se traduce erróneamente como tal. Repulsión tiene una connotación negativa y tan pronto como tenemos negatividad nuestra práctica se estropea. No se trata de sentir repulsión por el mundo, sino de que simplemente ya no le damos tanta importancia a todas las cosas que podemos hacer con nuestro cuerpo o con las que podemos ocupar nuestra mente. Dejamos de buscar

en el mundo la plenitud completa. Aunque esto no suele ocurrir hasta que no hemos buscado repetidamente en él. De este modo, es poco frecuente que lleguemos al desengaño mientras somos jóvenes, aunque por supuesto puede ocurrir. Sin embargo, la mayoría tenemos que experimentar qué puede ofrecernos el mundo y defraudarnos muchas veces antes de que empecemos a buscar un camino distinto hacia la felicidad.

Por esto, practicar la meditación no significa necesariamente que hayamos experimentado también el desengaño. Muchos empezamos a practicar la meditación porque queremos añadir algo agradable a nuestra vida. El Buddha dijo que esto era mejor que no practicar para nada y se alegraba por todo aquel que se le acercaba y le ponía preguntas. En este sentido, aquí le vemos dando respuestas muy directas y sucintas a

Poṭṭhapāda. No penséis en todas estas cosas exteriores, pensad en cómo llegar al desengaño. Si empezamos a meditar simplemente porque queremos experimentar algo más sutil en nuestras vidas, si nos mantenemos firmes en nuestra práctica y perseveramos, a la larga esto también acabará funcionando. Si mediante los jhānas podemos ver que existe un nivel de conciencia totalmente distinto a nuestro alcance, incluso personas comunes como nosotros llegaremos a comprender que en el mundo no es oro todo lo que reluce. Por mucho que brille, no tiene valor. De hecho, su brillo es muy tentador: mujeres bellas, hombres guapos, buen tiempo, comida deliciosa, música maravillosa, libros fascinantes..., pero todo esto depende de nuestros estímulos sensoriales. Está allí fuera, es externo a nosotros y no puede alcanzar nuestra condición más profunda. En pāli todo esto se conoce como *māra*, “tentación”.

El mundo nos tienta constantemente, no solo porque parece tan atractivo, sino porque todos los demás piensan que es allí donde se

encuentra la felicidad. A algunos parece que les va muy bien, que tienen todo lo que desean, y nos preguntamos: «¿Por qué ellos parecen estar tan satisfechos con sus vidas y yo no? Quizás debería hacer como ellos». Y lo intentamos, pero si lo hacemos durante demasiado tiempo, perderemos la oportunidad de la que gozamos en esta vida de seguir un camino interior. Llegar al desengaño requiere una gran cantidad de práctica, y esto solo es el primer paso en la comprensión profunda del Dhamma.

Después del desengaño viene la serenidad, que es el trampolín para la experiencia del Nibbāna. A este nivel, nuestro desengaño se ha hecho tan fuerte que cuando aparece la codicia o el odio somos capaces de soltarlos inmediatamente, aunque todavía no han desaparecido. La codicia y el odio solo se abandonan por completo en el último nivel anterior al despertar, cuando todavía se ciernen sobre nosotros de forma sutil en un segundo plano, aunque ya no nos perturban más. Solo el arahant, el que ha despertado, está totalmente a salvo de ellos. De este modo, con la serenidad ya no queremos aceptar y apegarnos o rechazar y resistirnos. Nuestras tendencias subyacentes siguen ahí, pero ahora somos capaces de abandonarlas porque hemos visto la verdad que representa el desengaño. Si no lo hacemos, no podremos seguir nuestro camino espiritual.

El desengaño y la serenidad son pasos vitales en este camino, y es necesario insistir en que no podrán producirse a menos que reconozcamos nuestro propio dukkha. Si simplemente queremos añadir un poco de meditación en nuestras vidas, jamás podremos ni tan siquiera acercarnos a ninguno de los dos. Reconocer dukkha no significa que tengamos que experimentar una gran tragedia. Dukkha es el sentimiento constante de intranquilidad, ansiedad y desasosiego, no poder estar tranquilos. En cambio, cuando reconocemos dukkha, surge en nosotros una mayor

confianza en la enseñanza, porque entonces significa que queremos comprometernos, no con una creencia ciega en las palabras del Buddha, sino con descubrir si lo que dijo es cierto a todos los niveles. Con este compromiso viene la alegría de poder hacer algo que va mucho más allá de nuestros propósitos mundanos, y es esta alegría la que nos permite meditar. Entonces, como hemos visto, en esta secuencia de causa y efecto del “origen condicionado trascendente”, los siguientes pasos son las absorciones meditativas, seguidas del “conocimiento y visión de las cosas como realmente son”, lo que constituye la experiencia interiorizada de la temporalidad, la insatisfacción y la insustancialidad.

Experimentar algo no significa necesariamente que lo entendamos. En la vida cotidiana, podemos pasar con un mínimo de entendimiento del mismo modo que podemos hojear el periódico incluso si nuestro vocabulario es limitado. Nuestra vida cotidiana no nos exige ninguna comprensión profunda, basta con que llevemos las cosas con cierta eficacia. En cambio, si queremos seguir la enseñanza del Buddha, tenemos que profundizar mucho más, darnos cuenta de cada momento presente y de su significado, y entender realmente lo que experimentamos.

Si hacemos esto, empezamos a ver la temporalidad como una forma de vida, nosotros mismos somos esta temporalidad. Esto significa ir mucho más allá de una mera aceptación de que todo es temporal o de que nuestra respiración es temporal. Lo reconocemos como una verdad relativa a nosotros mismos al nivel más profundo de nuestra condición.

Exactamente del mismo modo reconocemos la verdad de dukkha a medida que experimentamos, una y otra vez, el desasosiego subyacente en nuestras mentes y corazones. Nos damos cuenta de cuánto tiempo pasamos intentando hallar motivos externos, echando la culpa a otra persona. Tiene

que ser culpa de otra persona. Pero en este momento nos olvidamos por completo de que la otra persona tiene el mismo desasosiego, exactamente igual que nosotros. En cambio, lo único que vemos es que no estamos tranquilos, y entonces hacemos una lista de los posibles motivos. Sin embargo, nada de todo esto va al fondo de nuestra condición y nos quedamos en la superficie, tocando simplemente el borde de nuestra experiencia.

Es muy importante darse cuenta de la temporalidad y de dukkha, no solo en nosotros, sino en cualquier parte que miremos. Cada árbol, cada arbusto, cada hoja, cada brizna de hierba habla a voces de la temporalidad. Cada día está totalmente impregnado de temporalidad. Quizás tengamos uno de esos relojes digitales que parpadea a cada segundo. Nada puede mostrar la temporalidad más claramente. Sin embargo, siempre creemos que, aunque el reloj no deje de moverse, nosotros seguimos inmóviles. Pero ¿cómo puede ser posible? Nosotros somos exactamente como el reloj, cambiamos como él.

La serenidad causa un gran impacto en el modo de llevar nuestras vidas, pero solo puede producirse como resultado de nuestra práctica anterior, todo es causa y efecto. A veces, debido a que hemos sido capaces de abandonar un determinado deseo, creemos que ya hemos alcanzado un estado de serenidad. Pero entonces nos sorprende cuando aparece el siguiente deseo. Por supuesto, es loable y muy importante poder abandonar un deseo, pero esto no significa estar libre de la aflicción. Todavía estamos inmersos en el deseo, por lo que tenemos que seguir practicando. En la historia de

Vacchagotta, el fuego solo se apaga cuando no queda más combustible. Algunas personas dirán: «Pero si a mí me gustan mis aflicciones, quiero

quedármelas». Si pensamos esto, entonces simplemente tendremos que esperar hasta que se produzca un cambio en nosotros. Puede ser en esta vida o en la próxima, o cien vidas después. ¿Quién sabe? Incluso podría ser mañana. Cambiamos de opinión cuando empezamos a ver las cosas de otro modo, y cuanto mejor funciona la meditación, la mente puede ver más claramente la realidad en la que vivimos. La mayoría de la gente vive en una realidad que se ha inventado y se imaginan que es como les gustaría que fuera. Entonces se preguntan por qué no son felices, lo que simplemente se debe a que la imaginación y la realidad no coinciden. Nuestra condición interior no puede acomodarse para encajar con nuestros deseos, no podemos comprar nuestra propia realidad. Si pudiéramos, todos los ricos estarían completamente satisfechos, lo que todavía no ha sucedido nunca. De hecho, algunos están tan desesperados que llegan a suicidarse. Probablemente ya sepamos todo esto, en algún nivel de nuestro interior. Pero ¿hacemos algo al respecto? A menudo lo que sabemos y lo que hacemos está a años luz de distancia. Este es un aspecto importante de la vida espiritual: si realmente sabemos algo, debemos hacer algo al respecto, de lo contrario no llegaremos a ninguna parte. El conocimiento solo no puede producir un cambio.

La serenidad, como dice el Buddha en este sutta, conduce a «la cesación, la calma y el conocimiento superior». Mientras la mente tiene odio y codicia, no puede trascenderse a sí misma y se encuentra atrapada en su propia espiral de reacciones. A menudo podemos sentir esto cuando nuestros pensamientos dan vueltas en un círculo sin fin, una y otra vez. Somos como Potthapāda, con su ráfaga de ideas y opiniones. Mientras alberguemos odio y codicia y dejemos que estos ocupen el primer plano en nuestra meditación, nunca podremos estar en calma ni experimentar los

estados superiores de conciencia. La mente todavía sigue demasiado conectada con el mundo, pero en la meditación se trata de calmar la mente, para que pueda ver el mundo como un mero fundamento necesario para el cuerpo y no como algo que nos da o no nos da felicidad y, por descontado, no como algo que requiere nuestra atención en ese momento. Por supuesto, cuando estamos frente a otras situaciones o personas, debemos involucrarnos con el mundo, pero durante el tiempo de la meditación tenemos que salirnos de los remolinos que la codicia y el odio alimentan en nosotros. Solo entonces alcanzaremos los jhānas más altos y el conocimiento superior, o *abhiññā*, lo que significa dejar nuestros obstáculos y tendencias subyacentes que, al llegar a este nivel en nuestro camino espiritual, se habrán disuelto hasta el punto de que ya no nos obstaculizarán más.

El Buddha tenía cuatro formas de responder a una pregunta: con un simple sí o no; con una extensa respuesta, como en este sutta; con otra pregunta, lo que también sucede aquí; y finalmente con un silencio. Pero en lugar de permanecer en silencio, le ha explicado a Poṭṭhapāda por qué no quiere responder a todas sus preguntas: no conduciría al propósito y por eso no afirma nada de todo eso.

Entonces, Poṭṭhapāda plantea otra pregunta. Después de todo, el Buddha es el maestro, por lo que muy pertinentemente le pregunta:

Entonces, Venerable, ¿qué es lo que ha dicho el Venerable?

Y el Buddha le responde:

Poṭṭhapāda, esto es lo que he dicho: «Esto es el sufrimiento, este es el origen del sufrimiento, esta es la cesación del sufrimiento y este es el camino que conduce a la cesación del sufrimiento.»

Se trata de las Cuatro Nobles Verdades, la esencia de la enseñanza del Buddha. Poṭṭhapāda se ha salido por la tangente de distintas formas, con ideas que no son útiles, por lo que el Buddha le trae de regreso a estas verdades fundamentales. Esta es la declaración del despertar del Buddha. Durante una semana estuvo sentado experimentando las absorciones meditativas, bajo el célebre árbol del despertar en la actual Bodhgaya. Cuando salió de la meditación, formuló estas Nobles Verdades y comprendió que eran la respuesta al dilema de la humanidad. Después de su despertar, las explicó en su primer discurso, el *Dhammacakkapavattana Sutta* (*Dhammacakka* es “la rueda del Dhamma” y *pavatanna* significa “girar”), a cinco compañeros con los que había estudiado con dos maestros de meditación. Al escuchar esta exposición, uno de los cinco despertó al instante y, posteriormente, le siguieron los demás. Estos cinco compañeros fueron los primeros monjes budhistas, discípulos y seguidores del Buddha.

El camino que conduce a la cesación del sufrimiento es el Noble Óctuple Sendero, que se divide en tres partes: *sīla*, *samādhi* y *paññā* (ética, concentración y sabiduría). Este discurso trata las tres partes: en efecto, el Buddha le habla a Poṭṭhapāda de la necesidad de llevar una vida ética; le habla de los jhānas, o concentración; y la sabiduría se trata cuando Poṭṭhapāda plantea preguntas sobre la existencia o no existencia de un “yo”. De hecho, Poṭṭhapāda todavía piensa que existe un yo y volverá a sacar el tema más adelante. No cambiará de opinión hasta el final del discurso, cuando se convierta en discípulo del Buddha. La enseñanza del Buddha siempre comprende las tres partes, si no sería incompleta. De hecho, cualquier enseñanza que valga la pena seguir debe comprender la ética, la concentración y la sabiduría. En lugar de concentración, que es la

traducción habitual de samādhi, podríamos hablar de tranquilidad, sosiego o calma. En efecto, solo una mente en calma puede obtener sabiduría. Potṭhapāda todavía tiene una pregunta: Pero, Venerable, ¿por qué habéis dicho esto?

Con mucha paciencia, el Buddha repite lo que ya le había dicho antes: Porque, Potṭhapāda, esto conduce al propósito, conduce al Dhamma, es el modo de emprender la vida de santidad; conduce al desengaño, la serenidad, la cesación, la calma, el conocimiento superior, el despertar, el Nibbāna. Por esto lo he dicho. Entonces, Potṭhapāda parece entenderlo finalmente, porque dice:

Así es, Venerable; así es, Bienaventurado. Y ahora es el momento de que el glorioso Venerable haga lo que considere oportuno.

Entonces el Venerable se levantó de su asiento y se marchó.

El mensaje que recibió Potṭhapāda es tan relevante hoy como lo era en aquella época, es decir que solo es útil preguntarse por cuestiones que conducen a nuestro desarrollo espiritual. Se conservan escritos de largos debates entre los brahmanes, sacerdotes y maestros espirituales de aquella época, como todavía los hay hoy, sobre si el mundo es eterno o no, sobre si es finito o no, sobre si el alma es o no idéntica al cuerpo. Pero si reflexionamos sobre ello, veremos que nada de todo esto puede sernos de ninguna ayuda en nuestra práctica. Por el contrario, solo crearía más pensamientos discursivos, y esto, sin duda, no puede conducirnos a la concentración.

Lo más útil que podemos hacer es indagar sobre las Cuatro Nobles Verdades y experimentarlas en nosotros. Las dos primeras, la existencia del sufrimiento y que su origen radica en el deseo, o el apego y la aversión,

pueden experimentarse en casi cualquier momento del día. Si somos capaces de comprender estas verdades, entonces quizás podamos confiar por el momento en la veracidad de la tercera, la cesación del sufrimiento. La cuarta verdad, el camino de salida del sufrimiento, que es el Noble Óctuple Sendero, finalmente conduce a esta liberación. Es muy importante indagar sobre estas verdades hasta que las comprendamos realmente. «¿Experimento dukkha?» Y si es así: «¿Echo la culpa a una causa exterior? ¿Todavía creo que algo o alguien esté causando mi sufrimiento? ¿O estoy completamente convencido, por mi propia experiencia, de que soy yo quien lo causa?». Si no estamos muy seguros de esto, debemos seguir haciéndonos la misma pregunta. «¿Quién causa mi dukkha?» Por supuesto, podemos intelectualizarlo: «A nadie le interesa causarme dukkha, nadie se preocupa tanto», o cualquier otra racionalización que queramos hacer. Pero esto nos será de poca ayuda. Tenemos que reconocer esta verdad en nosotros y reaccionar en consecuencia, así cuando lo hagamos y seamos capaces de soltar cualquier deseo que tengamos en ese momento, veremos que dukkha también desaparece al instante.

Puede que tengamos un deseo muy digno, quizás queramos tener una buena meditación, pero mientras pensamos de este modo, ¿acaso podemos meditar? Por supuesto que no. No sucede nada. Si hay un “yo quiero”, entonces habrá dukkha. Pero ¿y si soltamos nuestro deseo y lo dejamos estar? ¿Y si nos sentamos, cruzamos las piernas y simplemente estamos allí, en el momento presente, sin ningún deseo? Entonces descubriremos lo bien que funciona. Cualquier persona puede experimentarlo, incluso si nuestras mentes todavía son un torbellino, todos podemos abandonar el deseo por unos segundos y darnos cuenta del gran descanso que nos proporciona. Es un momento de verdad. Nos quitamos de encima un peso,

como si hubiéramos estado cargando con una pesada mochila y por fin pudiéramos dejarla en el suelo. Por supuesto, la mente no habituada vuelve a cargar con ella casi de inmediato, pero podemos soltarla una y otra vez. Con ello, no solo seremos cada vez más capaces de abandonar nuestro deseo, sino que veremos los resultados: expansión, apertura, tranquilidad, ligereza, meditación.

Cuanto más nos entreguemos incondicionalmente a la meditación, sin desear nada a cambio, mejor. Debemos procurar también despejar nuestras mentes de las preguntas especulativas y puramente intelectuales que el Buddha dijo que no eran de ayuda y que Poṭṭhapāda tanto aprecia. Las preguntas de Poṭṭhapāda sirven para mostrarnos qué es útil para el desarrollo espiritual y qué no.

10. Cesación del deseo: lo que conduce al Nibbāna

En el último capítulo, Poṭṭhapāda terminó su conversación con el Buddha con las palabras: «Así es, Venerable». Pero tan pronto como el Buddha abandonó la sala de debate, los compañeros renunciantes de Poṭṭhapāda se pusieron en su contra:

Entonces los renunciantes, en cuanto el Venerable se marchó, criticaron a Poṭṭhapāda y se burlaron y mofaron de él diciendo: «Diga lo que diga el asceta Gotama, Poṭṭhapāda le da la razón: “Así es, Venerable; así es, Bienaventurado”. No hemos entendido ni una palabra de todo el discurso del asceta Gotama: “¿El mundo es eterno o no? ¿Es finito o infinito? ¿El alma y el cuerpo son lo mismo o son diferentes? ¿El Tathāgata existe después de la muerte o no, o ambas cosas, o ninguna?”».

A lo que Poṭṭhapāda les responde:

Yo tampoco entiendo si el mundo es eterno o no..., o si el Tathāgata existe después de la muerte o no, o ambas cosas, o ninguna. Pero el asceta Gotama enseña un modo de practicar auténtico y verdadero que está en consonancia con el Dhamma y que se fundamenta en el Dhamma.

Resulta interesante que se refieran a él como “el asceta Gotama” y no como “el Buddha”, el nombre con el que se le conocía desde hacía tiempo, lo que parece implicar que le consideran uno de ellos, un asceta o renunciante. Además, Poṭṭhapāda utiliza la palabra Dhamma, con la que normalmente nos referimos a la enseñanza del Buddha, aunque él todavía no es su discípulo y es la primera vez que ha oído la enseñanza. De hecho, la palabra Dhamma ya se utilizaba antes, y para él y otros como él indicaba

algo fundamentado en la verdad absoluta, en las leyes de la naturaleza. Potṭhapāda prosigue:

¿Y por qué un hombre como yo no debería mostrar su aprobación por una práctica auténtica y verdadera, tan bien explicada por el asceta Gotama?

Aunque no es un discípulo del Buddha, es consciente del valor de la enseñanza y da su aprobación. El sutta continúa:

Dos o tres días después, Chitta, el hijo del domador de elefantes, fue con Potṭhapāda a ver al Venerable. Chitta se postró ante el Buddha y se sentó a un lado.

Podemos suponer que Chitta ya había oído la enseñanza y era un seguidor del Buddha. Potṭhapāda, en cambio, solo presenta sus respetos al Venerable, antes de sentarse y contarle lo sucedido: cómo los demás renunciantes se habían burlado de él. Entonces el Buddha le dice:

Potṭhapāda, todos esos renunciantes están ciegos y no ven, solo tú puedes ver.

El Buddha solía utilizar este tipo de imágenes y, en una ocasión, dijo que hay algunas personas «con poco polvo en los ojos», en referencia a aquellos que podían realmente entender lo que les decía. De hecho, después de su despertar, mientras se encontraba sentado bajo el árbol del despertar gozando de la beatitud del Nibbāna, decidió que no enseñaría. Pensó que la gente no comprendería su doctrina al ser tan distinta de todo lo que habían podido oír antes y de todo lo relacionado con sus propias vidas. La historia cuenta que el altísimo Brahmā, el dios supremo, se dirigió a él y le rogó que enseñara por el bien de los dioses y los seres humanos. Entonces el Buddha vio, quizás como una visión interior, que existían aquellos «con poco polvo en los ojos» y decidió que, por su bien, ejercería de maestro. A continuación, prosigue:

Algunas cosas he enseñado y señalado, Poṭṭhapāda, como ciertas, otras como inciertas. ¿Qué cosas he señalado como inciertas?

El Buddha repite la lista: si el mundo es eterno o no, si es infinito o no, si el alma es lo mismo que el cuerpo o no y si el Tathāgata existe después de la muerte o no, o tanto si existe como no, o si ni existe ni no existe.

¿Por qué? Porque no conducen [...] al Nibbāna. Por este motivo he dicho que son inciertas.

De nuevo, el Buddha deja claro que solo enseña aquello que conduce a la liberación final. En cualquier parte de su enseñanza que miremos, esta solo va en una misma dirección. En su época esto no se entendía siempre y, sin duda, no lo enseñaban muchos maestros.

Hoy ocurre lo mismo. Nuestro camino nos conduce paso a paso a un objetivo, el Nibbāna. No conduce a la aniquilación. No hay nada de eso en el Nibbāna, solo hay claridad, conocimiento total y completo, el fin de toda la ilusión. Sin embargo, este conocimiento no es la omnisciencia. En una ocasión, el Buddha dijo que él no podía saberlo todo simultáneamente, pero que allí donde dirigía su mente, eso lo conocía. Alcanzar el Nibbāna no significa adquirir algún tipo de omnipotencia, con la que impresionar al mundo, sino que es el fin de la ilusión y el fin de dukkha.

Pero ¿qué cosas he señalado como ciertas? «Esto es el sufrimiento, éste es el origen del sufrimiento, esta es la cesación del sufrimiento y este es el camino que conduce a la cesación del sufrimiento.» ¿Por qué? Porque conducen al propósito, conducen al Dhamma, son el modo de emprender la vida de santidad; llevan al desengaño, la serenidad, la cesación, la calma, el conocimiento superior, el despertar, el Nibbāna. Por eso he dicho que son ciertas.

El Buddha lleva a Poṭṭhapāda de nuevo a las Cuatro Nobles Verdades y enumera los pasos necesarios para llegar a la comprensión, cada uno

conducente al siguiente, hasta que al final uno puede abandonar toda la ilusión.

Ya hemos examinado el desengaño y la serenidad. A continuación viene la cesación, una palabra que posee varias connotaciones distintas. Puede significar la cesación de las percepciones y las sensaciones, que es lo que sucede en el noveno jhāna. En el contexto del Nibbāna, también puede significar la cesación de todo el sufrimiento, de toda la ilusión. Aquí el Buddha utiliza la palabra cesación para referirse a los tres tipos de deseo cuya manifestación cesa como resultado de la serenidad. Se trata del deseo de placer sensorial, el deseo de existir y el deseo de no existir. Estos tres deseos son las causas subyacentes de nuestra existencia aquí, de la condición humana. A menudo tendemos a culpar a nuestros padres por nuestra forma de actuar y por su influencia en nosotros, pero los padres no suelen ser personas que hayan despertado y puede que cometan actos desafortunados. Sin embargo, es nuestro propio deseo el que nos trajo aquí, a nuestra familia en particular, por lo que debemos examinar este deseo.

Ya hemos hablado bastante del deseo de placer sensorial, y si hemos examinado en nuestro interior, ya habremos visto la verdad de ello. Sin embargo, el deseo de existir todavía es más profundo. Se trata del deseo más fuerte que tenemos, el deseo que nos mueve constantemente. Es probable que en nuestra vida cotidiana no nos demos en absoluto cuenta de ello. La gente suele mantenerse ocupada para evitar ver la insatisfacción de la condición humana. Esta es una forma habitual de tratar con nuestro dukkha, pero si realmente observamos el deseo de existir, si realmente vemos lo que significa, entonces conoceremos lo que el Buddha enseñó, porque este deseo genera continuamente dukkha.

El deseo de existir nos hace aferrar cosas para llenar la mente y por este motivo pensamos. Hace que nos movamos, que nos alejemos de todo aquello que no nos gusta. Pensad por un momento en el aspecto que tienen nuestras camas por la mañana: desordenadas, desarregladas, con las sábanas esparcidas por todas partes. Incluso cuando duerme, la mente sigue experimentando dukkha, por lo que nos movemos de un lado para otro. Cuando nos despertamos, ¿cuál es nuestro primer pensamiento? ¿Pensamos: «¡No es maravilloso estar vivo!»? Qué pocas personas debe haber así. En la mayoría es más bien algo así como: «¡Bueno, otra vez...!», o algo por el estilo. ¿Cuántos somos conscientes realmente de la forma en que salimos del sueño? ¿Cómo aparece la conciencia, cómo inmediatamente quiere que la llenemos de contenidos que creamos acto seguido? De lo contrario sería demasiado aburrido, decimos, y miramos a nuestro alrededor en busca de algo que hacer. Pero toda esta actividad no es más que una forma de mantener la ilusión de que existe un “yo”, que está muy ocupado y que por lo tanto es muy importante. Todo esto alimenta nuestro deseo de ser. De hecho, todo lo que hacemos está dirigido a este fin. Si nos observamos de cerca, pronto veremos cuán cierto es. Incluso nuestras mejores y más bienintencionadas acciones siguen siendo un modo de mantener nuestro deseo de existir.

Resulta muy útil observar un día entero en detalle. Podría ser hoy, aunque a veces puede resultar difícil, puesto que estamos demasiado cerca de cuanto sucede. Entonces podemos tomar el día anterior e intentar recordar a qué dedicamos cada momento. «¿Qué estuve haciendo? ¿Cómo ocupé mi mente? ¿Cómo mantuve activa la ilusión del yo? ¿Puedo reconocer en ese movimiento constante el deseo de existir?» Este movimiento no solo es físico, sino que también es mental. Nuestra mente se pega a esto y aquello; pensamos sobre qué podríamos hacer en el futuro,

qué hemos hecho en el pasado. Solo cuando pensamos sabemos que existimos y toda esta actividad mental cumple con un propósito: mantener el deseo de ser. Así, en la meditación, con el uso de un objeto de meditación como la respiración, aprendemos a abandonar el pensamiento discursivo. Si somos capaces de abandonarlo en ese momento, podremos hacerlo también en la vida cotidiana y, al hacerlo, aparecerán la calma y la tranquilidad.

El deseo de no existir es simplemente el otro lado de la misma moneda y tiene sus raíces en la misma ilusión, esto es que hay un “yo”. En este caso el “yo” no quiere estar aquí, todo parece horrible y el “yo” quiere salir de ello. Se trata del «Desearía no ser...», y es tanto un obstáculo para la experiencia del Nibbāna como lo es el deseo de ser. Si hemos entendido dukkha y ahora queremos examinar el deseo de existir, debemos procurar no caer en esta trampa. Puesto que si llegamos a la conclusión de que las cosas son insatisfactorias y están repletas de sufrimiento, queremos escapar de todo esto, lo que representa otra forma de deseo. Todavía se trata de “yo” quiero “conseguir” algo. Pero esto nunca funcionará. Lo que hay que hacer es justo lo contrario: abandonar todo cuanto construye esta ilusión y que tomamos por la realidad. Se trata de la práctica de ver una y otra vez las cosas tal como son y no como creemos que son. Mientras estemos inmersos en nuestras creencias e ideas preconcebidas, no podremos hacer ningún progreso. Es como los renunciantes que criticaron al Buddha y se burlaron de él, no quieren escuchar nada nuevo.

Poṭṭhapāda, por su parte, aunque está dispuesto a ello, por el momento todavía no ha entendido qué se supone que debe hacer.

Es importante examinar los tres deseos y su eventual cesación, observarlos en profundidad. Podemos hacerlo en cualquier momento,

durante una sesión de meditación formal o simplemente sentados sobre el tronco un árbol, o incluso mientras caminamos.

El siguiente paso que menciona el Buddha es la calma. Podemos aprender a soltar los pensamientos incesantes que nos impiden experimentar la calma y la tranquilidad. A menudo, durante el día, nos ponemos a pensar incluso cuando no hay nada realmente sobre lo que necesitemos reflexionar. Pero creamos un pensamiento porque necesitamos algo con lo que ocupar la mente. Si podemos descubrimos haciendo esto, lo que no es tan difícil, entonces podemos intentar abandonar el pensamiento, y con ello experimentaremos un estado de conciencia desnuda, en el que solo está la mente pura, translúcida. Podemos simplemente estar. En esos momentos hay paz interior, lo que también conduce a restablecer la energía. Pensar es una actividad pesada y cansada. Puede que tengamos un trabajo que no requiera mayor esfuerzo físico que apretar algunos botones o deslizar un bolígrafo de un lado para otro, pero al final del día estamos agotados porque hemos tenido que pensar, valorar y reaccionar sin descanso. Sin embargo, no tenemos por qué pensar cuando no sea necesario.

No nos resultará fácil conseguirlo, porque el estado de calma de la conciencia desnuda solo sucede como resultado de la cesación del deseo de existir. Pero antes de que el deseo pueda cesar, tenemos que comprender sus implicaciones. Tenemos que reconocer su manifestación constante y cuán insatisfactorio resulta, cuán intranquilos y agitados nos vuelve, aunque no lo parezcamos exteriormente. Se trata de un sentimiento continuo de inquietud interior, que solemos racionalizar y atribuir a alguna causa externa. Pero solo hay una causa, y es el deseo de existir.

Cuando vemos esto por nosotros mismos, es otra experiencia de «¡Ajá!». La mente en calma que ha estado meditando bien puede observar este hecho con mayor facilidad, porque puede ser objetiva. Subjetivamente decimos: «Este soy yo y me queda todavía mucho por hacer. Va a requerir mucho tiempo, pero si no lo hago, nadie más lo hará», o algún otro pensamiento de este tipo. Sin embargo, objetivamente podemos ver a una persona actuar y comportarse siguiendo un impulso interior. Todo es cuestión del deseo de existir, no importa a dónde nos conduzca este impulso. La dificultad radica exactamente en esta paradoja. Necesitamos este impulso para practicar, examinar, contemplar y entender la enseñanza del Buddha, pero tenemos que abandonarlo para alcanzar el Nibbāna. Tiene que haber un cambio. Es como si cambiáramos de una vía de tren a otra. Pero esto solo podemos hacerlo cuando nos hemos investigado tan profundamente que conocemos cada aspecto de lo que sucede en nosotros. No se trata de que haya en nosotros algo que no nos tiene que gustar, o a lo que debemos culpar o con lo que tengamos que indignarnos. No hay nada de lo que tengamos que sentirnos culpables. Todo cuanto poseemos en nuestro interior forma parte de la naturaleza humana, que podemos trascender, pero primero debemos ser conscientes de las causas subyacentes. Contemplar nuestro deseo fundamental de existir resulta tremendamente interesante. Es bastante difícil de hacer, pero las cosas que resultan fáciles no suelen dar grandes resultados.

Después de la cesación y la calma, el Buddha menciona el siguiente paso: el conocimiento superior. De nuevo, esto puede tener distintas connotaciones, pero la más importante es que la persona que ha estado practicando ahora sabe que ha abandonado los obstáculos, junto con sus tendencias subyacentes, pero esto no puede suceder hasta que se haya abandonado también el deseo de existir. Los obstáculos son parte

integrante de nuestra constitución humana. A medida que practicamos el camino de la purificación, podemos debilitarlos y disminuir su poder sobre nosotros. Para ello, nuestro sistema de apoyo es la concentración en la meditación y la atención, y sustituir lo malsano por lo sano. Sin embargo, de esta manera no podremos librarnos completamente de los obstáculos. Todavía habrá codicia y odio. Solo en la última etapa del camino espiritual seremos capaces de abandonarlos por completo. Después del conocimiento superior viene el despertar, el Nibbāna, el último paso del viaje. El Buddha utiliza aquí ambas palabras, pero su significado es idéntico y probablemente se trata de una forma de hablar.

El camino al despertar mediante la meditación y la purificación clarifica la mente de tal modo que es capaz de examinar el fundamento subyacente más profundo de nuestro ser. Este fundamento se revela como nada más que el deseo de existir. Es la piedra angular que nos hace cometer los actos más necios, dramáticos y horribles, pero también es lo que nos impele a hacer simplemente las cosas comunes que hacemos cada día, en nuestra vida cotidiana, de la mañana a la noche.

El Buddha ya le ha repetido dos veces su enseñanza a Potṭhapāda: le ha hablado del camino de la comprensión que conduce al Nibbāna y de las Cuatro Nobles Verdades. Pero sabe perfectamente que en realidad Potṭhapāda todavía no lo ha entendido, así que se lo explica con otras palabras:

Potṭhapāda, hay algunos ascetas y brahmanes que sostienen y creen que después de la muerte el yo es totalmente feliz y libre de todo mal.

Esta es la noción tan familiar para nosotros del Paraíso, donde tocamos el arpa y somos felices para siempre. Hay que decir que esta idea todavía sigue presente en ciertos círculos budhistas, donde, por ejemplo, se cree

que recitando el nombre del futuro Buddha renaceremos en la Tierra Pura, donde siempre seremos felices.

Me acerqué a ellos y les pregunté si esto era realmente lo que sostenían y creían y me contestaron:

–Sí.

Entonces les dije:

–Amigos, ¿vosotros que vivís en el mundo lo entendéis y lo veis como un lugar completamente feliz?

Y me contestaron:

–No.

Y dije:

–¿Habéis experimentado una sola noche o día, o la mitad de una noche o día, que fuera completamente feliz?

Y me contestaron:

–No.

El Buddha no solo le muestra a Poṭṭhapāda que los brahmanes sostienen hechos infundados, sino que también le señala que todo aquel que crea que podemos hallar la felicidad en este mundo va en la dirección errónea.

Obviamente, le gustaría que Poṭṭhapāda examinara esta cuestión, así que sugiero que hagamos lo mismo. Podemos reflexionar sobre el día anterior o sobre el que estamos experimentando ahora, del mismo modo que hicimos cuando contemplamos el deseo de existir. Si podemos ver cómo continuamente nos alejamos de algo porque no nos satisface y pasamos a otra cosa, para luego intentar alejarnos de esta también por el mismo motivo, entonces entenderemos la pregunta del Buddha: «¿Habéis tenido jamás un día o una noche completamente feliz?».

Esto no significa que tengamos que ser infelices, aunque por supuesto a veces lo seamos, pero si examinamos un día totalmente común, ¿qué es lo que vemos? Que no es completamente satisfactorio, no es completamente

pleno. Puede que haya momentos de alegría, pero ¿cuánto tiempo duran? ¿Cuán a menudo experimentamos una emoción o tenemos un pensamiento que no conduce a la calma, a la cesación, al Nibbāna? Esto es dukkha. No es dukkha en el sentido obvio, en el sentido que todos podemos reconocer, esto es el sufrimiento que viene de no obtener lo que queremos o de obtener lo que no queremos, sino que es el dukkha inherente a simplemente estar vivos y deberíamos escrutarlo lo más cerca que pudiéramos.

De ningún modo se trata de desarrollar aversión por la vida. A lo que se llega, si lo vemos correctamente, es a una aceptación de la insatisfacción de la vida y a entender que el Buddha halló la solución absoluta. También puede proporcionar una determinación a seguir sus pasos y a ver su verdad por nosotros mismos. Ser conscientes del pequeño y persistente descontento que tenemos constantemente en la mente y las emociones disminuirá nuestro dukkha, porque seremos capaces de aceptar que la vida simplemente es así. La reacción habitual a dukkha es sufrir y lamentarnos, pero esto no es de ninguna ayuda. Cuando sufrimos no podemos ver las cosas de frente. De este modo, es muy útil contemplar un día entero, tal como viene, y preguntarnos: «¿Qué hace mi mente? ¿Qué significa estar vivo?».

A continuación el Buddha explica lo que les preguntó entonces a los brahmanes y ascetas:

–¿Conocéis un camino o una práctica con la que se pueda crear un mundo completamente feliz? –pregunté.

Y me respondieron:

–No.

En la actualidad existen innumerables revistas y una inimaginable variedad de enseñanzas que hablan de teorías e ideas sobre cómo se puede

conseguir esto y, obviamente, ninguna de ellas funciona. Mientras haya deseo de existir, habrá dukkha. En concreto, en el deseo radica el miedo a la destrucción, a no existir. A menudo esto se manifiesta en forma de miedo a la muerte. La gente a veces dice: «Oh, a mí no me importa morir», porque se imaginan que será una transición fácil. Luego añaden: «Simplemente no quiero sufrir» o «Simplemente no quiero que mis seres queridos mueran antes que yo». Pero el miedo a la muerte es un dukkha muy real que se esconde en el deseo de existir.

El miedo a la destrucción también se manifiesta cuando no se nos valora, acepta o quiere. Algunas personas harían cualquier cosa para conseguir el aprecio de los demás, pero esto hace que nuestras vidas sean muy insatisfactorias, porque nos volvemos completamente dependientes de la opinión y las emociones de las demás personas, que nunca son de fiar. Pero como creemos ser alguien especial y distinto, necesitamos un sistema de apoyo para esta persona, y cuando no somos capaces de hallarlo en nosotros, intentamos conseguirlo de los demás. Esto nunca funcionará a largo plazo, aunque por supuesto a veces puede que recibamos el amor y el aprecio que ansiamos. Sin embargo, nadie podrá tenerlo siempre. Aun así, como el “yo” se basa en una ilusión, necesita apoyo constante. Cuanto mayor es la ilusión, más peligroso es el deseo. Me gusta compararlo con una persona muy obesa que intentara pasar por una puerta muy pequeña, dando golpes a ambos lados del marco. Del mismo modo, si necesitamos un gran apoyo para nuestro ego, nos sentiremos magullados a la menor crítica o falta de entendimiento. Cuanto más grande es el ego, más fácilmente se magulla. Cuanto más pequeño es el ego, encontramos menos dificultades, y cuando no hay ego, no podemos recibir ningún daño. Así pues, ¿cómo empezamos a reducir el ego? Contemplando, comprendiendo

mejor la manifestación diaria, a cada hora, a cada minuto, de nuestro deseo de existir.

Todos experimentamos un enorme dukkha, aunque la mayoría no sabemos cuál es su causa subyacente. A menudo vemos el camino espiritual como la forma de atenuar nuestro sufrimiento haciendo, diciendo o experimentando algo que nos proporcione felicidad. En alemán, a esto lo llamamos: *Friede, Freude, Eierkuchen*, o “¡paz, alegría y pasteles!” Pero ésta no es la vía del Buddha, quien dijo que el único modo de ser realmente feliz es liberarse de la ilusión del yo, lo que significa, en último termino, abandonar el deseo de existir. El Buddha prosigue:

Entonces dije:

–¿Habéis oído las voces de los dioses que han renacido en un mundo completamente feliz decir: «Hemos llegado bien y satisfactoriamente a un mundo completamente feliz y nosotros, caballeros, hemos renacido en este reino»? Y me contestaron:

–No.

¿Qué opinas Potṭhapāda? ¿Acaso las palabras de estos ascetas y brahmanes no resultan necias?

El Buddha no tenía reparos en decir que una enseñanza errónea era una necesidad. El Buddha no creía en respaldar ningún tipo de guía espiritual que no fuera al corazón de la cuestión. Este no es el único discurso donde critica otras enseñanzas, a las que califica de sinsentido, especialmente cuando desencaminan a los demás.

En este sentido, el Buddha da un símil:

Es lo mismo que si una hombre dijera: «Voy a buscar a la chica más bella del país y luego la amaré» y, cuando los demás le preguntaran: «¿Sabes si esta mujer que es la más bella del país pertenece a la casta de los khattiyas, de los brahmanes, de los mercaderes o de los artesanos?», él respondiera: «No». Asimismo, cuando le

preguntaran: «Pero ¿sabes su nombre; su clan; si es alta, baja o de mediana estatura; si tiene la piel oscura, brillante o pálida; o de qué aldea, pueblo o ciudad procede?», él respondiera: «No». Entonces le dirían: «Así pues, ¿no conoces ni has visto a la mujer que buscas y deseas?», y el respondería: «No». ¿Acaso las palabras de este hombre no resultan necias?

Poṭṭhapāda responde:

En efecto, Venerable.

Al parecer Poṭṭhapāda tiene mayor confianza en la enseñanza del Buddha, puesto que ahora le llama “Venerable”.

–Lo mismo sucede con estos ascetas y brahmanes que sostienen y creen que después de la muerte el yo es totalmente feliz y libre de todo mal [...]. ¿Acaso sus palabras no resultan necias? –En efecto, Venerable.

El Buddha quiere que Poṭṭhapāda vea que estos maestros no tienen la más mínima evidencia de algo que pueda respaldar su creencia. Son meras palabras sin sentido, y ellos son tan necios como el hombre que decide buscar a la chica más bella del país, pero que no tiene ni idea de quién es o dónde la puede encontrar.

Esta creencia en algún tipo de felicidad eterna final se halla en la mayoría de las religiones: si llevamos una vida razonablemente buena, no cometemos demasiados pecados, entonces, de algún modo, después de la muerte el “yo” será feliz para siempre. Pero el Buddha nunca fue partidario de esta idea. Al contrario, dijo que el único camino a la felicidad consistía en ver el yo como lo que es:

una idea errónea, nada más que una formación mental.

El Buddha da otro símil:

–Es lo mismo que si un hombre fuera a construir la escalinata de un palacio en un cruce de caminos, y cuando la gente le preguntara: «¿El palacio para el cual estás construyendo esta escalinata, sabes si estará orientado hacia el este, el oeste, el norte o el sur, o si será grande, pequeño o mediano?», él respondiera: «No». Entonces le dirían: «Así pues, ¿no sabes ni has visto para qué tipo de palacio construyes una escalinata?», y él respondería: «No». ¿No crees que las palabras de este hombre resultan necias?

–En efecto, Venerable.

En otras palabras, estaríamos intentando alcanzar algún tipo de palacio ilusorio de la felicidad, sin la menor idea de cómo hay que construirlo o cómo podemos llegar a él. El Buddha dedica un cierto tiempo a esta cuestión, puesto que quiere volver a plantear las propias concepciones erróneas y teorías de Poṭṭhapāda sobre el yo, de las que ya han hablado antes, pero esta vez planteará la cuestión de una forma algo distinta. El Buddha muestra una paciencia infinita con Poṭṭhapāda, le explica el Dhamma de muchas maneras a la espera de que finalmente lo entienda. Creo que podemos identificarnos con Poṭṭhapāda, puesto que no resulta fácil comprender que este yo que está sentado aquí, que quiere ser feliz, es precisamente lo que se interpone constantemente en el camino hacia esa felicidad. Obstaculiza nuestra satisfacción, nuestra plenitud, a cada momento, de la mañana a la noche.

Si nos observamos solo subjetivamente, vemos un “yo”, pero cuando somos capaces de observar objetivamente, vemos que el yo no es más que una idea, una formación mental. No es que sea fácil liberarse de una pauta de pensamiento tan arraigada, como sabe cualquiera que practique la meditación, pero al menos empezamos a entenderlo. Empezamos a ver qué causa nuestros altibajos, nuestra agitación e inquietud, por qué incesantemente deseamos o rechazamos las cosas. Se trata de la ilusión del

yo, que nace del deseo de existir. Cuando nos acercamos a esta verdad, vemos el genio que fue el Buddha. En toda la historia de la humanidad, es la única época en la que la condición humana y la conciencia trascendente se han descrito de forma tan explícita.

Mucha gente es devota del Buddha, le dedica plegarias, pero nunca llega a comprender su verdadera genialidad. Tener la oportunidad de hacerlo en esta vida es un resultado kármico de gran significado. Es una suerte que deberíamos aprovechar. Comprender la genialidad de esta enseñanza, que va a lo más profundo de nuestra existencia, significa que somos capaces de ver su verdad en nosotros, que la “in-teriorizamos”. Cuando podemos hacer esto, hemos entendido el Dhamma. Esto no significa que nos hayamos liberado del “yo”, pero sí que lo hemos comprendido. Hasta que no lo reconozcamos como lo que es, jamás seremos capaces de desprendernos de él, puesto que para abandonar algo, primero tiene que estar realmente a nuestro alcance.

11. Eliminar la ilusión del yo

Llegados a este punto, el Buddha regresa a la cuestión de definir el yo, que antes le había costado tanto a Poṭṭhapāda:

Poṭṭhapāda, existen tres tipos de “yo adquirido”: el yo adquirido superficial, el yo adquirido creado por la mente y el yo adquirido sin forma.

La palabra *adquirido* puede malinterpretarse, pero su significado resulta más claro si lo entendemos como un yo “supuesto”, como la forma que suponemos ser.

¿Qué es el yo adquirido superficial? Tiene forma, está compuesto de los cuatro grandes elementos y se alimenta de alimentos materiales.

Evidentemente, se trata del cuerpo. También se vincula con el reino del deseo sensorial, el *kāmaloka*. *Kāma* significa “deseo” y *loka* significa “lugar” o “localización”. Es el reino en el que vivimos, por lo que el deseo está constantemente con nosotros, forma parte de nuestra composición y nos acarrea una gran cantidad de problemas. Trascenderlo requiere mucho trabajo y solo es posible si vemos con la suficiente claridad el dukkha que nos produce. Sin embargo, con el tiempo podemos alcanzar un punto en el que, aunque sigamos en el mismo lugar, en el mismo mundo, ya no estemos en el reino del deseo.

Al igual que Poṭṭhapāda, nosotros también pensamos que este yo adquirido superficial es quien realmente somos. Tenemos sentimientos ambiguos en cuanto al cuerpo: cuando sufre dolor, está enfermo o se comporta de formas contrarias a nuestros deseos, entonces no nos gusta nada; pero cuando goza de buena salud y nos proporciona una gran cantidad de estímulos sensoriales placenteros, entonces estamos encantados de “ser” este cuerpo. En realidad, no creemos ser el cuerpo, sino más bien que lo poseemos. Aun así no tenemos ningún reparo en vernos como esta persona en concreto, de los pies a la cabeza. No ver el cuerpo de una forma realista es una de nuestras mayores ilusiones.

El Buddha enseñó que el cuerpo, con sus constantes exigencias, nunca nos puede satisfacer del todo. Dijo que era el soporte de nuestros sentidos y que nos era necesario en el reino humano, pero que debemos mirarlo de forma impersonal, como algo que debemos afrontar y no como algo que poseemos. Esta idea de propiedad se ve contradicha por todo lo que hace el cuerpo. Nadie quiere que enferme, se hiera, envejezca y, debemos admitirlo, se vuelva más feo; nadie quiere realmente que muera. Sin

embargo, el cuerpo hace todas estas cosas, y si de verdad fuera nuestro, ¿cómo es que no tenemos voz en todos estos aspectos?

El cuerpo está hecho de los cuatro grandes elementos (tierra, fuego, agua y aire), puesto que es material, y se mantiene en vida mediante alimentos materiales, lo que nos obliga a ocuparnos de muchas exigencias. Si el cuerpo no fuera así, la vida sería mucho más sencilla. No necesitaríamos lavabos, bañeras o duchas; no necesitaríamos una cocina; no tendríamos que dedicar tanto tiempo y energía en cultivar, comprar y preparar los alimentos que nuestro cuerpo necesita solo para estar vivo.

Pensemos por un momento en nuestros hogares. ¿Qué hay en ellos? Todo está pensado para el cuerpo: la cocina, el baño, el dormitorio, el salón con sillas cómodas y un sofá. Si vivimos en los pisos superiores de un edificio, seguramente también habrá un ascensor, para poder transportar el cuerpo sin ningún esfuerzo. Por todas partes, hemos dispuesto las cosas para la comodidad del cuerpo. No es de extrañar que pensemos que el cuerpo somos nosotros o que nos pertenece.

De este modo, nosotros también le exigimos mucho al cuerpo: tiene que aparecer exactamente como nosotros queremos que lo haga, ni demasiado gordo, ni demasiado delgado; ni demasiado alto, ni demasiado bajo. No tiene que tener ninguna mancha en la piel, ni rasguño o herida y, por supuesto, ningún hueso roto. De hecho, no tiene que tener nada que pueda producirnos el menor dukkha. Sin embargo, el cuerpo se niega a cumplir y su presunto propietario no parece tener mucho control sobre todo esto.

Vale realmente la pena tomar esta cuestión de la propiedad del cuerpo como objeto de contemplación, quizás al final de una sesión de meditación, cuando nuestras mentes gozan de calma y claridad. Por lo general, simplemente damos por descontado que: «Yo soy esta persona». No

decimos: «Yo soy este cuerpo», pero nos vemos como una persona en concreto con una apariencia determinada. Es necesario que seamos más objetivos y que intentemos hallar a este supuesto propietario. Sin duda podemos encontrar el cuerpo, todo lo que tenemos que hacer es mirarlo o tocarlo, pero ¿quién lo posee? Quizás intentemos responder dándole un nombre al propietario: «Soy yo». Pero ¿qué es este “yo”? ¿Dónde está? ¿Cómo podemos encontrarlo? Cuando realmente profundicemos en estas preguntas, nos daremos cuenta de que resulta imposible encontrar una respuesta lógica. De hecho, esto es lo que el Buddha le explicará pronto a Potṭhapāda de forma sucinta.

Es muy difícil convencer a alguien de que la suposición «Yo soy esta persona» es una falacia. Miramos a un espejo y vemos al “yo” y nos preocupamos mucho por este “yo”. Creemos en nuestras ilusiones ópticas, aunque nuestra visión es muy limitada y solo muestra la apariencia externa. Nunca puede mostrarnos nuestro fondo más profundo. Aun así, creemos tan firmemente en la imagen que vemos reflejada que algunos dedicamos mucho tiempo al perfeccionamiento del cuerpo. Hay una identificación total. El único modo de desvelar esta falacia es mediante la calma y la comprensión.

La mente en calma, por su propia naturaleza, ganará en comprensión y verá las cosas con otra luz.

A continuación, el Buddha describe el segundo yo supuesto, que está creado por la mente:

¿Qué es el yo creado por la mente? Tiene forma, es perfecto en todas sus partes, sin ningún defecto en los órganos sensoriales.

Este yo se produce cuando nos identificamos con el observador, con nuestros pensamientos, reacciones, sensaciones, estímulos sensoriales.

Consideramos a la mente como el “yo”. Cuando hemos practicado durante cierto tiempo, a menudo tenemos dificultades con esta idea de un observador, esto es el que conoce. Debemos mirar lo más profundo que podamos e intentar hallar al que conoce. Al final nos daremos cuenta de que no hay nadie. Simplemente lo suponemos, por lo que el Buddha lo llama un yo “adquirido”.

Se trata de una enseñanza tan radical que, por supuesto, no resulta fácil de comprender. Va en la dirección opuesta a todo en lo que la humanidad cree y hace. Por este motivo debemos observar el dukkha que viene de estas creencias. Cuando lo vemos claramente en nosotros, no en “esas pobres personas de ahí que no saben lo que hacen”, sino en nosotros mismos, cuando reconocemos realmente nuestro propio dukkha y su causa, entonces nos acercamos a la verdad. Todo en lo que creemos, todo cuanto hacemos, siempre está dirigido hacia el “yo” y, por lo tanto, contiene deseo, que es lo que produce dukkha. Cuando lo entendemos, entonces nos hacemos una idea de lo que el Buddha enseñó.

Él mismo dijo que era difícil de aceptar. Normalmente miramos las cosas desde un punto de vista que está 180 grados en la dirección opuesta. Naturalmente, todas nuestras preguntas surgen de este punto de vista opuesto. Por este motivo, cuando oímos verdades absolutas, que es lo que el Buddha enseña aquí, no podemos replicar con preguntas que procedan del nivel relativo. Son como dos vías de tren distintas, una va hacia arriba y la otra va hacia abajo, no se cruzan. Así, por ejemplo, la gente suele preguntar: «Si no hay ningún yo, si uno mismo no existe, entonces, ¿quién está sentado aquí meditando?». A nivel relativo, la respuesta es «Yo», a nivel absoluto es «Nadie».

Por supuesto, el Buddha enseñó a ambos niveles. Cuando habla de atención, vigilar las puertas de los sentidos, conciencia clara, ética, se refiere al nivel relativo de un “yo” que practica. Debemos procurar distinguir los dos niveles de la enseñanza. Cuando el Buddha habla de un yo supuesto, tanto si es el cuerpo como la mente, no podemos entenderlo o interpretarlo con nuestro punto de vista común, cotidiano, dualista. Debemos aceptar lo que dice e intentar ganar comprensión mediante la contemplación o dejarlo estar hasta que nuestra práctica se profundice y nuestra meditación sea lo suficientemente fuerte para realizar este examen. Estas dos son las dos únicas opciones que tenemos. Hay una tercera, que es no creerlo. Pero esto es contraproducente y nos dejará justo donde siempre hemos estado, esto es en la creencia plena e incondicional en “mi yo”.

Este último punto de vista resulta muy insatisfactorio, porque entonces siempre vemos “mi yo” como si estuviera “aquí” y el mundo como si estuviera “allí”. Entonces no solo soy un espectador, un observador, sino que a menudo soy hostil porque el mundo no cumple con mis deseos. Obviamente, los demás no tienen ni idea de cuáles son esos deseos y, como todos los demás también se relacionan del mismo modo a partir de su ego, nos encontramos ante un problema universal. Esto crea un sistema dual que puede asustarnos mucho, puesto que sabemos que estamos indefensos. Una sola persona frente a todo el mundo: «¿Cómo podremos con todo?», nos decimos a nosotros mismos. Así, cuando es demasiado, dejamos de poder con todo y simplemente buscamos el modo de distraernos. Nos mantenemos ocupados, para no tener que pensar en ello, lo que es una forma de tratar con esta perspectiva amenazante. Pero esto no elimina la degeneración, la enfermedad y la muerte, ni todas nuestras reacciones

necias e inapropiadas y, por supuesto, no elimina el dukkha. Por este motivo, el Buddha vuelve a hablar de nuevo de las Cuatro Nobles Verdades. Hasta que no hayamos comprendido la primera, la “existencia es dukkha”, no entraremos en el camino.

Nuestras reacciones casi siempre producen dukkha. Reaccionamos porque pensamos que hay un “yo” aprisionado y delimitado por la piel, al que queremos proteger y cuidar, aunque a menudo no podemos hacerlo. En los cuatro jhānas materiales sutiles se manifiesta este yo creado por la mente, que se limita a ser el observador y que en el cuarto ha desaparecido casi por completo.

A nivel cotidiano, este yo supuesto creado por la mente es lo que todos experimentamos, aparentemente de forma incondicional. Debido a que todos lo experimentamos y actuamos en función de él, una y otra vez, jamás dudamos de este yo, hasta que entramos en contacto con la profundidad reveladora de la enseñanza del Buddha. Mucho de lo que tiene que decirnos aquí tiene que ver con el yo relativo y cómo aprender a cambiar nuestras pautas negativas en positivas. Sin embargo, en este punto del sutta nos encontramos ante el aspecto más profundo de su enseñanza.

Lo que se dice aquí puede encontrarse en otras religiones, pero en la mayoría de los casos sin las indicaciones explícitas. Los místicos de todos los tiempos siempre han sabido estas verdades, siempre han intentado expresarlas, normalmente con las palabras que se adecuaban a su fe religiosa en particular, por lo que pueden haber resultado inaccesibles. Además, puesto que las comprensiones a menudo les venían en un instante súbito de revelación, también les resultaban extremadamente difíciles de describir. Por estos motivos, la mayoría de la gente ha preferido ignorarlas, aunque existen en los escritos de los místicos cristianos de la Edad Media,

en los dichos de los maestros sufís, en las enseñanzas de los sabios hindúes, y otros. Los eruditos estudian estos textos, pero para la mayoría de la humanidad, todo esto no tiene ningún sentido y no despierta ningún interés. Así, la gente sigue buscando fuera, en lugar de en el interior, en su búsqueda de poner fin al sufrimiento.

Todo lo que hacemos es un intento de salir de dukkha. A veces es correcto, porque de otro modo nuestro sufrimiento nos sobrepasaría. Sin embargo, no somos conscientes de que esta es nuestra motivación.

Tenemos todo tipo de ideas y justificaciones para las cosas que hacemos: porque tenemos una responsabilidad, porque hay que hacerlo, porque incrementa nuestro conocimiento, porque hace feliz a los demás... Si pudiéramos ver con claridad este punto, que estamos intentando salir de dukkha, entonces, incluso cuando hiciéramos cualquier cosa que quisiéramos, al menos habría comprensión en ello. Por esto toda la declaración del Buddha sobre su despertar trata sobre dukkha. La gente suele pensar que esto es ser negativos, pero simplemente nos está enseñando nuestra realidad y el modo de trascenderla. El Buddha prosigue:

¿Qué es el yo sin forma? No tiene forma y está hecho de percepción.

Este es el yo que deducimos de la experiencia de los jhānas superiores, donde no hay ni forma física ni mental. En la infinidad del espacio y la conciencia no hay nada que tenga ningún tipo de límite, pero hay percepción. Si no fuera así, no sabríamos que hemos experimentado el espacio y la conciencia infinitos. En consecuencia, suponemos que esta percepción es el yo.

Se trata, por decirlo de algún modo, de nuestro último recurso: la percepción, la atención, la conciencia. Si hemos renunciado a concebir el

cuerpo como el yo, o la mente, los pensamientos y las sensaciones, incluso el observador, entonces solo nos queda la conciencia. “Yo” soy mi conciencia. Todavía estamos inmersos en la dualidad, aunque normalmente esto no se nos ocurre en ese momento. Todavía se trata de “mi” percepción, en contraposición a la tuya. Quizás “tú” puedas alcanzar el sexto jhāna y tener esta percepción concreta, pero “yo” no, por lo que mi percepción es distinta de la tuya. De nuevo, se trata de un punto de vista dualista que puede tener dos posibles resultados, ambos dañinos: o se produce un sentimiento de superioridad: «Yo puedo más que tú», o de inferioridad: «No tengo la habilidad que tú tienes». Pero ambos están completamente fuera de lugar.

La conciencia, o la percepción, simplemente es. Podemos utilizar cualquiera de los dos términos, aunque la palabra *percepción* quizás la asociamos con la acción de etiquetar, como cuando practicamos la vigilancia de las puertas de los sentidos. Sin embargo, a lo que se hace referencia aquí es a la atención consciente.

Hay una historia que ilustra la percepción no dualista. Un monje mayor fue al bosque a dar un paseo con varios monjes más jóvenes. De pronto, apareció un grupo de ladrones y les rodearon. Les dijeron que iban a secuestrar a uno de ellos para así poder pedir un rescate al monasterio por su liberación. Entonces le preguntaron al monje mayor con cuál se quedaban, pero él no respondió y le preguntaron de nuevo:

–¿Con cuál nos quedamos?

–Pero el permanecía en silencio. Así que se lo preguntaron por tercera vez, pero siguieron sin obtener respuesta.

Entonces empezaron a enfurismarse:

–¿Por qué no respondes? ¿Qué te pasa?

Entonces respondió:

–Si señalo a uno de los monjes jóvenes y os digo que podéis llevároslo, quizá se piense que lo considero de menos valor que a los demás, y si me señalo a mí, entonces me consideraría a mí de menos valor, pero como en realidad no hay ninguna diferencia entre nosotros, no puedo señalar a nadie.

Esto impresionó de tal modo a los ladrones que se marcharon.

Mientras creamos en un yo personal, en una entidad o identidad, limitada y totalmente dependiente de los estímulos sensoriales, dukkha nunca desaparecerá. Esto es lo que el Buddha dice a continuación:

Enseño una doctrina para liberarse del yo adquirido superficial, con la que los estados mentales impuros desaparecen y los estados que tienden a la purificación se fortalecen, y uno alcanza y permanece en la pureza y la perfección de la sabiduría aquí y ahora, habiéndola realizado y obtenido por el propio conocimiento superior.

A continuación repite exactamente las mismas palabras para el yo adquirido creado por la mente y el yo adquirido sin forma.

“Liberarse” del yo adquirido superficial suele entenderse como una destrucción, pero esto es un malentendido. En otros suttas, el Buddha dice de forma más explícita: «Enseño una doctrina para liberarse de la ilusión del yo adquirido». No se trata de matar o destruir algo que existe realmente, sino de que nos liberamos de un estado mental ilusorio. Dado que todos somos capaces de hacer esto de vez en cuando en nuestra vida cotidiana, ¿por qué no liberarnos de esta ilusión también?

Primero, debemos ver la necesidad de ello, y esto significa conocer nuestro propio dukkha. Entonces debemos entender cómo hacerlo. No podemos decir simplemente: «De acuerdo, no voy a creer más en un yo». No es posible dejarlo de este modo. Primero tenemos que experimentar, al

menos una vez, qué significa estar sin esta ilusión, y para que esto suceda, debemos ser capaces de meditar.

Por este motivo, el Buddha enseña los jhānas, que conducen la mente al punto en que, mediante la concentración y la comprensión de dukkha, puede experimentar realmente un momento de absoluta quietud, un momento en el que no hay percepción, en el que no hay la proyección del yo. Cuando ocurre este momento, el resultado es tan libre y liberador, tan dichoso y lleno de descanso, con un sentimiento de total gratitud, que sabemos que se trata de la verdad. Pero para llegar aquí, son necesarias dos cosas. En primer lugar, debemos concentrarnos. La mente debe estar fija en un punto, sin agitación, sin divagar. En segundo lugar, debemos confiar en nuestra capacidad de reconocer la semilla del despertar en nuestro interior. Cuando experimentemos una concentración completa, sabremos que esto es lo más importante que podemos hacer en esta vida y que nada se le puede comparar.

El Buddha enseña una doctrina con la que podemos liberarnos de la ilusión del yo, «con la que los estados mentales impuros desaparecen y los estados que tienden a la purificación se fortalecen, y uno alcanza la pureza y la perfección de la sabiduría aquí y ahora y permanece en ellas, habiéndolas realizado y obtenido por el propio conocimiento superior». En lugar de *sabiduría*, podemos utilizar la palabra *comprensión*, puesto que ambos términos son intercambiables. O, si no, podemos decir “comprensión de sabiduría”. El hecho de que lleguemos a esta sabiduría con nuestro propio “conocimiento superior” es un punto muy importante. No mediante rituales, no mediante un gurú o mediante un sistema de creencias, si no estrictamente mediante nuestro propio crecimiento espiritual. La palabra “conocimiento superior” es muy apropiada, puesto

que es un conocimiento completamente distinto a nuestro conocimiento común. Se trata de un conocimiento que concierne a nuestra propia experiencia y condición, sin ningún tipo de duda sobre su significado. En otras palabras, se trata de la experiencia interiorizada. El mismo Buddha dijo que él «solo enseñaba el camino». Todo lo que puede hacer cualquier maestro es señalar el camino, depende de nosotros recorrerlo.

No obstante, es cierto que durante la vida del Buddha bastantes personas alcanzaron el despertar después de escuchar solo uno de sus discursos sobre el Dhamma. Esto se debía al carisma que emanaba. Además, también inspiraba una gran devoción, lo que de por sí abre el corazón. En Oriente siempre ha existido una tradición devocional mucho más fuerte que en Occidente, por lo que para nosotros este aspecto quizás resulte más difícil. Pero aunque no contemos con la ventaja de poder oírle enseñar, el Buddha dio tantas indicaciones en tantos discursos que todo lo que necesitamos hacer es seguir lo que dice.

“Realizamos y obtenemos” esta sabiduría mediante nuestro conocimiento superior. *Realizar* significa experimentarlo y *obtener* significa que lo hemos entendido. Entonces el Buddha dice: «Los estados mentales impuros desaparecen». Una vez que hemos perdido la ilusión del yo, nuestros estados mentales no vuelven a ser negativos. Si observamos el nivel de negatividad que todavía está presente en nuestros estados mentales, podremos comprobar el resultado de nuestros esfuerzos. Esto se llama “conocimiento de revisión”.

En lugar de los estados mentales impuros, el Buddha dice: «Los estados que tienden a la purificación se fortalecen». Debido a que es la ilusión del yo la que origina el odio y la codicia, una vez que esta desaparece, todo cuanto hay en la persona es puro y claro.

El yo quiere protección, busca oportunidades para la gratificación sensorial y quiere sentirse seguro, pero todos sabemos que en ninguna parte del mundo podemos hallar ninguna seguridad. Tampoco la podemos comprar, aunque las compañías de seguros se hacen cada vez más ricas con nuestros esfuerzos por conseguirlo. Sin embargo, en el fondo seguimos sintiéndonos tan inseguros como antes. ¿Quién es el que siente esto? El yo, por supuesto. Pero si no hay tal yo, entonces tampoco hay nadie que necesite esta sensación de seguridad.

La mente y el cuerpo simplemente son, eso es todo. Si tenemos una gran resistencia a esta doctrina, esto simplemente nos muestra cuán fuerte es realmente nuestro apego al yo. Entonces lo que necesitamos es un poco más de reconocimiento de nuestro dukkha. Cuando lo experimentamos, la mente se pregunta: «¿Por qué tengo todo este dukkha? Tiene que ser culpa de esta persona o de esa situación», hasta que finalmente un día llegamos a la conclusión de que: «No, no es así. En realidad, la culpa se encuentra en mí».

Seguir la enseñanza del Buddha significa persistir en la práctica. Cuando practicamos, las cosas cambian, y “los estados que tienden a la purificación se fortalecen”. La purificación de la mente y el corazón se produce con la “sustitución por el contrario”, es decir reemplazando lo negativo por lo positivo. Todos esos estados tan molestos de desagrado, aversión, rechazo y resistencia, por muy justificados que los supongamos, nos crean una gran infelicidad, y agarrarse a ellos es una estupidez. Una vez que hemos aprendido a sustituirlos y sabemos hacerlo bien, seremos capaces de soltar todo cuanto no conduce a la felicidad.

Es interesante mirar el rostro de la gente cuando camina por la calle. En cualquier ciudad del mundo, es muy difícil encontrar un rostro feliz. La

felicidad se nos escapa porque estamos atrapados por nuestro deseo mental y emocional interior. El Buddha promete que la doctrina que enseña para liberarse del yo adquirido producirá la desaparición de todos los estados mentales impuros, de modo que solo quedará en nosotros “pureza y perfección de la sabiduría”. Quizás podamos ver que estos estados mentales tan molestos, siempre y exclusivamente, tienen que ver con nosotros, aunque tendemos a pensar que vienen de fuera. Por ejemplo, alguien hace algo inaceptable, no a nosotros sino a otra persona, y nos enfadamos y enrabiamos. Esto es un estado mental impuro. Puede ser totalmente cierto que ese acto fuera dañino, pero nuestra propia reacción negativa solo tiene que ver con nosotros y es del todo inútil. Existen mejores formas de afrontar estas situaciones. Realmente no tenemos excusa, aunque intentemos hallarla, pero aquí de nuevo se trata del yo que busca una excusa para sí mismo.

El Buddha prosigue:

Ahora bien, Potṭhapāda, quizás pienses: «Puede que estos estados mentales impuros desaparezcan [...] y que uno todavía siga siendo infeliz.» Pero no hay que verlo así. Si los estados impuros desaparecen [...], sólo se desarrolla felicidad y dicha, tranquilidad, atención y conciencia clara. Y éste es un estado feliz.

Potṭhapāda todavía no ha practicado y no sabe qué es dejar los estados impuros, por lo que el Buddha anticipa la siguiente probable pregunta y le dice que, si cree que todavía será infeliz, está equivocado. También está señalando que ser feliz no significa saltar de alegría y sentirse eufórico. Cuando tenemos una conciencia clara, estamos atentos y tranquilos, en un estado de ecuanimidad, esto nos proporciona una calma feliz. No hay que confundir la ecuanimidad con la indiferencia, aunque es fácil que lo hagamos. La indiferencia aparece cuando nos disociamos de lo que está

sucedido, mientras que la ecuanimidad es tranquilidad junto con atención y conciencia clara.

Cuando meditamos, practicamos la atención manteniendo nuestra conciencia en el objeto de meditación. Igualmente, en nuestra vida cotidiana también practicamos lo mejor que podemos, estando atentos a lo que estamos haciendo. Pero cuando ya no hay ningún tipo de impureza, la atención y la conciencia clara son nuestro estado natural.

A continuación, el Buddha afirma que él enseña una doctrina para liberarse de la ilusión del yo adquirido superficial y repite lo mismo para el yo adquirido creado por la mente y el yo adquirido sin forma.

Y, a continuación, añade:

Poṭṭhapāda, si los demás nos preguntan: «Amigo, ¿qué es este yo adquirido superficial del cual predicáis su abandono [...]?», debemos responder: «Esto *es* el yo adquirido superficial del cual predicamos una doctrina para liberarse de él».

«Esto *es* el yo» significa «es esta persona», señalándose a sí mismo. El Buddha repite la pregunta y la respuesta tanto para el yo adquirido creado por la mente como para el yo adquirido sin forma. En otras palabras, los tres son ilusorios, puesto que no hay nada en el cuerpo, en la mente o la conciencia que pueda decir «yo», no hay nada en nosotros que pueda decir «yo soy el propietario», nada que pueda decir «yo soy el que sabe». Solo es una formación mental.

El Buddha pregunta:

–¿Qué opinas, Poṭṭhapāda?, ¿no te parece que esta afirmación resulta estar bien fundada?

–En efecto, Venerable.

El Buddha lo explica en detalle:

–Es lo mismo que si un hombre fuera a construir una escalinata para un palacio, y cuando la gente le preguntara: «Entonces, ¿sabes si el palacio para el cual estás construyendo esta escalinata estará orientado hacia el este, el oeste, el norte o el sur, o si será grande, pequeño o mediano?», él respondiera: «La escalinata está justo debajo del palacio». ¿No te parece que la afirmación de este hombre estaría bien fundada?

–En efecto, Venerable.

–Del mismo modo, Poṭṭhapāda, si los demás nos preguntan: «¿Qué es el yo adquirido superficial [...]? ¿Qué es este yo adquirido creado por la mente [...]? ¿Qué es este yo adquirido sin forma [...]?» Respondemos: «Esto *es* el yo adquirido [superficial, creado por la mente, sin forma] del cual predicamos una doctrina para liberarse de él, con la que los estados mentales impuros desaparecen y los estados que tienden a la purificación se fortalecen, y uno alcanza y permanece en la pureza y la perfección de la sabiduría aquí y ahora, habiéndola realizado y obtenido por el propio conocimiento superior». No te parece que esta afirmación está bien fundada?

–En efecto, Venerable.

El Buddha no le pide a Poṭṭhapāda poner todo esto en práctica, solo le pregunta si cree que la doctrina está bien fundada y Poṭṭhapāda está de acuerdo.

Cuando somos capaces de abandonar este yo adquirido, o supuesto, y desaparecen los estados mentales impuros, «uno alcanza y permanece en la pureza y la perfección de la sabiduría aquí y ahora». Este es un punto importante. No solo obtenemos sabiduría, sino que permanecemos en ella, porque la comprensión ya no se puede perder. Los estados meditativos de calma y tranquilidad pueden desaparecer con mucha facilidad si no practicamos. Sin embargo, cualquier comprensión que obtengamos cambia toda nuestra actitud, conducta y sentir interior. Si realmente la hemos asimilado, una comprensión siempre permanecerá con nosotros. Por este motivo, después de las absorciones meditativas o después de

cualquier concentración meditativa, siempre debemos preguntarnos: «¿Qué he aprendido de esto? ¿Qué comprensión puedo obtener con esta experiencia?».

Lo que el Buddha le explica a Poṭṭhapāda todavía no producirá ningún gran cambio en él. Primero está ganando confianza en la enseñanza y luego empezará a practicar. Sin embargo, el cambio requiere de la experiencia interiorizada. Después de que la mente haya estado en calma, en el grado que sea, debemos examinar: «¿En qué consiste mi dukkha?», «¿Conozco cómo aparece?» o «¿Dónde está este yo por el que siempre me preocupo, cómo puedo encontrarlo?» o «¿Puedo ver la temporalidad de la corriente y el fluir de todo cuanto existe? ¿Arroja este hecho una nueva luz en mi supuesta solidez?». Podemos examinar cualquiera de estas tres características: *anicca*, dukkha, anattā. Cuando estamos en el estado de calma, la mente está dispuesta y preparada para ser objetiva y pierde algo de la dualidad con la que normalmente actuamos. Con una mente en calma podemos abandonar esta dualidad en cierto grado y ver las cosas de un modo más realista.

Todos estos pasos tienden hacia la purificación y la obtención de comprensión de sabiduría. Por supuesto, la «perfección de la sabiduría aquí y ahora» es el estado final del despertar, del cual la pureza es un requisito previo. Si no hay pureza en el interior, es muy difícil ver nada objetivamente. La meditación proporciona purificación, por lo que contamos con ella como sistema de apoyo. Debemos cultivar y reforzar cada comprensión recordándola una y otra vez hasta anclarla en nuestra mente. Entonces estará siempre a nuestro alcance y podremos utilizarla en cualquier momento.

12. ¿Cuál es el yo auténtico?

A continuación Chitta interviene en la conversación para plantear una nueva pregunta sobre el yo. De nuevo, aquí tanto él como Potṭhapāda no son muy distintos de nosotros, puesto que nosotros también seguimos elaborando nuevas ideas mientras nos peleamos con esta cuestión tan escurridiza de quién somos en realidad.

Entonces, Chitta, el hijo del domador de elefantes, le dijo al Venerable: «Venerable, cuando el yo adquirido superficial está presente, ¿es incorrecto suponer la existencia del yo adquirido creado por la mente o del yo adquirido sin forma? ¿En ese momento solo existe realmente el yo adquirido superficial? ¿Y lo mismo puede decirse del yo adquirido creado por la mente y el yo adquirido sin forma?».

Lo que Chitta pregunta es qué sucede con los otros yos adquiridos o supuestos cuando solo está presente uno de los tres. En otras palabras, Chitta cree en su existencia y, de hecho, podemos identificarnos fácilmente con esta pregunta. Supongamos que estamos caminando tranquilamente y tropezamos con una raíz en el camino. Nos hacemos una herida en la pierna y empezamos a sangrar. Nos decimos: «Me he hecho una herida en la pierna, será mejor que haga algo de inmediato». Así que vamos a una farmacia y compramos un desinfectante. Al cabo de unos días todavía nos duele la pierna y pensamos: «Oh, mi pierna no está bien, necesito algo más». Nos dan un masaje, o nos aplican acupuntura u otro tratamiento médico. En ese momento, el único yo con el que nos identificamos y que es realmente importante para nosotros es el “yo adquirido superficial”, es decir el yo corporal supuesto. La traducción de este sutta es académica, como debe ser, y se mantiene lo más cerca posible de las palabras originales en pāli; sin embargo, a veces necesitamos alternativas para clarificar el significado.

A menudo suponemos que somos este yo físico. Cuando comemos, por ejemplo, pensamos: «Estoy hambriento, quiero comer algo». Luego, después de comer, quizás digamos: «No me he quedado suficientemente lleno, creo que voy a comer un poco más». Lo que nos preocupa es “mi” hambre, “mi” cuerpo, “mi” estómago. Chitta pregunta si en ese momento existen los tres yos y el Buddha le responde:

Chitta, cuando el yo adquirido superficial está presente, en ese momento no hablamos de un yo adquirido creado por la mente ni de un yo adquirido sin forma. Solo hablamos de un yo adquirido superficial. Cuando el yo adquirido creado por la mente está presente, solo hablamos de un yo adquirido creado por la mente, y cuando el yo adquirido sin forma está presente, solo hablamos de un yo adquirido sin forma.

Obviamente, solo somos conscientes de un yo a la vez. Suponemos ser el cuerpo, especialmente cuando hay una sensación de dolor o placer. En muy raras ocasiones el cuerpo tiene momentos neutros y, tan pronto experimenta una sensación un poco más intensa, nos identificamos con él. Esto se ve en la práctica de la meditación. Inmediatamente, el cuerpo empieza a sentirse incómodo y nosotros comenzamos a preocuparnos por él, a menos, por supuesto, que estemos tan concentrados que ya no seamos conscientes de él. No cuesta mucho hacernos “ser” el cuerpo. Un simple resfriado, un ataque de tos, y de inmediato soy “yo” quien tiene este problema.

También está el yo adquirido creado por la mente. Supongamos que hemos sido muy escrupulosos en el cumplimiento de los preceptos budhistas. Entonces pensamos: «Qué bien, he cumplido con los preceptos». Cumplir los preceptos está bien, pero en ese momento, ¿con qué nos identificamos? Sin duda, con el “yo” que ha cumplido los preceptos y que ahora piensa en ello. En otras ocasiones, la mente se

preocupa. No es capaz de meditar porque no deja de pensar en otra cosa, algún pensamiento obsesivo u otro, que aparece una y otra vez. Entonces reconocemos a la mente que piensa esto y creemos que somos su propietario. A nivel relativo, estamos bastante convencidos de que tiene que ser así. Soy “yo” quien quiere meditar y es a “mí” a quien molestan estos pensamientos. ¿Cómo podría ser de otro modo?

El yo creado por la mente es de gran importancia porque también es el observador y nuestra memoria. Por ejemplo, “yo” me acuerdo del “yo” de hace diez años. Lo que sucede aquí es que un yo creado por la mente recuerda a otro, por lo que acabamos teniendo dos. Por supuesto no lo vemos así, sino que nos decimos: «Alguien está recordando, así que tengo que ser yo». No nos damos cuenta de que la memoria es simplemente memoria, nada más. O puede que miremos hacia delante y hagamos valiosos planes de futuro para el “yo”. De nuevo hay dos “yos”, aunque tampoco seamos conscientes de ello. Todo cuanto sabemos es que “yo” estoy haciendo planes. Quizás nos demos cuenta de que hacer planes interfiere en nuestra meditación, pero, por otro lado, es un pasatiempo placentero que nos saca de la conciencia del cuerpo, donde quizás tengamos algún dolor o molestia. Fundamentalmente, el yo creado por la mente es una formación mental que dice: «Esto soy yo».

De hecho, el yo creado por la mente siempre está presente. Arranca en el mismo momento que nos despertamos. Si estamos lo suficientemente atentos, incluso podemos darnos cuenta de su aparición. Primero no hay nada y, luego, de repente empieza toda la actividad de la mente. «¿Qué hora es? ¿Qué tengo que hacer hoy? ¿Es tarde? ¿Hace frío?», todo ocurre en la mente. El cuerpo todavía no ha hecho nada, a excepción, posiblemente, de abrir los ojos. Toda esta actividad mental constituye

nuestro sistema de apoyo para identificarnos con esta persona especial llamada “yo”. En realidad, el “yo” también está buscando una escotilla de salida, una forma de salir de dukkha, que es lo que crea toda nuestra intranquilidad, preocupación, planes, recuerdos. Sin embargo, no es de ningún modo una salida, puesto que todo esto lleva a un callejón sin salida. Todas estas actividades no pueden quitarnos nada de nuestro dukkha, sólo nos proporcionan un pequeño alivio y es por esto que todo el mundo recurre a ello. El dukkha subyacente siempre está allí, lo que se manifiesta en el movimiento nervioso y constante de la mente, aunque cuando hacemos planes no nos confrontamos con él por un instante. Así que pensamos: «¿Qué voy a hacer hoy? Tengo que ir a trabajar, pero luego voy a dar un paseo o quizás invite a unos amigos a cenar...».

El yo creado por la mente es el que nos ocupa más y el más difícil de dejar. Puede que digamos: «Sí, ya lo sé», pero ¿quién es el que piensa? La enseñanza de Ramana Maharshi, un sabio realizado del sur de la India que murió en la década de 1950, consistía simplemente en plantear la pregunta: «¿Quién soy yo?». Si duda resulta algo difícil de comprender y quizás necesitemos una preparación, en otros caminos u otras vidas, pero esta fue toda su enseñanza. Su discípulo, Sri Nisargadatta Maharaj, que murió en la década de 1980, solo enseñó «Yo soy eso» y a abandonar todo lo demás.

Finalmente, todo lleva a este punto esencial y el Buddha está intentando mostrárselo a su interlocutor de un modo que él pueda aceptar. Si queremos la felicidad auténtica, el único modo de que aparezca es abandonando al que es infeliz. No se trata de agarrar al que es feliz, sino de renunciar al que es infeliz, pues entonces no queda nada más que la felicidad de la tranquilidad y la pura conciencia. Disponemos de infinitas oportunidades para darnos cuenta de este yo interesado, creado por la

mente. «¿Qué voy a hacer el próximo año? ¿Dónde voy a ir? ¿Cómo puedo hacer para que me vaya bien?». La mente está constantemente cavilando, buscando, lo que no puede proporcionarnos tranquilidad.

Ver que esto es así, por descontado, no significa que nos hayamos liberado del yo creado por la mente, pero reconocerlo ya es un gran paso adelante. Mientras no somos conscientes de ello y solo seguimos nuestros instintos e impulsos, simplemente estamos siguiendo al rebaño. Aunque no nos demos cuenta de que tenemos una insatisfacción interior, aun así la mente está intentando escapar de algo, porque de lo contrario permanecería justo donde está, en el aquí y ahora. Tan pronto como intenta escapar del momento, está tratando de evitar algún tipo de dukkha. Pero una vez que lo vemos, podemos empezar a hacer algo al respecto.

Cuando nos damos cuenta de que nosotros hemos construido este yo, aparece otro nivel de reconocimiento. Esto no quiere decir que podamos liberarnos de él inmediatamente, pero sin duda nos estamos acercando al punto de ser capaces de hacerlo. Hasta entonces, es importante que advirtamos nuestra pauta habitual: «Yo estoy pensando, yo estoy observando, yo me concentro, yo no me concentro», siempre en relación con «yo estoy», «yo estaré» o «yo estaba».

A continuación el Buddha dice:

Chitta, supón que te preguntaran: «¿En el pasado existías o no, en el futuro existirás o no, ahora existes o no?». ¿Qué responderías?

Y Chitta dice:

Venerable, si me pusieran esta pregunta, diría: «En el pasado existía, no es cierto que no existiera; en el futuro existiré, no es cierto que no existiré; ahora existo, no es cierto que no exista». Venerable, esta sería mi respuesta.

Chitta está totalmente convencido de que su yo tiene un presente, un pasado y un futuro; al igual que nosotros. No es nada nuevo, lo única diferencia en su caso es que el Buddha va a enseñarle algo distinto.

En este yo pasado, presente y futuro podemos encontrar varias suposiciones falsas. En primer lugar, estamos estableciendo unos límites. El yo pasado está en nuestra memoria. El yo presente raramente lo observamos, somos conscientes de que está merodeando cerca, pero casi nunca estamos en contacto con él. El yo futuro es la proyección de todas nuestras esperanzas, el yo que hará cosas maravillosas, que será totalmente feliz, que alcanzará la concentración completa... Estamos convencidos de que estos tres yos son nuestro "yo", pero de hecho todavía es más complicado que todo esto. Cuando pensamos en el pasado, entonces es el presente. Cuando pensamos en el futuro, entonces también es el presente. Así que lo que hacemos no es solo poner límites a tres yos separados, sino que también ponemos límites al tiempo y lo dividimos también en tres partes. Como resultado, somos incapaces de vivir plenamente, porque vivir es experimentar y solo podemos experimentar el presente. Todo el resto son recuerdos o esperanzas. Al dividirnos tanto a nosotros mismos como al tiempo en tres partes, acabamos esperando con ansiedad el futuro o, a menudo, nos hallamos pensando con remordimientos en el pasado. La felicidad se nos escapa totalmente de las manos porque, cuando tomamos esta postura, no le dejamos espacio para que aparezca. El placer sí que lo hace, pero no la felicidad. La felicidad o la alegría interior siempre está relacionada con la tranquilidad y un yo dividido en un marco temporal dividido no es precisamente un estado de tranquilidad. Sin embargo, como todo el mundo vive de esta manera, ni siquiera nos damos cuenta de cuán fútil o cuán falso es. Creemos que la vida es así, hasta que conocemos la enseñanza del Buddha y vemos que no tiene por qué ser así, que existe otra

posibilidad. De esta forma, cuando a través de la atención y la meditación somos totalmente conscientes, aunque solo sea por un momento, nos hacemos una idea de lo que es vivir en el presente. El pasado se ha ido, el futuro no ha aparecido, solo el momento presente existe y es eterno.

Chitta, como todos nosotros, todavía está atrapado en la idea de un yo dividido, que existe en un marco temporal dividido, y el Buddha intenta hacerle ver de forma lógica otra realidad:

Pero, Chitta, si te preguntaran: «¿El yo adquirido pasado que tuviste es tu único yo adquirido verdadero y los yos futuro y presente son falsos, o es el que tendrás en el futuro el único que es verdadero y los yos pasado y presente son falsos? ¿O es tu yo adquirido presente el único verdadero y los yos pasado y futuro son falsos?», ¿qué responderías?

Chitta dice:

Venerable, si me preguntaran esto diría: «Mi yo adquirido pasado fue en su momento mi único yo adquirido verdadero, entonces los yos futuro y presente eran falsos. Mi yo adquirido futuro será en su momento el único verdadero, los yos pasado y presente serán falsos. Mi yo adquirido presente es en este momento el único verdadero, los yos pasado y futuro son falsos». Así es como respondería.

Así que, después de oír el análisis lógico del Buddha, Chitta ve que no puede tener tres yos. Entonces decide que tengo que haber sido “yo” en el pasado, soy “yo” en el presente y seré “yo” en el futuro. Al menos lo ha reducido a un solo yo, mientras que antes tenía tres. Nosotros también pensamos en términos de al menos tres yos; de hecho, la mayoría estamos convencidos de ello.

Si miramos nuestros álbumes de fotos antiguas, ¿a quién vemos, aparte de a nuestros viejos amigos? Al “yo” pasado. Por esto hacemos fotos, para que no se nos escape el pasado. «Aquí estoy», decimos, y todavía vemos

las cosas como Chitta en un primer momento. Creemos que somos tres y, si añadimos el cuerpo y la mente, entonces somos cinco. Si encima añadimos el pasado en su movimiento por el tiempo (el pasado lejano, el pasado cercano, ayer), entonces podemos tener cientos de yos, en caso de haber hecho suficientes fotos. Al final, acabamos con un yo tan fragmentado que seguramente no podremos ni distinguirlo. Si el Buddha nos planteara estas mismas preguntas, responderíamos como hizo Chitta y acabaríamos reconociendo que no podemos tener cien yos distintos, ni siquiera tres, cuatro o cinco. Así pues, puede que digamos: «Entonces, el yo es aquel que conoce ahora».

Chitta se encuentra en este punto él mismo. Ve que no puede ser tres, así que tiene que ser el que está sucediendo ahora y solo este. Para aquellos que tenemos la habilidad de visualizar, podemos imaginarnos una multitud de “yos” desapareciendo en el pasado y otra multitud yendo hacia el futuro. Cuando lo miramos de esta manera, vemos su absurdidad. De hecho, vemos que es imposible, pero como no conocemos nada más, todos vivimos así.

Los místicos de todos los tiempos siempre han conocido otra realidad, siempre han visto esta falacia. Sabían que todo es una invención nuestra y que lo hacemos por un solo motivo: nuestro deseo de existir. Si estuviéramos libres de este deseo, no nos molestaríamos en hacer todo esto. La forma de enfocarlo es ver que la ilusión de este yo adquirido crea el deseo de existir y, viceversa, el deseo de existir es la causa subyacente de la ilusión del yo adquirido. Ambos van de la mano, coexisten y no se puede decir: «Primero va este y luego va ese».

Chitta se da cuenta ahora de que es “yo en este momento” y muchos de nosotros seguramente estaríamos de acuerdo, pero todavía le queda

ocuparse del yo adquirido sin forma, es decir el yo que consideramos nuestra conciencia. En cierto modo, se trata de nuestro último recurso. No somos el cuerpo, ni la mente, así que tenemos que ser la conciencia. En los jhānas experimentamos una conciencia de la que somos conscientes, por este motivo los jhānas son mundanos y todavía no son trascendentes.

Todavía no carecen del “yo”. Todos los jhānas tienen esta naturaleza, unas veces más fuerte y otras menos. En las tres primeras absorciones el aspecto del “yo” es muy marcado, lo es menos en la cuarta. En la quinta, sexta y séptima vuelve a ser fuerte, aunque a un nivel distinto. Aquí se trata de una conciencia superior, pero todavía cuando “yo” salgo de las absorciones, “yo” sé lo que “yo” he experimentado. En la octava absorción, la conciencia del “yo” es muy débil. En los jhānas, no hay alguien consciente como lo percibimos ahora, de lo contrario no podríamos experimentarlos adecuadamente. Tampoco hay circunloquios creados por la mente.

Cuando aparece cualquier tipo de pensamiento, el jhāna se detiene, aunque todavía está la conciencia superior, concentrada, con la que nos encanta identificarnos porque ello resulta muy placentero. También nos parece un gran logro, algo que quizás nuestros amigos no puedan hacer. Obviamente, en ese momento la conciencia tiene un propietario llamado “yo”.

Pero hay otro tipo de conciencia, fuera de la meditación, que es el: «Yo soy consciente de lo que está sucediendo». Normalmente lo llamamos el observador, y se trata de la conciencia con la que más nos identificamos. Aunque aceptamos abandonar la idea de ser el cuerpo y quizás también aceptemos que las cuatro partes de la mente no son el “yo”, aun así todavía podemos encontrar algo llamado “yo”. Se trata de nuestro deseo de existir, que exclama: «No puedo existir si no hay un yo». Así que optamos por el “yo” más sutil, esto es la conciencia, que aquí se llama “yo adquirido sin

forma”. Puede que hayamos abandonado intelectualmente los otros dos, pero en realidad no hemos abandonado nada. Si nos preguntaran como a Chitta, recurriríamos a la conciencia observadora, que solemos percibir como separada de los demás estados mentales. Está la conciencia sensorial, están las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales, y luego hay algo que reconoce todo esto. Pero nos pasa completamente por alto que en sí no es más que una formación mental.

Chitta ha aceptado que solo hay un yo y que se experimenta en el momento presente. Está de acuerdo con que en los momentos pasados era “yo”, en el momento presente soy “yo” y en los momentos futuros seré “yo”. Pero, a continuación, el Buddha sigue con su explicación y da un símil:

Chitta, del mismo modo que de la vaca se obtiene leche, de la leche se obtiene crema, de la crema se obtienen grumos, de los grumos se obtiene mantequilla y de la mantequilla se obtiene *ghi*, cuando hay leche no hablamos de crema, ni de grumos, ni de mantequilla o de *ghi*, hablamos de leche; cuando hay crema, no hablamos de grumos, ni de mantequilla o de *ghi*, hablamos de crema; y cuando hay *ghi* [...], hablamos de *ghi*.

El Buddha prosigue:

Igualmente, cuando el yo adquirido superficial está presente, no hablamos del yo adquirido creado por la mente o del yo adquirido sin forma; cuando el yo adquirido creado por la mente está presente, no hablamos del yo adquirido superficial o del yo adquirido sin forma; cuando el yo adquirido sin forma está presente no hablamos del yo adquirido superficial o del yo adquirido creado por la mente, hablamos del yo adquirido sin forma. Pero, Chitta, esto son solo nombres, expresiones, formas de hablar, convenciones de uso común en el mundo, que el Tathāgata utiliza sin tergiversar.

El Buddha da una enseñanza importante aquí, le muestra a Chitta que, aunque así es como la gente habla habitualmente y esto es lo que cree, a

un nivel absoluto no es cierto. Solo es lo que las cosas parecen ser, y precisa que cuando él, el Tathāgata, utiliza estas palabras, no las malinterpreta. El Buddha habla de todo esto a un nivel relativo, porque sabe que ni Poṭṭhapāda ni Chitta pueden ir más allá de momento. Los suttas a menudo hacen referencia a la habilidad del Buddha de enseñar a un nivel adecuado para su oyente:

El Buddha, el mejor orador, sostuvo dos verdades: la verdad convencional y la verdad última, no puede haber una tercera.

Las palabras comúnmente aceptadas son verdaderas en su uso por el mundo.

Las palabras de sentido último son verdaderas en cuanto a los dhammas.

De este modo, el Venerable, el maestro, él que es hábil en la lengua de este mundo, puede utilizarla y no mentir.¹¹

Nuestra forma de hablar convencional no es mentira, porque es como todos vemos las cosas y nos entendemos los unos con los otros. Sin embargo, existen otras formas de comprensión, en cuanto al significado último, en cuanto al Dhamma y los dhammas. Los dhammas, cuando se escribe con *de* minúscula y una *ese* al final, significan los “fenónemos”, “todo cuanto existe”. Dhamma, con *de* mayúscula y sin *ese* final es la “enseñanza del Buddha”, la “verdad” o “ley natural”.

El Buddha se da por satisfecho si Chitta entiende la idea de que solo puede haber un yo momentáneo. Y le da el símil de la leche y el *ghi* para subrayar que una cosa surge de otra, aunque solo vemos la que tenemos delante en ese momento. Y lo deja aquí, sin intentar mostrarle a Chitta cómo, a un nivel absoluto, esto también es falso. Sabe que tanto Chitta como Poṭṭhapāda tienen que recorrer primero el camino de la práctica. Si no lo hacen, todo cuanto les ha dicho se quedará a un nivel intelectual y seguirán encontrando nuevos argumentos que, al final, no les llevarán a

ninguna parte. Discutir sobre qué es el yo y qué no es, por qué no existe ningún yo, por qué no podemos tener el yo que queremos y tenemos uno que no queremos..., no lleva a la comprensión. Querer un yo que nos guste está relacionado con la idea del alma, y esta es otra concepción del yo. Concebimos el alma como el yo “bueno”, que no forma parte del “yo” que no me gusta. Todos caemos en estas trampas, las personas son iguales en todas partes.

Ahora viene una explicación tradicional, que se encuentra al final de casi todo sutta, puesto que los suttas se recitaron durante unos doscientos cincuenta años antes de ponerse por escrito y su recitación debía permanecer exactamente idéntica para que no se introdujeran errores:

Y con estas palabras, Potṭhapāda el renunciante le dijo al Venerable: «¡Excelente, Venerable, excelente! Es como si alguien levantara lo que se ha derrumbado, indicara el camino a alguien que se ha perdido o trajera un candil a un lugar oscuro para que los que tuvieran ojos pudieran ver. Así, el glorioso Venerable ha expuesto el Dhamma de distintos modos. Venerable, busco refugio en el Venerable, el Dhamma y el Sangha. ¡Pido que el Venerable me acepte como discípulo laico que busca refugio en él, desde hoy hasta que dure mi vida!».

Aquí Potṭhapāda muestra que está convencido de la enseñanza del Buddha, quiere ser un discípulo laico y busca refugio en el Buddha, el Dhamma y el Sangha. Buscar refugio es una forma de expresar un compromiso con la práctica, el amor y la devoción, y con la enseñanza, y también es una forma de encontrar una protección mental/emocional, que puede resultar en una gran felicidad. Hasta el día de hoy se hace del mismo modo, con la diferencia de que Potṭhapāda pudo ir en busca de refugio ante el propio Buddha. Hoy, nosotros nos dirigimos al principio del despertar que encarnó el Buddha, una figura histórica, un ser humano como nosotros, que despertó completamente. Este principio mismo existe en

todos nosotros y buscar refugio en el Buddha significa reconocer este hecho con devoción, amor y gratitud. Reconocemos el Dhamma, la enseñanza, como nuestro mayor soporte para alcanzar la felicidad, y también el Sangha, aquellos que despertaron siguiendo la enseñanza del Buddha y han difundido el Dhamma durante más de 2.500 años, de modo que todavía podemos disponer de él en la actualidad. Cuando buscamos refugio en los tres, sentimos gratitud, devoción y compromiso, y si seguimos las indicaciones y entendemos realmente su verdad, entonces estaremos a resguardo de los peligros del mundo y de nuestros propios instintos. Buscar refugio puede proporcionar un sentido de firmeza y puede ayudarnos a mantenernos en nuestra práctica. A la mayoría de las personas les cuesta perseverar. A veces sacan algo de tiempo de sus ocupaciones mundanas, pero acaba siendo algo intermitente.

Puede ser útil recordar que hay algo mucho mayor que nosotros. Ser conscientes de ello nos da un sentimiento de humildad. No se trata de un complejo de inferioridad, se trata de dos sentimientos completamente distintos. Sentirse inferior significa «Yo soy menos que tú», mientras que un sentimiento de humildad es la conciencia de que no somos tan importantes como creíamos. Se trata de un paso hacia la comprensión de la “inexistencia del yo”. Mientras “yo” soy importante, es imposible abandonar esta formación mental que es el yo. La humildad forma parte integrante del camino, significa tener una visión correcta de nosotros mismos. Sin culparnos, sin sentirnos indignos, la humildad significa reconocer que todavía estamos enredados en las locuras del mundo. Quizás ya no estemos tan atrapados en desafortunados actos a nivel físico, pero basta con nuestra actividad mental sin sentido. Mientras estemos involucrados en todo esto, no tendremos la claridad y la perfección que podemos apreciar en la enseñanza del Buddha. Cuando vemos la total

pureza y humildad de la propia vida del Buddha, esto nos inspira a seguir su ejemplo.

Y esto es lo que hace Potṭhapāda. Busca refugio «hasta que dure mi vida». Cuando buscamos refugio en el Buddha, el Dhamma y el Sangha, no lo hacemos sin entusiasmo o como una medida temporal, sino que lo hacemos para vivir y practicar de acuerdo con ello.

Chitta, por su parte, también tiene algo que decir. Primero repite las palabras de Potṭhapāda:

¡Excelente, Venerable, excelente! Es como si alguien levantara lo que se ha derrumbado, indicara el camino a alguien que se ha perdido o trajera un candil a un lugar oscuro para que los que tuvieran ojos pudieran ver. Así, el glorioso Venerable ha expuesto el Dhamma de distintos modos. Venerable, busco refugio en el Venerable, el Dhamma y el Sangha.

Y entonces añade:

Venerable, permitidme emprender la vida sin hogar de la mano del Venerable, permitidme recibir la ordenación.

Chitta pide ser *bhikkhu*, “monje”. En aquella época era un acto sencillo, en el que el Buddha simplemente decía: «Ven, bhikkhu». En la actualidad, en cambio, es un ritual complejo, que comporta la toma de muchos preceptos. En los primeros tiempos de la predicación del Buddha, los monjes no tenían que cumplir ninguna norma, puesto que ninguno había cometido ningún acto dañino. Pero a medida que pasó el tiempo y más y más personas se incorporaron al Sangha, esto cambió y cada vez que había algún conflicto el Buddha establecía una nueva norma. En un cierto momento hubo 75, luego 115 y luego 150. Al final hemos terminado con 227.¹² Si el Buddha estuviera vivo hoy, probablemente tendría que añadir algunas más.

Algunas de estas normas ya no son pertinentes en la actualidad y no tienen aplicación en el mundo como lo conocemos hoy. No podemos transferir la India de hace 2.500 años a la civilización occidental del siglo XX. Por supuesto, las normas principales conservan su validez y las menores no pueden ni siquiera infringirse porque ya no son aplicables. Así, por ejemplo, el Buddha estableció normas para cubrir casi cualquier posibilidad, incluso cómo ir al baño, que en aquella época podía suponer dañar ciertas plantas. Los complejos rituales de ordenación empezaron cuando el Buddha dejó de poder hacerlo todo él mismo. Cuando ya no pudo encargarse personalmente de cada miembro del Sangha, permitió que los monjes más ancianos pudieran ordenar a nuevos monjes. Los rituales que se establecieron y que había que cumplir son muy similares a los que realizamos en la actualidad.

Y Chitta, hijo del domador de elefantes, emprendió la vida sin hogar de la mano del Venerable y recibió la ordenación.

Emprender la vida sin hogar significa pasar de la vida en una casa a una vida sin casa. Esto no significa no tener un techo bajo el que dormir, sino dejar la vida en familia. De hecho, en una época los monjes y las monjas no tenían realmente ningún lugar donde vivir, puesto que no había monasterios. Pero posteriormente se empezaron a construir monasterios en los que vivían en cabañas o *kuṭīs*. La vida sin hogar significa no tener ninguna pertenencia, ni siquiera un *kuṭī* o cualquier otra cosa.

Y el recién ordenado Venerable Chitta, solo, retirado, incansable, ferviente y resuelto, en poco tiempo alcanzó aquello por lo que los jóvenes de buena familia dejan el hogar por la vida sin hogar, la culminación inigualable de la vida de santidad. La alcanzó aquí y ahora con su propio conocimiento superior y permaneció en ella, sabiendo que «Se ha destruido el nacimiento, se ha llevado una vida de santidad, lo que debía hacerse ha sido hecho, no hay nada más aquí».

«Se ha destruido el nacimiento, se ha llevado una vida de santidad.» Cuando la práctica llega a su culminación, deja de haber la sensación de una persona o una entidad entre los fenómenos de la mente y el cuerpo. Si no lo hemos experimentado, no podemos saber realmente de qué se trata. Sin embargo, podemos deducir que si ya no hay ningún “yo” sentado ahí dentro, entonces no hay nadie que se preocupe, nadie que necesite hacer planes, recordar o sentirse inseguro. Simplemente están el cuerpo y la mente que hacen lo que es necesario hacer. Y esto es lo que el Buddha hizo durante los cuarenta y cinco años de su predicación. «Se ha destruido el nacimiento», porque el nacimiento se produce debido al deseo de existir, que solo puede estar presente si hay alguien ahí para experimentarlo. Pero cuando ya no hay nadie, no hay deseo y, por lo tanto, no hay renacimiento. Como oímos en la historia de Vacchagotta, cuando no se añade más combustible al fuego, este se apaga. El sutta finaliza así:

Y el Venerable Chitta, hijo del domador de elefantes, se convirtió en un arahant más.

Cabe mencionar que ser hijo de un domador de elefantes era una profesión muy distinguida y muy bien remunerada. En Sri Lanka, todavía hoy, un *mahout* es alguien importante. Sin embargo, aunque los suttas suelen referirse, como aquí, a “jóvenes de buena familia”, esto no hace referencia a personas ricas o de clase alta. El Buddha no tenía en cuenta las castas y aceptaba a cualquier persona en el Sangha, como barrenderos a barberos, que eran dos de las castas más bajas en aquella época. Él decía que lo único que importaba era el desarrollo interior y se opuso por completo a las distinciones de clase. Cuando el texto se refiere a una

“buena familia”, podemos suponer que hace mención de los jóvenes que procedían de familias que se ocupaban correctamente de sus hijos y de todos sus miembros.

Como nos dice el sutta, el objetivo de dejar el hogar por la vida sin hogar es llegar a ser un arahant. Esto es “la culminación inigualable de la vida de santidad” que Chitta “alcanza aquí y ahora con su propio conocimiento superior.” No se menciona más a Potṭhapāda, el protagonista principal del sutta, y todo cuanto se nos dice es que buscó refugio. Solo podemos desear que él también empezara a practicar. Chitta, que aparece en la historia al final, es quien se entrega por completo. La conclusión del sutta es la forma tradicional en la que terminan todos los suttas cuando alguien pide la ordenación, entonces las palabras son siempre exactamente las mismas.

Este sutta en su conjunto nos permite ver cuán difícil le resulta a la gente darse cuenta de que piensa de forma errónea, incluso si es el Buddha en persona quien le da la enseñanza. La concepción del yo está muy arraigada en la mayoría de nosotros y rápidamente nos aferramos a nuestros puntos de vista; a los tres yos del cuerpo, la mente y la conciencia; a los yos del pasado, el presente y el futuro. Aquellos a quienes les gusta analizarlo y racionalizarlo todo no se dan cuenta de que este tipo de pensamiento no lleva a ninguna parte. Sin embargo, algunas personas que ni siquiera lo intentan, puesto que ven inmediatamente que no proporciona ningún beneficio ni felicidad, lo único que les interesa es abandonar el yo.

Aunque el subtítulo de este sutta es “Los estados de la conciencia”, en realidad trata de la conciencia del yo.

13.

Camino y fruto: el objetivo de la práctica

El sutta que hemos estudiado nos ha llevado por todo el camino, desde el comienzo hasta el final de la práctica, y nos ha explicado qué es lo que hay que hacer. Llegados a este punto es adecuado que examinemos el resultado final que se alcanza al seguir estas indicaciones, que van desde la conducta ética, pasando por la concentración, hasta la comprensión de sabiduría. La comprensión que finalmente se manifiesta es que al observar nuestra ilusión del yo la reconocemos como lo que es.

Hemos visto en el sutta que de hecho no podemos ser los múltiples yos que experimentamos y llamamos “yo”. Cada uno de ellos existe por un momento, luego desaparece y otro nuevo aparece. Hay un yo relacionado únicamente con el cuerpo y, en ese momento, parece ser el “yo”. Pero de pronto aparece otro, relacionado con las formaciones mentales, es decir la mente. Y a continuación, la conciencia salta a otra cosa y este “yo” también desaparece. Ninguno de estos yos es estable ni fiable, del mismo modo que nuestros yos pasados, presentes y futuros tampoco son nada consistentes. Todos desaparecen: hace un momento teníamos un yo y ahora tenemos otro. Además, podemos buscar todos nuestros yos pasados y preguntarnos, en el momento presente, dónde están. Esto resulta especialmente revelador si nos acordamos de algo que hicimos en el pasado y que ahora nunca

haríamos. ¿A cuál de estos dos llamamos el “yo” auténtico? Nunca podemos agarrar el yo, siempre se está moviendo. Podríamos compararlo con un arroyo serpenteante. Si queremos apresar el arroyo y hundimos nuestras manos en el agua para intentar agarrarlo, no hay nada que permanezca en nuestro puño. El arroyo simplemente sigue moviéndose. Si no lo hiciese, ya no sería un arroyo, sino un estanque.

Para llegar al punto en nuestra práctica en el que empezamos a ver nuestra ilusión del yo por lo que es, podemos utilizar distintos enfoques. Algunas personas se dan cuenta de ello a través de la conciencia de dukkha: estas personas llegan a estar tan sinceramente cansadas de su propio sufrimiento que son capaces de abandonarlo cada vez que lo experimentan. Otros ven la temporalidad del yo, que acabamos de mencionar. Algunos lo enfocan analizando lo que consideran ser el yo y llegan a darse cuenta de que su teoría se fundamenta en una cifra desconocida que, por lo tanto, nunca puede resultar en una ecuación fiable. Algunos utilizan los tres enfoques. Se trata de las tres características de la existencia: anicca, dukkha y anattā; “temporalidad”, “insatisfacción” e “insustancialidad”, que constituyen la esencia de toda comprensión.

En el camino de la práctica, resulta fundamental tenerlas presentes, puesto que en la vida cotidiana todo está hecho para que parezca ser permanente y parezca proporcionar realmente satisfacción, y cada persona parezca una individualidad separada y definida. El punto de vista mundano no conduce en absoluto a la práctica, por lo que es necesario hacer un esfuerzo constante para recordar las tres características, comprobándolas en todo cuanto experimentamos a través de los sentidos, inclusive todo lo que pensamos. Si nos olvidamos de esto, nos olvidamos del camino espiritual. El camino no consiste solamente en meditar, aunque por

supuesto se trata de un ingrediente fundamental, puesto que sin meditación la mente rechaza cambiar su dirección. Pero aparte de la meditación, también debemos tener presente qué estamos intentando lograr y darnos cuenta de cómo actuamos. ¿Estamos dirigiendo nuestros esfuerzos en la dirección correcta? ¿Estamos intentando salir de dukkha mediante el reconocimiento de la verdad, o estamos intentando salir mediante la búsqueda de más *sukha*? ¿Hacia qué dirección nos inclinamos? Si queremos ver la verdad, debemos buscarla tan a menudo y con tanto empeño como podamos. Pero hay un velo, una neblina o incluso a veces un muro de ladrillos que rodea la mente de la persona común. Puede que seamos meditadores, pero con toda probabilidad todavía somos un ser mundano, un *puthujjana*, alguien que todavía no ha experimentado el “camino y el fruto”. Estos son el resultado de una práctica con empeño, por lo que puede ser adecuado dar una descripción de ellos aquí.

Un “instante del camino” se conoce como *maggā* y el “instante de fruición” que le sigue se conoce como *phala*. Juntos se llaman *maggaphala* y son nuestro objetivo en este camino. Cuando ocurren, se produce un gran y perdurable cambio en el meditador. Entonces el practicante pasa a ser un Ariya, un noble, y se dice que ahora pasa a formar parte del linaje de los verdaderos discípulos del Buddha.

¿Cómo se alcanza un instante del camino? Este nunca puede ocurrir a menos que entendamos realmente todo lo que se ha dicho antes sobre la ilusión del yo. Esto significa entenderlo desde el fondo, no como una posibilidad, sino como una realidad sobre la que no tenemos la menor duda. Debemos estar completamente convencidos de que todo lo que concebimos como un “yo” no es más que una idea. Que todos los demás tengan la misma idea no cambia nada. Nos podemos preguntar: «¿Estas

personas son felices y están satisfechas? ¿O es de hecho su idea del “yo” la causa de sus problemas?». Cuando estamos completamente convencidos y estamos dispuestos a abandonar nuestra ilusión del yo, llega un momento en el que podemos intentar hacerlo. No es tan fácil hacerlo como decirlo, pero al menos se puede explicar.

Después de cualquiera de los jhānas, es el momento idóneo para intentarlo. El primer jhāna no es especialmente adecuado, aunque el Buddha afirma que puede hacerse después de cualquiera de los jhānas. El tercero, cuarto, quinto, sexto y séptimo son los más útiles para ello, porque la mente está especialmente tranquila y libre de los obstáculos. En efecto, cuando estos están presentes, nos resulta imposible ver la verdad porque nos lo impiden. Pero cuando salimos del jhāna, durante el cual hemos apartado los obstáculos, la mente está tranquila y translúcida, y en ese momento es posible reconocer otras dimensiones.

De hecho, podemos intentarlo después de cualquier concentración meditativa; pero a menos que la concentración haya sido lo suficientemente larga y estable, los obstáculos seguirán presentes. Es fundamental tener una mente despreocupada.

En este momento podemos revisar de nuevo el modo en que concebimos el yo, sirviéndonos de toda la comprensión que hayamos ganado sobre su mera realidad ilusoria. Entonces nos preguntamos si estamos dispuestos a abandonar este conglomerado de sensación y conocimiento, la aparente certitud de que “esto soy yo”. Cuando la mente dice sin vacilación: «Sí, quiero abandonar todo esto porque me doy cuenta de que es la causa de dukkha; no es más que una corriente y un fluir siempre en movimiento, en realidad la identidad personal carece de fundamento». Esta afirmación es el propósito de nuestra práctica, entonces podemos dirigir la mente de

forma voluntaria hacia lo que se llama el punto de quietud. Se trata de una formación mental en la que no sucede nada. La mente debe cumplir con nuestra intención. No tiene que haber ningún obstáculo, ningún atisbo de duda del tipo: «Quizás esto sea “yo” intentando sacar algo de todo esto». Así no funcionará. Pero si la mente está lo suficientemente libre y tranquila, entonces se dirigirá por sí misma hacia este punto en el que no sucede nada en absoluto. En ese momento no hay alguien que experimente y, por esto, no se puede describir el instante del camino de otro modo que como un momento de nada, un “estado de quietud”. Es completamente distinto del séptimo jhāna, que es la base de la nada, de ninguna cosa. En el jhāna hay alguien que experimenta, que sabe exactamente lo que ha sucedido, es decir que no hay una sola pieza sólida en toda la existencia. En cambio, aquí únicamente hay un instante de la mente en el que todo parece detenerse.

Sin embargo, a continuación viene el instante de fruición, en el que siempre están presentes algunas características. Por este motivo, cuando un meditador relata su experiencia, al maestro le resulta fácil verificar si ocurrió realmente, o si el meditador se acercó a la experiencia, pero todavía no la alcanzó, o si solo fue una imaginación. No todas las características aparecen siempre en todas las personas, pero algunas se repiten siempre. El instante de fruición puede ser beatífico, dichoso o ninguno de los dos, pero siempre, invariablemente, es un momento de alivio completo. Es como si nos hubiéramos quitado un gran peso. El sentimiento de alivio es tan marcado que incluso se nos pueden caer las lágrimas. No son lágrimas de tristeza, sino de alivio de la tensión. El sentimiento de beatitud puede llegar después, puesto que aunque el instante de fruición ocurre justo después del instante del camino, no se limita a ese momento. Podemos

experimentar la beatitud al día siguiente, al experimentar de nuevo el sentimiento de alivio completo.

Hay otro aspecto que es común a todas las experiencias del camino y la fruición: el conocimiento cierto de que por un instante no había nadie y de que esta es la verdad más profunda que hemos conocido nunca. Esta certitud es especialmente marcada en el primer instante de fruición, puesto que, obviamente, jamás antes hemos experimentado algo parecido.

Durante un solo instante de la mente la “persona” ha sido eliminada por completo.

Ya sabemos lo rápido que es un instante de la mente. El conocimiento y el alivio duran dos, a lo sumo tres, instantes. El alivio, la liberación y las lágrimas pueden perdurar y quizás convertirse luego en beatitud, en caso de que no suceda al instante. El conocimiento aparece de inmediato y, entonces, comprendemos por qué hemos estado practicando. Podemos incluso sentir que hemos perdido peso y que nos hemos vuelto más ligeros. En realidad, es la mente la que se ha aligerado, pero la mente influye en gran medida sobre el cuerpo.

Hay una analogía muy bonita en el *Visuddhimagga* (*El camino de la purificación*), un extenso comentario de la enseñanza del Buddha escrito por un monje llamado Buddhaghosa que vivió en Sri Lanka en el siglo V. Puede resultar difícil de leer, puesto que es muy minucioso, pero como obra de referencia resulta muy útil y contiene muchas analogías. Esta en concreto es muy pertinente.

Buddhaghosa describe un río, en el que la orilla en la que nosotros estamos representa la vida mundana y la otra orilla representa la experiencia del Nibbāna. En nuestra orilla hay un gran árbol, y una de sus ramas, en la que hay atada una cuerda, sobrepasa el río. La rama describe

nuestra forma habitual de concebimos a nosotros mismos, nuestra materialidad, que todavía existe en el camino espiritual, puesto que mientras pensamos soy “yo” quien actúa, esto también es materialidad. La cuerda atada a la rama representa nuestro apego a la idea de identidad personal. Nos agarramos a la cuerda y con la inercia de la práctica, mientras seguimos agarrados, nos balanceamos por encima del río. Entonces, en el momento apropiado, si queremos y somos capaces de abandonar nuestra identidad personal, dejamos de agarrarnos y nos dejamos caer en la otra orilla.

Por supuesto, no tenemos que darle vueltas a ninguna de estas imágenes, solo es una analogía, pero puede ayudarnos. Cuando caemos en la otra orilla, al principio nos sentimos algo inestables. Nos encontramos en una situación nueva y desconocida y tenemos que acomodarnos. Es normal que después de un instante del camino sintamos un cierto nerviosismo, como si acabara de suceder algo trascendental, aunque difícil de describir. No se trata de algo ni placentero ni molesto, simplemente es una reacción, que aquí se describe como la caída en la otra orilla y la búsqueda de equilibrio. Algunas personas se estabilizan inmediatamente por sí solas, otras después de uno o dos días, y hay personas que necesitan la ayuda de un maestro. Entonces podemos disfrutar felizmente de la otra orilla. Nos acostumbramos a ser una nueva persona. Tenemos la misma apariencia que antes, y nadie, a excepción quizás de nuestro maestro, lo sabrá, pero por dentro sentimos que hemos cambiado completamente.

En ese momento, hemos abandonado de manera automática las tres primeras ataduras, que el Buddha describió como las cadenas que nos ligan al *samsāra*, el ciclo de los renacimientos. Las diez ataduras son: (1) la visión errónea del yo; (2) la creencia en ritos y rituales; (3) la duda

escéptica; (4) la codicia; (5) el odio; (6) el deseo de una existencia material sutil; (7) el deseo de una existencia sin forma; (8) el orgullo; (9) la intranquilidad y (10) la ignorancia. Son estas diez ataduras las que nos ligan a una existencia condicionada. De hecho, el Buddha llamó a su hijo “Rahula”, que significa “la traba”.

La primera y fundamental atadura que perdemos, y que ocupa el lugar principal, es que pasamos de una visión errónea a una visión correcta. Nunca más creeremos que hay una persona sentada dentro de nosotros; que un hombre o una mujer mira a través de nuestros ojos, oye a través de nuestros oídos, piensa a través de nuestra mente, desea a través de nuestros deseos. No creeremos en ello, porque habremos tenido una prueba definitiva en la que podemos respaldarnos de que esta es una visión incorrecta y errónea. Pero esta visión correcta solo aparece en aquellas personas que han tenido su primer instante del camino, cuando dirigen su mente allí. Aunque la percepción interior cambia por completo, no cambia hasta el punto de que dejemos de percibir ningún “yo” en nosotros. Esto solo sucede más adelante. Sin embargo, cuando le preguntamos a nuestra mente «¿Quién soy yo?», ahora sabemos sin ningún resquicio de duda que somos los fenómenos del cuerpo y la mente. Sabemos que hemos surgido del deseo, que todo deseo es dukkha, que la idea del “yo” es la causa de todos los problemas y que todo el mundo sufre debido a ello. La visión errónea del yo ya no puede aparecer de nuevo, aunque el sentimiento de ser una persona, cuando caminamos o hablamos con la gente, sigue allí. Lo que hay que hacer después de este primer paso es reforzar esta visión correcta del yo siendo conscientes de ella lo más a menudo que podamos. Es especialmente importante hacerlo cuando nos encontramos ante una situación que nos desagrada, porque entonces es cuando el ego entra en

juego. Si en ese momento no recordamos nuestra comprensión más profunda, podemos caer en la trampa de reaccionar negativamente, puesto que solo hemos dado un primer paso; todavía no hemos tratado con el odio y la codicia. La habilidad de suscitar la visión correcta tan a menudo como podamos es un soporte esencial.

Una persona que ha realizado este primer paso se conoce como aquel que ha entrado en la corriente, lo que significa haber entrado en la corriente que conduce al Nibbāna. Se trata de un paso irreversible. En las escrituras se dice que esta persona tendrá un máximo de siete vidas más y que puede incluso alcanzar el Nibbāna en esta misma vida. Normalmente, toda persona que entra en la corriente será muy consciente de las dificultades que afronta, sabedor de que el odio y la codicia siguen presentes, y estará determinado a seguir adelante y a acabar con todo esto. En consecuencia, la práctica gana inercia.

Aquel que entra en la corriente también pierde otras dos ataduras. Una es la duda escéptica, que siempre resulta muy dañina para la práctica. Nos impide hacer lo que debemos hacer y, en su lugar, dejamos que la mente haga todo tipo de especulaciones sobre cómo habría que hacer las cosas de otro modo; malgastamos una gran cantidad de energía mental y tiempo con esto y puede que incluso lleguemos al punto de dejar de practicar. Sin embargo, después de esta primera experiencia del camino y la fruición, ya no es posible dudar de la enseñanza del Buddha. Cualquier escepticismo referente al Buddha, el Dhamma y el Sangha desaparece por completo. El Buddha dijo que «no hay nadie» y ahora hemos visto esta verdad por nosotros mismos. La belleza y la tranquilidad de la mente relacionadas con esta experiencia son mucho mayores que en cualquier absorción meditativa. Hay una confianza plena, una devoción plena, una gratitud

plena y una fuerte determinación. Las escrituras afirman que cuando el Buddha se sentó bajo el árbol del despertar experimentó los cuatro instantes del camino y la fruición propios de: (1) aquel que ha entrado en la corriente, (2) aquel que regresará una vez, (3) aquel que no regresará y (4) el arahant, en una misma meditación. Para nosotros, alcanzar el primero ya es un logro enorme. Sin embargo, las personas que lo consiguen raramente se contentan con dejarlo allí, y así es como debe ser, puesto que sin duda la mente puede ir más lejos. Otra duda que se elimina es la que se refiere a nuestra propia capacidad, puesto que ahora sabemos que formamos parte de aquellos que pueden alzarse por encima de la conciencia común, y de este modo nos llenamos de autoconfianza.

La autoconfianza no es un sentimiento de superioridad, al que normalmente le sigue un sentimiento de inferioridad. La autoconfianza es un sentimiento de fortaleza interior, que no necesita probar nada, porque no hay nada que probar, ningún lugar donde ir, nadie que exista. La certitud interior ayuda a nuestra práctica, así como la devoción y la confianza en el Buddha, el Dhamma y el Sangha, las Tres Joyas.

La tercera atadura que se pierde en el momento de entrar en la corriente es la creencia en los ritos y los rituales. En todo el mundo se sostiene con fuerza la visión de que determinados ritos y rituales son realmente capaces de purificarnos, hasta el punto de que incluso nos liberan de todo nuestro dukkha. Esta creencia estaba muy extendida en la época del Buddha, al igual que lo está hoy, pero él siempre negó que los ritos y rituales tengan este poder. Esta falsa creencia desaparece por completo, puesto que experimentamos por nosotros mismos que el primer instante del camino no tiene nada que ver con estas cosas, sino que viene de la claridad de la mente y de la voluntad de abandono completo. Esto no significa que ya no

podamos realizar rituales, pero ya no queremos dedicarles demasiado tiempo y energía y tendemos a reducirlos al mínimo. Sin embargo, existen ciertos aspectos del ritual, como recitar y venerar las cualidades del Buddha, el Dhamma y el Sangha, que tienen un efecto purificador, si se hace con atención y no de forma mecánica. Esto también es cierto para los mantras, puesto que si repetimos las palabras con atención y devoción plenas, en ese momento no podemos tener ninguna negatividad en la mente. Pero si se hace mecánicamente, podemos decir las palabras y estar llenos de malos sentimientos al mismo tiempo.

Cuando nos convertimos en aquel que ha entrado en la corriente, nuestra mente se vuelve más pura que antes, y debido a esto somos mucho más conscientes de la codicia y el odio, y cuando estos aparecen, nos resultan mucho más molestos. Lo que antes apenas nos habría importunado, lo que habríamos considerado un leve traspie, ahora se convierte en un estorbo de verdad. De hecho, esto es un gran espolón para nuestra práctica. No se trata de un conocimiento superficial de que debemos portarnos bien, sino de una necesidad de pureza interior en todo momento.

Para ir del primer instante del camino al segundo, la mente tiene que estar madura. Esto no suele suceder rápidamente, la mayoría de la gente necesita tiempo, sobre todo si lleva una vida mundana. En efecto, toda la actitud, costumbres y conducta social del mundo va en contra de estas cosas. El mundo no respalda este tipo de práctica, por lo que debemos ser muy fuertes en nuestro interior.

Para dar el siguiente paso, hay dos cosas que debemos tener presentes constantemente: la visión correcta del “yo” y, en especial, el recuerdo del momento de fruición. Ello no tendrá el mismo impacto que la primera vez que ocurrió, pero nos devolverá el sentimiento de alivio y alegría. Ambos

son necesarios y debemos tenerlos presentes lo más a menudo que podamos.

También es muy útil revisar los cinco obstáculos y ver cuáles son todavía fuertes y cuáles han disminuido. La duda escéptica, el quinto, debería haber desaparecido. Los dos primeros, el deseo de gratificación sensorial y la aversión, son manifestaciones de la codicia y el odio.

También debemos examinar el tercero y el cuarto: la pereza y la somnolencia; y la intranquilidad y la preocupación. Solo con una indagación y toma de conciencia constantes podremos disminuir su poder sobre nosotros. «¿Qué obstáculo es más fuerte en mí en estos momentos? ¿Cómo se manifiesta?» Por supuesto, cualquier persona en cualquier punto del camino debe preguntarse esto. Debemos hacerlo con la comprensión de que estos obstáculos existen en todas las personas y que solo podemos minimizarlos mediante la práctica de la sustitución. Seremos mucho menos propensos a culpar a los demás si somos conscientes de nuestra propia falta de pureza.

Para aquel que ha entrado en la corriente, esta honestidad objetiva resulta mucho más sencilla, porque sabe sin ningún resquicio de duda que simplemente está observando fenómenos mentales y físicos. No hay ningún “yo” sentado ahí dentro al que se pueda culpar por tener estos obstáculos.

Pero aquellos que no hayamos experimentado la entrada en la corriente nos costará más, porque en realidad no nos gusta conocer nuestras cualidades negativas.

También se dice que aquel que ha entrado en la corriente ya no puede incumplir ninguno de los cinco preceptos (renunciar a: matar seres vivos; tomar lo que no ha sido dado libremente; tener una conducta sexual impropia; mentir y hablar mal; y consumir alcohol y drogas que alteren la

mente). Debemos comprobarlo y ver si realmente vivimos según estos preceptos hasta el punto de que se han convertido, no en una carga, sino simplemente en una forma natural de vivir.

Todos estos son ejemplos de lo que se llama “conocimiento de revisión”, que es especialmente útil después de cualquiera de los jhānas. En ese momento, cuando la mente es pura y translúcida, recordamos la sensación del instante de fruición y entonces revisamos toda nuestra comprensión de la falacia de la identidad personal. Debemos interiorizar esta falacia muchas veces y darnos cuenta de que ya no queremos alimentarla más. No se trata de culpar al yo, o de querer modificarlo, sino que nos damos cuenta de que es algo que nos hemos inventado. Debemos revisar todo lo que nos ha conducido a esta comprensión, todas las razones que podamos hallar. Así, después de revisar nuestra comprensión y concepción, podemos ver si la mente está dispuesta y es capaz de abandonar el más mínimo apego a cualquier cosa que forme parte de “mí”. ¿Queremos disolver esta persona por completo? Sin ninguna reserva, sin ningún pensamiento de que “yo” podré regresar luego, porque esto, por supuesto, sería contraproducente. Como antes, dejamos que la mente alcance el punto de quietud. Puede que, aunque lo intentemos varias veces, muchas veces, la mente no quiera obedecer. En este caso, tendremos que averiguar a qué nos estamos apegando todavía. Puede que encontremos muchas cosas, pero en último término no queremos abandonar al que sabe y experimenta.

En un primer momento, la inercia de la práctica puede habernos llevado al otro lado del río. Pero para repetirlo, debemos abandonar por completo todo lo que tenga que ver con el “yo”. Si existe un apego subyacente a cualquier aspecto de la vida humana (deseo sensorial, deseo sexual, o lo que sea), no podremos dar el siguiente paso. Debemos estar determinados

a trabajar este aspecto. «¿A qué estoy tan apegado que no puedo abandonarlo?» Cuando lo examinamos, podemos ver que si estamos apegados a otras personas, esto nos hace dependientes y temerosos. Un ser querido puede desaparecer en cualquier momento, y nuestro apego lo único que hace es crear dukkha. Si a lo que nos apegamos es a un deseo, podemos ver que cualquier gratificación solo proporciona una satisfacción momentánea. Justo después nos sentimos tan vacíos como antes y el deseo tiene que ser satisfecho una y otra vez. Estas son formas y métodos de reconocer nuestros apegos, porque realmente queremos saber la verdad. Sin duda habrá personas que no quieran ir tan al fondo, y esto es perfectamente correcto. Pero si estamos decididos a seguir el camino, estos son pasos que hay que dar, son comprensiones que hay que descubrir.

La persona que es capaz de dar el segundo paso se convierte en aquel que regresará una vez, lo que significa que solo tendrá que regresar a este mundo una vez más. Puesto que estos pasos son irreversibles, tanto aquel que ha entrado en la corriente como aquel que regresará una vez renacerán con su experiencia intacta. Por este motivo, pueden ser de gran ayuda a los demás, ya que nacerán con el necesario conocimiento verdadero y podrán enseñárnoslo.

Cuando se ha dado este segundo paso, se parte por la mitad la codicia y el odio. No se eliminan por completo, pero el odio se vuelve irritación y la codicia se vuelve predilección. El odio y la codicia ya no vuelven realmente a sacudir jamás la mente de la persona, puesto que la irritación y la codicia no pueden perturbar la mente hasta ese punto. La irritación tiene una duración más corta que el odio y tanto la irritación como la predilección son aflicciones mucho más suaves que el odio y la codicia.

Sin embargo, el conocimiento de revisión, que sigue empleando aquel que regresará una vez, mostrará que ambos todavía crean dukkha.

Aquel que regresará una vez puede esperar tener un instante del camino similar, aunque no idéntico, al anterior y que, de todos modos, desafía toda descripción, seguido de un instante de fruición también similar, aunque no idéntico. La sensación de nerviosismo, en la mayoría de los casos, ya no se manifiesta. Se produce un alivio máximo y no suele haber lágrimas. Puede ser extremadamente beatífico, aunque no necesariamente de forma inmediata. De nuevo, la mente ha alcanzado un instante de nada, que es una experiencia real. No se trata de que los cuerpos, los árboles, las casas, los coches, las carreteras, los arbustos y los bosques no existan. A nivel relativo existen, pero a nivel absoluto son partículas de energía que se reúnen y se descomponen. Se juntan de una forma determinada y crean los fenómenos. El instante de nada es la experiencia de aquel instante en el que todo se ha descompuesto y todavía no se ha formado nada nuevo.

Sin embargo, antes de los instantes del camino y de fruición, debemos ganar ciertas comprensiones. La primera es que el cuerpo y la mente son dos cosas distintas, dependientes el uno del otro, pero no idénticos. La segunda es que todo lo que aparece, por su propia naturaleza, cesa. La tercera es la disolución, que todo se descompone, aunque cuando nos damos cuenta de esto sin haber tenido un instante del camino, puede dar mucho miedo. Si sucede esto, es muy importante hablar con un maestro y obtener nuevos ánimos. Debemos saber que no pasa nada, porque el miedo es un paso en el camino de la comprensión. La comprensión de la causa y el efecto también se encuentra en estos momentos de comprensión. Como hemos visto en este sutta, el cuerpo material superficial está hecho de los

cuatro elementos y se alimenta de comida material, que son la causa, mientras que el cuerpo es el efecto. Debemos tomar nota de esto.

Cuando en el camino de la comprensión nos encontramos con el miedo y somos capaces de dejarlo atrás, aparecen la urgencia de practicar y el deseo de liberarnos. Entonces, el desengaño y la serenidad nos permiten entrar en un instante del camino en el que experimentamos la realidad de las cosas tal como son. El momento de fruición que le sigue produce tal impacto que jamás puede ponerse en duda. Cada momento de fruición, de algún modo, es más fuerte que el anterior y, como consecuencia, los anteriores suelen diluirse algo en la memoria. Siempre es el último el que recordamos mejor, y así es como debe ser, porque es el que proporciona una mayor felicidad y alivio.

El hecho de que muy pocas personas experimenten instantes del camino no debe sorprendernos. La mayor parte del mundo se mueve y solo se preocupa por el odio y la codicia y hacen falta dos instantes del camino, mucho trabajo duro y una gran cantidad de meditación antes de que lleguemos al punto en que estas trabas disminuyen.

Al llegar a este punto, todavía quedan dos pasos que dar, que son de largo los más difíciles. Tenemos que abandonarnos por completo, hasta el punto de que se puedan eliminar totalmente el odio y la codicia. Tras un nuevo instante del camino con el resultado de la desaparición de las llamadas trabas “inferiores”, la persona se convierte en aquel que no regresará más, lo que significa que ya no volverá más al reino humano. El camino nunca es fácil, e incluso a aquel que no regresará todavía le queda trabajar con las cinco trabas sutiles o superiores. Solo un arahant, en quien se ha erradicado por completo la noción de “yo”, pierde estas cinco trabas. En caso de que aquel que no regresará muera antes de llegar a ser un

arahant, renacerá en uno de los reinos divinos o de Brahmā. Esto puede parecer muy placentero, pero en realidad se debe precisamente a una de estas cinco trabas. El motivo por el que aquel que no regresará no se convierte en un arahant es el deseo latente de renacer en uno de estos reinos materiales sutiles o sin forma.

En efecto, en aquel que no regresará todavía están presentes las trabas de la ignorancia y el orgullo, a través de las cuales aparecen estos deseos. La ignorancia simplemente significa que todavía perdura el más leve resto de un “yo”. El orgullo no tiene nada que ver con ser una persona orgullosa, sino con “concebir” la existencia de un yo. Debido a que perduran la ignorancia y el orgullo, la traba de la intranquilidad también seguirá presente. Por supuesto, no tiene nada que ver con la inquietud mundana que lleva a la gente de un lugar a otro o una cosa a otra en busca de felicidad. Sin embargo, aquel que no regresará, debido a que todavía no ha perdido la leve experiencia del “yo”, tendrá la sensación molesta de no haber eliminado por completo todo el dukkha. En este punto de la práctica, el reconocimiento de cuanto sucede en el interior es mucho más sutil que nunca antes. Los obstáculos superficiales han desaparecido y, aunque se emplee la misma palabra, la intranquilidad que experimenta aquel que no regresará es mucho más fina. Se reconoce al instante y al instante puede soltarse. Aun así, le indica a la persona que todavía le queda algo por hacer.

Para aquel que regresará una vez y que quiere convertirse en aquel que no regresará, las indicaciones son las mismas. Debe revisar las trabas y asegurarse de que las tres primeras han desaparecido y de que el odio y la codicia han disminuido en gran medida. No se trata de suprimir nada, sino simplemente de ver qué es lo que queda. Aquel que regresará una vez todavía experimenta un “yo”, en mucha mayor medida que aquel que no

regresará. Si dirigimos nuestra mente al “yo” y lo examinamos, sabemos que no hay nadie. En otros momentos, en nuestra vida ordinaria, cotidiana, normalmente podemos sentir como si hubiera “alguien” que habla y responde a los demás. Esto se debe a que, en cierta medida, todavía experimentamos odio y codicia. Entonces, recurrimos a la visión correcta. Rememoramos el último instante de fruición y revisamos toda nuestra comprensión de la falacia de la identidad personal. Esta comprensión tiene que ser exhaustiva y al nivel más profundo, porque convertirse en aquel que no regresará es un paso extremo para cualquier persona. No hay que revisar esta comprensión solo desde un punto de vista intelectual, tiene que sentirse y hay que generar el compromiso y la dedicación totales de desprenderse de todo aquello que todavía nos aferre a la vida mundana. En particular, cualquier cosa relativa a la mente o al cuerpo que tenga la menor connotación de un “yo”. Esta determinación debe ser extremadamente fuerte. Como antes, a continuación viene el instante del camino en el que la mente llega al punto de quietud, en el que no sucede nada. En esta ocasión el instante del camino puede ser algo distinto porque, después de haberlo experimentado en dos ocasiones, la mente ya se ha acostumbrado a él. Puede ser muy breve, y puede que el instante de fruición que le sigue no sea más que un reconocimiento. Sin lágrimas, sin excitación, solo pleno conocimiento y claridad, acompañados de alivio, de un sentimiento de: «Bueno, ya está hecho». No tiene el mismo impacto que antes, sino que es más bien la sensación de satisfacción de que la práctica ha dado fruto. Al mismo tiempo, la mente sabe perfectamente que todavía quedan algunas trabas por abandonar.

Aquel que no regresará deber revisar las trabas restantes y averiguar si hay algún deseo de renacer en los reinos superiores. Puede tratarse del deseo de que todo sea placentero y agradable, del deseo de no encontrarse

con nada que posea dukkha. Por supuesto, esta es una actitud muy humana, pero para aquel que no regresará es algo más. Se convierte en una especie de impulso interior, puesto que se dice que los reinos materiales sutiles y sin forma consisten en nada más que *sukha*, felicidad. La sensación puede ser bastante fuerte y debe reconocerse. Hay que ver el resto sutil del yo como lo que es. El Buddha ya previno contra este deseo de renacer en los reinos superiores porque, una vez allí, permanecemos durante incontables eones. Por este motivo, los dioses se imaginan ser inmortales. En cambio, en el reino humano, tenemos el incentivo constante de dukkha que nos espolea. Sin embargo, a aquel que no regresará, una vez que está en los reinos de Brahmā, en los que no experimenta ningún dukkha, le resulta muy difícil dar el último paso. Por esto el Buddha dijo que este deseo era perjudicial para nuestra práctica.

Por el contrario, se anima a aquel que no regresará a ir un paso más allá, no solo porque es lo último que queda por hacer, sino especialmente porque esta leve intranquilidad restante todavía se siente como dukkha. Este último pequeño deseo, incluso si es un deseo de los reinos superiores, todavía es doloroso. Esta noción sutil y constante de una identidad personal todavía resulta insatisfactoria.

Para dar el último paso hay que seguir las mismas indicaciones que antes. Quizás haya una pequeña diferencia y es que la mente decide, de una vez por todas, que esta persona de cuerpo y mente está totalmente dispuesta a desaparecer. Ya no hay nada que nos retenga aquí, nada que tenga importancia, no queda nada por hacer. El instante del camino, como siempre, es indescriptible, pero su nombre técnico es “inexistencia”. Debido a esta disposición total a desaparecer, el instante de fruición contiene este sentimiento. Puede parecer preocupante y, de hecho, el

propio Buddha dice que para la persona mundana que no lo ha experimentado, puede parecer algo horrible. Pero en realidad es maravilloso, puesto que esta desaparición crea una gran beatitud. Resulta difícil describir esta experiencia, quizás lo más parecido sea caer en las profundidades de una nube y desaparecer en ella. Posteriormente, nada de lo que sucede en el mundo puede volver a tener el mismo impacto. Todo sucede del mismo modo, pero es como jugar con un niño. Somos muy amables y nos llevamos muy bien con él. Si juega con piezas de construcción, nos mostramos interesados y le ayudamos a construir un pequeño castillo o torre. Pero ¿acaso nos tomamos el juego en serio? Si alguien tropieza accidentalmente con el castillo o la torre, el niño se pondrá a chillar, pero no nosotros. Por descontado, si se presenta la ocasión, ayudamos a la gente a construir castillos e incluso podemos ayudarles a ver que en realidad no vale la pena construirlos. Pero nada de todo esto nos lo tomamos seriamente. Simplemente sucede. Esta analogía creo que muestra con bastante claridad en qué consiste el resultado. Además, la persona que ha dado este paso, que ha alcanzado la extinción completa de la identidad personal, es capaz de regresar a la beatitud completa de esta desaparición en cualquier momento que lo desea.

En las escrituras se dice que después de alcanzar el Nibbāna, el Buddha permaneció sentado durante una semana en esta beatitud, y entonces decidió enseñar el camino a los demás. Esta desaparición total del sentimiento del “yo” es la culminación del camino. Como se dice en las escrituras, por esto los jóvenes de buena familia dejan su hogar por la vida sin hogar, hacen el trabajo y al final se dan cuenta de que todo lo que había que hacer se ha cumplido. Después no hay nada más.

Apéndice

Meditaciones de la bondad

1. Alegría y amor: una hermosa visión interior

Para empezar la meditación, por favor pon tu atención en la respiración durante unos instantes.

Visualiza en tu pecho el cielo de noche, con una hermosa luna y lleno de estrellas centelleantes, muy brillante y nítido, una visión hermosa, una experiencia maravillosa. Crea esta visión interior, proporcionando alegría y felicidad a tu corazón. Contempla esta visión interior de luces brillantes y permanece alegre en esta experiencia, deja que la calidez de tu amor impregne esta hermosa visión interior, que es tu creación, tu visión, tu experiencia. Disfrútala, gózala y siente la alegría y la calidez del amor.

Ahora piensa en la persona que está sentada más cerca de ti, que tiene una visión igualmente hermosa en su pecho y comparte tu alegría y amor con esta persona, disfrutando y gozando de vuestra unión.

Piensa en tus padres, tanto si todavía están vivos como si no, y comparte tu amor y alegría con ellos. Mientras contemplas tu hermosa visión interior de luz, comprendes que ellos también tienen esta visión interior y compartes la alegría y el amor de esta belleza con ellos.

Piensa en aquellas personas más cercanas y queridas y comparte con ellos la alegría de esta belleza interior y la calidez de tu amor.

Compártelas con ellos, hazles saber que quieres ofrecerles un regalo.

Piensa en todos tus amigos y comparte la belleza de tu visión interior, la alegría y el amor que sientes, con cada uno de ellos. Hazles sentir que les ofreces como regalo tu corazón.

Piensa en aquellas personas que forman parte de tu vida cotidiana, cualquiera que te venga a la cabeza. Comparte con ellas la belleza de la visión que está en tu interior, la alegría y el amor que sientes.

Piensa en una persona con la que tienes dificultades y comparte con ella la alegría y la calidez del amor que te hace sentir tu hermosa visión interior. Perdona y olvida todas las dificultades y crea un sentimiento de unión con ella.

Deja que la alegría y el amor de la belleza que hay en tu interior llegue a todas las personas en las que puedas pensar. Déjala ir como una corriente dorada que emana de tu pecho, para que personas cercanas y lejanas puedan compartir esta alegría y amor.

Ahora comparte la alegría y el amor de tu corazón con todos los animales del bosque. Hazles partícipes de la belleza de tu visión interior, hazles sentir la unión de la creación.

Deja que la alegría y el amor fluyan de tu corazón hacia la naturaleza que te rodea, las flores, los arbustos, los árboles. Con la belleza de tu visión interior, la alegría y el amor fluyen de tu corazón hacia todo cuanto te rodea como parte de la misma creación.

Une la belleza de tu visión interior del cielo nocturno, la luna y las estrellas con el cielo nocturno que te rodea. Disfruta de la belleza exterior e interior y gózala con todo tu corazón.

Ahora pon la atención de nuevo en ti y deja que la alegría y el amor de tu corazón te llenen de los pies a la cabeza, te rodeen, te impregnen y te protejan.

Que las personas de todas partes tengan amor y alegría en sus corazones.

2. Amar la respiración y apreciar la vida

Por favor, poned la atención en la respiración durante unos instantes. Dejad surgir en vuestro corazón un sentimiento de amor hacia vuestra respiración, que es el fundamento de vuestra vida.

Dad a vuestra respiración la calidez del amor y apreciad la energía vital que hay en vuestra experiencia, la calidez que sentís en vuestro cuerpo, las pulsaciones, la conciencia. Aprécialo y dale tu amor.

Pon tu atención en una persona que esté cerca de ti. Aprecia la energía vital de esta persona, la respiración que la mantiene en vida, la calidez de su cuerpo, su conciencia. Aprécialo. Son los medios físicos del despertar.

Si tus padres todavía viven, piensa en ellos y siente aprecio por ellos. Piensa en ellos de este modo, amando la energía vital que hay en ellos. Si ya no viven, piensa en ellos en la forma que solían tener.

Piensa en las personas más cercanas y queridas. Ámalas y siente aprecio por ellas porque están vivas. Ama su respiración, porque las mantiene en vida. Ama la energía vital que hay en ellas.

Ahora piensa en todos tus amigos, deja que aparezcan ante el ojo de tu mente y ámalos, siente aprecio por ellos porque están vivos, porque son tus amigos. Ama su energía vital. Date cuenta de que esta es la forma de practicar, de crecer.

Ahora piensa en otras personas que conoces. Cualquier persona en la que quieras pensar, cerca de ti o muy lejos. Aprecia y ama sus vidas, su respiración, su conciencia.

Piensa en las personas que te rodean. Deja que sientan tu amor. Deja que sientan que aprecias sus vidas. Y ve más lejos, piensa en todas aquellas personas que puedas conocer, que hayas visto, con las que te hayas encontrado o de las que simplemente hayas oído hablar. Piensa en todas estas personas de modo que puedas sentirte realmente conectado y unido a ellas, apreciando la vida como una experiencia. Dale todo tu amor por el simple motivo de que existen para ser amadas.

Piensa en los animales del bosque, grandes y pequeños: los más pequeños, como las hormigas, los más grandes, como los ciervos, y todos los que están en medio. Y ámalos y aprécialos por estar vivos, cada uno de ellos formando parte de la misma creación.

Ahora extiende tu amor a la naturaleza que te rodea. Apréciala y ama la energía vital que hay en ella.

Pon tu atención de nuevo en ti mismo y siente el amor y el sentimiento de aprecio por ti mismo, en tanto que parte de toda esta creación. Ama la respiración, el fundamento de la vida, la calidez del cuerpo, la conciencia de la mente. Todo forma parte de esta creación. Siente tu amor fluyendo del corazón, llenándote de los pies a la cabeza.

Que todos los seres amen y aprecien la vida.

3. Inspirar paz, espirar amor

En la próxima inspiración llénate de paz, de cualquier lugar del que pienses que proviene: del cielo nocturno, de los árboles, del sol o del viento. Inspira paz y llénate de ella. En tu siguiente espiración, espira amor y envuélvete con él, en un abrazo cálido. Inspira paz, llénate de ella; espira amor y envuélvete con él.

Ahora espira amor y paz hacia la persona sentada a tu lado. Dale a esta persona el mayor regalo que le puedes dar, llenándola con toda la paz que puedas reunir y envuélvela y abrázala con todo el amor que viene de tu corazón. A medida que inspiras y espiras, llénate de más paz y espira más amor, de modo que puedas dar más de la plenitud de tu corazón.

Ahora piensa en tus padres, tanto si todavía están vivos como si no. Espira amor y paz hacia ellos, llenándolos con toda la paz que puedas encontrar en ti, y abrázalos con todo el amor que viene de tu corazón. Y a medida que inspires y espire, inspira más paz, espira más amor. Cuanto más amor damos, más amor tenemos en nuestro interior.

Piensa en aquellas personas más cercanas y queridas y espira amor y paz hacia ellos. Ofréceles como regalo el amor y la paz de tu corazón. Piensa en tus amigos y espira amor y paz hacia ellos. Llénalos con toda la paz que puedas encontrar en ti como un regalo tuyo y abrázalos con todo el amor que puedas encontrar en ti, como un regalo de tu corazón.

Piensa en aquellas personas que son tus compañeros en la vida cotidiana y espira amor y paz hacia ellos. Haz que cada uno de ellos reciba el regalo de tu corazón, el mejor regalo que podemos dar a alguien.

Si conoces a alguien que está enfermo o no se siente bien, o a alguien anciano y que no está muy bien, piensa en ellos y espira amor y paz hacia estas personas.

Si conoces a alguien que en este momento sufre una gran pena, espira amor y paz hacia esta persona. Si no conoces a nadie enfermo o apenado, piensa en las personas que sienten un gran pesar por haber perdido a un ser querido, estar enfermos o tener mala fortuna. Espira amor y paz hacia todas ellas, cuantas más mejor.

Piensa en una persona con la que tienes dificultades o en cualquier persona difícil en la que puedas pensar, aunque no la conozcas personalmente. Entonces espira la calidez de tu amor y la calma de tu paz hacia esta persona, llenándola de paz, abrazándola con amor. Reconoce el dukkha en esta persona, lo que hace que sea más fácil amarla.

Espira amor y paz hacia tu entorno, consciente de que con ello contribuyes al amor y la paz en el mundo. Haz que el amor y la paz de tu corazón alcance tu entorno y todos los seres vivos, la naturaleza y el cielo nocturno. Ve lo más lejos que te permita tu corazón.

Ahora, en tu siguiente inspiración, respira paz y llénate con ella y, en la siguiente espiración, espira amor y abrázate a ti mismo con él. Hazlo durante unos minutos mientras inspiras y espiras.

Siente cómo la paz se asienta en tu corazón y el amor te rodea como un manto dorado. Ánclalos en tu corazón de modo que puedas recurrir a ellos con facilidad.

Que la gente de todas partes tenga amor y paz en sus corazones.

4. Entrar en la belleza del corazón

Por favor, pon la atención en la respiración durante unos minutos.

Utiliza tu creatividad e imagina algo de gran belleza. Piensa cómo va a ser y entonces haz lo mismo con tu propio corazón. ¿Estará repleto de joyas, luminosas y brillantes, de múltiples colores, translúcidas, o estará repleto de oro o flores?

Llena tu corazón con las cualidades más hermosas en las que puedas pensar y conviértelo en un lugar maravilloso en el que descansar. Entonces observa la belleza de tu corazón, disfrútala y ámala.

Ahora, deja que la persona sentada más cerca de ti entre en tu corazón, que disfrute su belleza, que se imbuya de amor por esta belleza, que se sienta tranquila, cómoda, que quiera quedarse en este hermoso lugar de tu corazón.

A continuación deja que tus padres entren en este corazón hermoso, brillante, translúcido, donde pueden estar a gusto, sentirse amados y descansar.

Deja que tus seres más queridos entren en tu corazón. Observa cómo lo disfrutan y lo aman, cómo aprecian su belleza y cómo quieren quedarse en él y descansar en esta belleza.

Ahora piensa en tus amigos y deja que todos ellos entren en tu corazón. Observa cómo sonrían y aprecian la belleza de tu corazón. Están felices por poder estar contigo, disfrutar de tu amor y hallar un hogar en tu corazón.

Piensa en las personas con las que te encuentras en tu vida cotidiana. Cógelas de la mano y, una por una, llévalas a tu corazón. Déjalas entrar y obsérvalas disfrutar y amar este lugar maravilloso, lleno de la belleza más sublime.

Piensa en otras personas que conozcas y llévalas a tu corazón. Déjalas entrar, disfrutar y colmarse de la belleza con la que se encuentran y el amor que experimentan.

Observa cómo tu corazón está repleto de gente y todavía hay mucho espacio para más. No hay ningún límite, la belleza del corazón es ilimitada. Ahora piensa en aquellas personas que te resultan indiferentes, que ni te gustan ni te desagradan. Cógelas de la mano, déjalas entrar en tu corazón y observa la alegría en sus rostros al descubrir la belleza y el amor que encuentran en él.

A continuación piensa en alguna persona o en varias personas con las que tengas dificultades y date cuenta de su dukkha, cógelas de la mano y llévalas a tu corazón. La belleza y admiración hacen realmente feliz a estas personas y ya no las encuentras difíciles.

Piensa en aquellas personas cuyas vidas son mucho más difíciles que las nuestras: que están en el hospital, en prisión, en un campo de refugiados, en medio de una guerra; o que pueden estar lisiados, ser ciegos, estar hambrientos, sin hogar, sin amigos. Piensa en las muchas personas que se encuentran en estas situaciones, coge de la mano de cuantas puedas y llévalas al corazón hermoso que hay en ti, donde pueden encontrar alegría, amor y un hogar. Cuando las llesves a tu corazón, puedes abrazarlas para que sepan que son realmente bienvenidas.

Piensa en toda la gente que vive en nuestro mundo e intenta acogerlos a todos, de modo que todos puedan disfrutar de la maravillosa belleza que has creado en tu corazón, haciéndoles felices, haciéndoles sentir la calidez del amor.

Ahora pon tu atención de nuevo en ti. Observa las maravillosas joyas, flores u oro de tu corazón. Observa cómo has creado tal belleza y cómo, cuando descansas en tu corazón, sientes alegría, amor y paz en ti. Piensa en la alegría, el amor y la paz como las joyas más maravillosas de tu corazón, brillando en todas las direcciones. Que la gente en todas partes pueda crear una gran belleza en sus corazones.

Glosario

Las siguientes palabras en pāli abarcan conceptos y niveles de ideas para los que no hay sinónimos apropiados en español. Las explicaciones de estos términos han sido adaptadas del *The Buddhist Dictionary* de Nyanatiloka Mahathera.

Abhiññā. Los cinco poderes mundanos y el único poder supramundano. Este último consiste en la extinción de todas las tendencias subyacentes de codicia y odio.

Abhisaññānirodha. La extinción suprema de la conciencia (percepción).
Anāgāmi. “Aquel que no regresará” es un discípulo noble en el tercer estadio de santidad.

Ānāpānasati. Atención a la inspiración y la espiración.

Anattā. “No yo”, no ego, ausencia de ego, impersonalidad; «ni entre los fenómenos corporales y mentales de la existencia, ni aparte de ellos,

puede hallarse nada que en sentido último pueda considerarse como una identidad personal, un alma o cualquier otra sustancia permanente, existente por sí misma y real».

Anicca. “Temporalidad”, una característica fundamental de todos los fenómenos condicionados, tanto si son materiales como si son mentales, superficiales o sutiles, propios o externos.

Arahat/arahant. El “santo”. Mediante la extinción de todas las impurezas, el arahant alcanza en esta misma vida la liberación de la mente, la liberación mediante la sabiduría que carece de impurezas y que él mismo ha entendido y realizado.

Ariya. Nobles. Personas nobles.

Ariya iddhi. El poder de controlar la propia mente para permanecer imperturbable, sin deseo ni aversión.

Arûpa. Dimensiones sin forma.

Brahmā. Seres celestiales del tipo más alto.

Citta. Mente, conciencia.

Dāna. Generosidad.

Devas. “Seres celestiales”, divinidades. Los seres celestiales son seres que habitan mundos felices, pero que no se han liberado del ciclo de la existencia.

Dhamma. La “ley” liberadora descubierta y proclamada por el Buddha, resumida en las Cuatro Nobles Verdades.

Dhammacakka. La rueda del Dhamma (de la Ley).

Dukkha. (1) En su uso común: “dolor”, “sensación dolorosa”, que puede ser tanto corporal como mental. (2) En su uso budhista, como en las Cuatro Nobles Verdades: sufrimiento, enfermedad, la naturaleza

insatisfactoria y la inseguridad general de todos los fenómenos condicionados.

Jhāna. Absorciones meditativas. Meditación de tranquilidad.

Kamma/karma. “Acción.” Las intenciones sanas e insanas, junto con sus factores mentales concomitantes, que causan el renacimiento y dan forma al carácter de las personas y, por lo tanto, a su existencia. Este término no significa el resultado de las acciones y, en ningún caso, un destino determinístico.

Kāma-loka. El mundo de los cinco sentidos.

Kasiṇa. Disco de color que proporciona una imagen mental como medio para la concentración.

Khandha. Los cinco “grupos” denominan los cinco aspectos en los que el Buddha resume todos los fenómenos físicos y mentales de la existencia, que a la persona común le parecen su ego o personalidad, esto es: el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia.

Magga-phala. “Camino y fruto.” En primer lugar, aparece la conciencia del camino, a la que sigue la “fruición”, un instante de conciencia supramundana.

Māra. La figura budhista de la “tentación”, la personificación del mal y las aflicciones, la totalidad de la existencia y la muerte.

Metta. “Bondad”, una de las cuatro emociones sublimes.

Nibbāna. Literalmente, “extinción”, dejar de soplar, extinguirse. El Nibbāna constituye el objetivo superior y último de todas las aspiraciones budhistas, esto es la extinción completa de la voluntad de

afirmar la vida que se manifiesta como codicia, odio, ilusión y apego a la existencia.

Por lo tanto, la liberación completa de cualquier renacimiento futuro.

Nirodha. Extinción (de las sensaciones y las percepciones).

Pāmojja. Alegría.

Paññā. Sabiduría (comprensión de).

Papañca. “Proliferación” literalmente, “expansión”, “difusión”, exposición detallada, desarrollo, variedad, multiplicidad, diferenciación.

Puthujjana. Literalmente, “persona del montón”, persona mundana, común. Toda persona que todavía posee las diez ataduras que nos ligan al ciclo de los renacimientos.

Rûpa. Corporalidad (en relación con *jhāna* = materia sutil).

Sakadāgāmi. “Aquel que regresará una vez”, habiéndose desligado de las cinco ataduras inferiores, reaparece en un mundo superior para alcanzar el *Nibbāna*.

Samatha. “Tranquilidad”, serenidad, es un sinónimo de *samādhi* (concentración).

Sampajañña. Comprensión clara (claridad de la conciencia).

Samsāra. “Ciclo del renacimiento”; literalmente, “errancia perpetua”. Es el nombre que designa el océano de la vida, siempre arriba y abajo sin descanso.

Sangha. Literalmente, “congregación”, el nombre de la comunidad de monjes y monjas. En tanto que la tercera de las Tres Joyas y el tercero de los Tres Refugios, corresponde a la comunidad de Nobles.

Sati. “Atención”, el séptimo paso en el Noble Óctuple Sendero. El primero de los siete factores del despertar.

Sīla. Ética.

Sotāpanna. “Aquel que entra en la corriente”, el primer logro de un discípulo noble.

Sotāpatti. “Entrada en la corriente”, el primer logro al convertirse en un Noble.

Sukha. “Felicidad meditativa”, una de las características de la primera y segunda absorción meditativa.

Sutta. “Discurso” del Buddha o de uno de sus discípulos que han despertado.

Tipiṭaka. Los “Tres Cestos”, nombre de las tres divisiones del Canon Pāli.

Tathāgata. El “Perfecto”. Literalmente, “aquel que ha ido así”.

Vicāra. Aplicación sostenida al objeto de meditación.

Vitakka. Aplicación inicial al objeto de meditación.

Vipassanā. “Comprensión” de la verdad de la temporalidad, el sufrimiento y la impersonalidad de todos los fenómenos corporales y mentales de la existencia.

Nota biográfica de la autora

Ayya Khema nació en Berlín en 1923 en el seno de una familia judía. En 1938 escapó de Alemania en un navío de transporte, con otros doscientos niños, que la llevó a Glasgow (Escocia). Sus padres fueron a China y, dos

años después, se reunió con ellos en Shanghai. Sin embargo, con el estallido de la guerra, la familia fue deportada a un campo de prisioneros en Japón, donde su padre murió. Posteriormente, se casó y tuvo un hijo y una hija.

Cuatro años después de la liberación norteamericana del campo, Ayya Khema pudo emigrar a Estados Unidos. Entre 1960 y 1964 viajó con su marido e hijo por Asia, incluidos los países del Himalaya. Fue en este período que aprendió meditación. Diez años después empezó a enseñar meditación por Europa, Norteamérica y Australia. Sus experiencias la llevaron a ordenarse monja budhista en Sri Lanka en 1979, cuando recibió el nombre de “Khema”, que significa seguridad y protección.

En 1978, fundó el Wat Buddha Dhamma, un monasterio en el bosque de tradición Theravāda, cerca de Sydney (Australia). En Colombo estableció el Centro Internacional de Mujeres Budhistas, un centro de formación para las monjas de Sri Lanka, y la Isla de las Monjas de Parappuduwa, para mujeres que quieran practicar intensivamente y/o ordenarse como monjas.

En 1987, Ayya Khema coordinó el primer congreso internacional de monjas budhistas en la historia del budhismo, que dio lugar a la fundación de Sakyadhita, una organización mundial de mujeres budhistas. En mayo del mismo año, como conferenciante invitada, fue la primera persona en dirigirse a las Naciones Unidas en Nueva York sobre la temática del budhismo.

Hasta el momento de su muerte, ejerció como directora espiritual de la Buddha-Haus en Alemania, fundada en 1989 bajo sus auspicios. En junio de 1997 inauguró el Metta Vihara, el primer monasterio en el bosque de Alemania, donde tuvieron lugar las primeras ordenaciones en alemán.

Ayya Khema escribió más de veinticinco libros sobre meditación y la enseñanza del Buddha en inglés y alemán, que se han traducido a siete lenguas. Murió en Alemania el 2 de noviembre de 1997.

Notas

¹ Tanto el Buddha como sus discípulos hablaban dialectos magādhis. En cuanto al pāli, se trata de una lengua que nunca fue hablada y que se elaboró a partir del siglo I a. de C., como una síntesis de los distintos dialectos magādhis para poner por escrito las enseñanzas del Buddha en el seno de la escuela Theravāda. (*N. del T.*)

² *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Digha Nikāya*, trad. Maurice Walshe (Boston: Wisdom Publications, 1995). Todas las citas de las palabras del Buddha son de esta traducción y cuando no se encuentran en el *Paṭṭhapāda Sutta* proceden de los *Suttas* 1 y 2 del mismo volumen. (*Nota de la A.*)

³ El adverbio *tatha*, “así”, en el buddhismo se refiere a la realidad de las cosas, en oposición a las apariencias. Es decir, lo que las cosas son “tal cual” y no lo que nosotros creemos que son: las cosas “así” como son. Es por lo tanto sinónimo de *tathatā* y *tathatva*, la realidad. *Gata* es un participio pasado que significa “haber ido”, “haber venido”, “haber obtenido” o “haber entendido”. Así, el epíteto *tathāgata*, que es el nombre que utiliza el Buddha para referirse a sí mismo en el Canon Pāli, significa “el que ha entendido las cosas así como son”, “el que ha comprendido la realidad”. (*N. del T.*)

⁴ *Māra* significa literalmente “muerte”. Se trata del deva que rige el mundo del deseo (*kāma loka*) y, por lo tanto, se asocia con el deseo, los cinco componentes de la identidad, la muerte y el deva en cuestión. (*N. del T.*)

⁵ La palabra *nirvāṇa* significa etimológicamente la “extinción” de un fuego. Sin embargo, en la India antigua se creía que cuando un fuego ardía las llamas se encontraban atrapadas por el combustible, mientras que cuando el fuego se apagaba las llamas se liberaban. Así pues, la “extinción” no es un proceso de anulación, sino de “liberación” (*mokṣa*), término del que *nirvāṇa* es sinónimo. En este sentido, en el tratado *El camino de la purificación (Visuddhimagga)*, Buddhaghosa (siglo V) recoge la etimología tradicional de “desligar” que es propia de la escuela Theravāda. (*N. del T.*)

⁶ Los cuatro elementos de la materia según la física antigua india: tierra, agua, fuego y viento. A veces también se añade un quinto elemento: el espacio. (*N. del T.*)

⁷ En inglés, *impermanent*, que suele traducirse por “impermanente”, aunque la traducción correcta es “temporal” o “transitorio”, puesto que las palabras *impermanente* o *impermanencia* son calcos del inglés que no existen en la lengua española. (*N. del T.*)

⁸ Que se describe en detalle en mi libro *When the iron eagle flies* (Boston: Wisdom Publications, 2000). (*Nota de la A.*)

⁹ *The Path of Purification*, traducido del pāli por Ven. Ñāṇamoli (Kandy, Sri Lanka: The Buddhist Publication Society, 1991). (*Nota de la A.*)

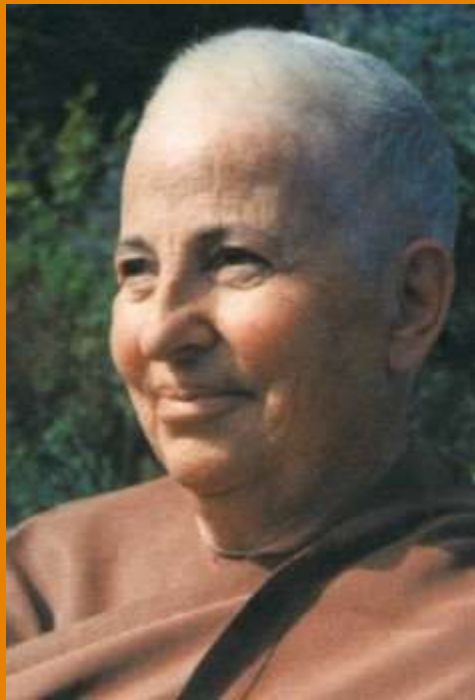
¹⁰ En el original inglés, el traductor del sutta, Maurice Walshe, pone un guión en *no-thing* y *nothingness*, lo que subraya la idea de que *nada* significa “ninguna cosa”. Al no ser posible mantener la ambivalencia del inglés en español, en la presente traducción he mantenido “nada” a lo largo del texto y solo lo he cambiado por “ninguna cosa” aquí, que es donde la autora comenta el concepto. (*N. del T.*)

¹¹ Comentario al *Majjhima Nikāya*, véase *The Long Discourses of the Buddha* (véase nota 2), pág. 555, nota 224. (*Nota de la A.*)

¹² En la escuela Theravāda, el código de disciplina consta de 227 normas para los monjes y 311 para las monjas. En la tradición Mūlasarvāstivāda, existente en el buddhismo tibetano, hay 258 normas para los monjes y 366 para las monjas. En la tradición Dharmaguptaka, existente en Taiwán, Vietnam, China y Corea, hay 250 normas para los hombres y 348 para las mujeres. (*N. del T.*)

En este exquisito manual de una de las enseñanzas más importantes del Buddha, Ayya Khema nos guía hacia una mayor comprensión de la verdadera naturaleza del «yo». Interpretando el *Poṭṭhapāda-sutta*, uno de los textos fundamentales sobre meditación, con ejemplos de su larga trayectoria, la autora explica la práctica de meditación budista tal vez más para la transformación personal.

En este recorrido, el lector aprenderá sobre el lenguaje, las costumbres y la cultura de la época en la que el Buddha dio este discurso, a la vez que se sorprenderá de la enorme profundidad de su mensaje, tanto a nivel personal como social. La autora señala así el camino marcado por el propio Buddha, un camino que produce en quien lo transita una alegría trascendente que conduce a la liberación del sufrimiento.



Ayya Khema nació en Alemania, fue educada en Europa y en China y posteriormente se convirtió en ciudadana de los Estados Unidos.

China y posteriormente se convirtió en ciudadana de los Estados Unidos.

Unidos. Fue ordenada monja budista en Sri Lanka y en 1982 estableció el Centro Internacional Bu Mujeres cerca de Colombo. Considerada una de las principales budistas de Europa Occidental, Khema escribió numerosos libros sobre meditación y budismo, traducidos a varios idiomas.

www.editorialkairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

Sabiduría perenne

