

EL SENDERO MEDIO



Vol 1



Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	4
1 EL RESURGIR DE UN BUDDHA	5
LECTURA RECOMENDADA	6
2- EL DESPERTAR	7
3- EL SENDERO MEDIO	9
4- LAS CUATRO NOBLES VERDADES	11
1. La experiencia del sufrimiento	12
2. El origen del sufrimiento	12
3. El cese del sufrimiento	13
4. El camino que conduce al cese del sufrimiento	13
5- EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO	15
1- Perspectiva Armoniosa – SAMMA DITHI	16
2- Orientación Armoniosa – SAMMA DITHI	19
3- Habla Armoniosa – SAMMA VACA	22
4- Acción Armoniosa – SAMMA KAMMANTA	24
5- Modo de vida armonioso – SAMMA AJIVA	26
6- Ejercicio armonioso – SAMMA VAYAMA	29
7- Atención armoniosa – SAMMA VAYAMA	31
8- Unificación mental armoniosa – SAMMA SAMADHI	34
6- LOS CINCO PRECEPTOS (pañca sīla)	37
I. EL SIGNIFICADO ESENCIAL DE SĪLA	40
II. ABSTENERSE DE QUITAR LA VIDA (PRIMER PRECEPTO)	46
III. ABSTENERSE DE TOMAR LO QUE NO HA SIDO DADO (SEGUNDO PRECEPTO)	50
IV. ABSTENERSE DE CONDUCTA SEXUAL INCORRECTA (TERCER PRECEPTO)	53
V. ABSTENERSE DE MENTIR (CUARTO PRECEPTO)	55
VI. ABSTENERSE DE BEBIDAS EMBRIAGANTES Y DROGAS (QUINTO PRECEPTO)	57
7- LA TRIPLE JOYA (TIRATANA)	60
LAS RAZONES PARA TOMAR REFUGIO	61
1 LOS PELIGROS RELACIONADOS CON LA VIDA PRESENTE	63

2 LOS PELIGROS RELACIONADOS CON LA VIDAS FUTURAS	67
1 REFUGIO EN EL BUDDHA.....	74
2 REFUGIO EN EL DHAMMA.....	76
3 REFUGIO EN EL SANGHA.....	79
LOS MÉTODOS DE IR POR REFUGIO.	82
8- LAS TRES MARCAS DE LA EXISTENCIA.....	86
1- IMPERMANENCIA (ANICCA)	89
2- INSATISFACCIÓN (DUKKHA)	91
3- NO-YO (ANATTA)	93
9- LOS CINCO AGREGADOS (PAÑCAKKHANDHA).....	96
1- EL AGREGADO DE LA FORMA (Rūpa-khandha).....	98
2- EL AGREGADO DE LA SENSACIÓN (vedanā-khandha)....	100
3- EL AGREGADO DE LA PERCEPCIÓN (Saññā-khandha)...	102
4- EL AGREGADO DE LAS FORMACIONES MENTALES (Saṅkhāra-khandha)	105
5- EL AGREGADO DE LA CONCIENCIA (Viññāṇa-khandha) .	108
10- KARMA (Fundamentos, Características y Aplicación Práctica)	111
11- SAMSA RA Y RENACIMIENTO	115
¿QUÉ ES EL SAMSA RA?	116
¿CÓMO OCURRE EL RENACIMIENTO SIN ALMA?	119
DIFERENCIA ENTRE RENACIMIENTO Y REENCARNACIÓN	122
PLANOS DE RENACIMIENTO	125
EL KARMA EN EL PROCESO DE RENACIMIENTO	130
LA LIBERACIÓN DEL CICLO DE RENACIMIENTO	132
12- SABIDURÍA COMPASIVA	135
DONACIONES	139

Te damos la bienvenida a El Sendero Medio, un espacio dedicado a la difusión y práctica de las enseñanzas budhistas.

INTRODUCCIÓN

En este primer volumen encontrarás los fundamentos esenciales de las enseñanzas de Buddha, junto con material descargable para profundizar en su estudio.

El contenido sigue un esquema progresivo para facilitar el aprendizaje, incluso si no tienes conocimientos previos. Sin embargo, las enseñanzas no son un manual de instrucciones que deba seguirse de manera rígida. También puedes acceder directamente a los temas que te resulten más interesantes o útiles en determinado momento.

A lo largo de su vida, Buddha adaptó sus enseñanzas a las necesidades de quienes acudían a él. No ofrecía un único método ni existe un solo discurso que contenga toda su enseñanza. A veces daba consejos a los habitantes de los pueblos que visitaba, otras veces a gobernantes, reyes y soldados; en ocasiones dialogaba con maestros de otras tradiciones, y en muchas otras guiaba directamente a sus discípulos.

Este punto es clave: su prioridad era ayudar a las personas a trascender el sufrimiento de manera práctica, más que meramente teórica.

RECOMENDACIÓN DE LECTURA

Las enseñanzas de Buddha son una invitación a la reflexión y, sobre todo, a la práctica. Te recomendamos avanzar a tu propio ritmo. No te preocupes si algunos temas te resultan difíciles de comprender al principio; seguiremos profundizando en cada uno a lo largo del blog.

Si tienes dudas o inquietudes, al final del pdf encontrarás los medios para comunicarte con nosotros y realizar consultas.

1 EL RESURGIR DE UN BUDDHA



Para comenzar a interiorizarnos en las enseñanzas de Buddha, es fundamental conocer su historia. A través de su experiencia y los momentos más destacados de su vida, podemos comprender con mayor claridad cómo este sendero puede beneficiarnos, incluso después de más de 2600 años.

Cuando las personas omiten este paso, suelen perderse una parte fundamental del camino. Muchas veces, las interpretaciones erróneas de sus enseñanzas provienen precisamente de no conocer su origen. Por ejemplo, algunos creen que el Buddha era un ser divino, una especie de dios venerado por los budistas o un mesías que vino a salvar a la humanidad.

Lejos de todo eso, él era una persona común y corriente. Nació como príncipe del clan Sakya, en la India, y su nombre era Siddhartha Gautama. “Buddha” es el término que se usa para referirse a quienes han alcanzado la liberación del sufrimiento y han purificado su mente. Este dato es clave, ya que él nunca se proclamó dueño de una verdad absoluta. Las enseñanzas que compartió no eran de su autoría, sino un camino que redescubrió a través del entrenamiento mental. En sus discursos, explica que ha habido otros Buddhas antes que él y que vendrán otros después.

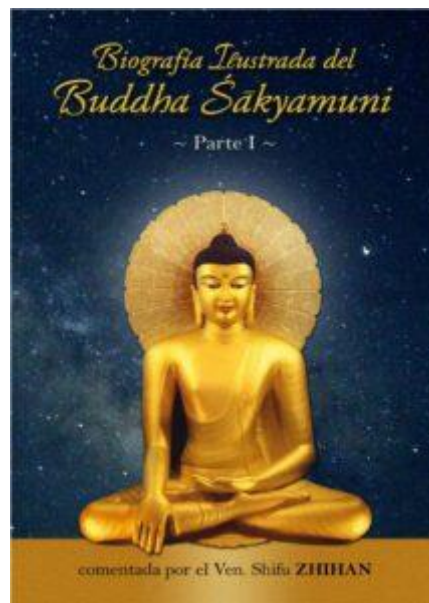
Por lo tanto, conocer su historia nos aclara el camino. Nos muestra que era una persona como nosotros, atravesada por los mismos sufrimientos y dilemas que enfrentamos en nuestra época. En sus experiencias, encontraremos una fuente de inspiración que nos motivará y nos guiará hacia la transformación de nuestro propio sufrimiento.

LECTURA RECOMENDADA

A continuación, les compartimos esta lectura: *Biografía Ilustrada del BUDDHA ŚĀKYAMUNI* – Textos e ilustraciones originales de Gunapayuta, con comentarios del Ven. Shifu Zhihan.

Es una obra maravillosa porque, además de relatar la historia del príncipe Siddhartha, esclarece muchos aspectos culturales y del contexto histórico de la época. Estos detalles nos ayudan a comprender mejor su proceso y las dificultades que enfrentó en su camino hacia el despertar.

Click en la imagen para descargar o copiar la dirección de enlace:
https://drive.google.com/file/d/18oVHUE_YKyExUDMK48bLMFE08hzN2SK8/view



2- EL DESPERTAR



El eje central de las enseñanzas budhistas es la trascendencia del sufrimiento, algo que puede parecernos lejano en nuestro contexto actual. Por eso es importante recordar que el Buddha fue un ser humano ordinario como todos nosotros y que su despertar fue el fruto de un proceso de cultivo y desarrollo mental, no algo que ocurrió por arte de magia, por memorizar conceptos o por prácticas milagrosas.

Existen múltiples formas de presentar las enseñanzas del Buddha, y muchas veces se organizan según lo que cada maestro considera más elemental y accesible para emprender el camino. Si bien es cierto que algunos aspectos son más fáciles de comprender y otros requieren tiempo, madurez y práctica, el proceso de aprendizaje no es tan lineal como una carrera universitaria o un manual de instrucciones, donde seguir determinados pasos en un tiempo establecido garantiza la meta.

Aquí también encontrarán esquemas que buscan orientar el camino. El Buddha los utilizó como un medio práctico, pero en la vida cotidiana sabemos que las cosas no funcionan de manera sistemática. A veces, integrar ciertos principios y prácticas resulta sencillo; otras veces, sentimos que retrocedemos; en ocasiones, creemos estar cerca del despertar, y en otras, parece que no hemos aprendido nada. Todo esto forma parte del proceso de conocernos

como seres humanos. Los esquemas son mapas, las enseñanzas son herramientas, pero el proceso es individual y único en cada persona.

Al propio Buddha no le resultó fácil. Pasó años practicando con ascetas y yoguis, y dedicó su vida entera a comprender la mente y el sufrimiento.

En lugar de ver el Despertar como una meta en un horizonte lejano, proponemos verlo como un fruto que madura a medida que reúne las condiciones adecuadas. Cuando un árbol de manzanas nace, tiene en su interior todo el potencial para dar frutos; no es su meta ni un anhelo, simplemente es su naturaleza. Y cuando reúne las condiciones, el fruto nace y se desarrolla progresivamente.

Los esquemas y las enseñanzas del Buddha proporcionan la guía para reunir esas condiciones. Hablamos siempre de nuestra propia naturaleza, no de algo ajeno a nosotros. El Buddha no se proclamaba como un mesías que venía a salvar a las personas; él mismo decía que solo uno puede salir del sufrimiento, que nadie más puede hacer ese trabajo por nosotros. Nos apoyamos en nuestros amigos espirituales y aprendemos de las comunidades monásticas, pero todo esto es solo una orientación para que podamos cultivarnos mejor.

Tener esto claro es fundamental. Cuanto más conocemos sobre el Buddha, más conscientes somos de que el despertar no es un milagro, sino un potencial donde la clave está en la práctica y el aprendizaje en el momento presente. Cada uno avanzará a su propio ritmo y desarrollará su propia comprensión de las enseñanzas. Cada paso que damos es valioso; cada pequeño aprendizaje es una semilla que irá madurando progresivamente.

3- EL SENDERO MEDIO



Cuando el Buddha habló del Sendero Medio, no se refería a un camino recto y rígido. Los esquemas que utilizaba servían para organizar sus enseñanzas y facilitar su aprendizaje y aplicación. Sin embargo, su propio camino estuvo lleno de cambios, y muchas de sus enseñanzas se ajustaban según las capacidades y experiencias de quienes acudían a él.

Se llama “Sendero Medio” porque evita dos extremos:

- La indulgencia y el apego a los placeres sensoriales.
- La mortificación y la opresión de la naturaleza humana.
-

El Buddha exploró ambos y se dio cuenta de que ninguno conducía al cese del sufrimiento. Como joven destinado a ser príncipe, creció rodeado de lujos y comodidades. Sin embargo, a pesar de no carecer de nada, sentía que esa forma de vida era insatisfactoria.

Los cuatro encuentros fueron las condiciones que hicieron madurar su inclinación espiritual: el encuentro con la vejez, la enfermedad, la muerte y un asceta que lo inspiró a llevar una vida austera. Al darse cuenta de que los placeres sensoriales no podían proporcionarle una felicidad permanente, asumió que privarse de ellos y someter su cuerpo a entrenamientos extremos lo llevaría al fin del sufrimiento. Pero las prácticas ascéticas lo llevaron al borde de la muerte.

Fue entonces cuando comprendió que la censura y la represión de la naturaleza humana tampoco eran la solución. El Sendero Medio representa un modo de vida lo más armonioso posible para el cultivo de la mente. No es algo que se logre de manera inmediata, sino un proceso gradual y progresivo, donde cada persona, según sus capacidades, va transformando distintos aspectos de su vida.

El Buddha alentaba a las personas a conocer, explorar y comprender las enseñanzas, pues solo así el cambio podía ser genuino, y no una simple adhesión a creencias ciegas.

Para evitar los dos extremos, el Buddha enseñó el “Noble Óctuple Sendero”, un sistema de práctica completo que abarca todas las áreas de la vida:

- **Conducta ética (Sīla)**
- **Meditación (Samādhi)**
- **Sabiduría (Paññā)**

Con la purificación de la conducta, se avanza hacia la purificación de la mente. Con la purificación de la mente, surge la sabiduría. Y con este desarrollo gradual, el Buddha logró poner fin al sufrimiento.

Si bien el Noble Óctuple Sendero no es un manual rígido, sí establece condiciones necesarias para el despertar. En las próximas notas, exploraremos en mayor detalle cada uno de sus aspectos y cómo integrarlos en la práctica cotidiana.

4- LAS CUATRO NOBLES VERDADES



El primer discurso que el Buddha comparte después de su despertar es conocido como “Las Cuatro Nobles Verdades”. Muchos lo consideran la base y el inicio de la práctica budhista; sin embargo, representa todo el proceso de cultivo mental hasta la liberación final del sufrimiento.

En este discurso, el Buddha comienza exponiendo las limitaciones de los dos extremos, como mencionamos en notas anteriores: la búsqueda de la felicidad a través de los placeres sensoriales y la inmersión en caminos de mortificación y ascetismo extremo.

La comprensión de este sendero medio fue el resultado de un proceso de introspección profundo por parte del Buddha, a través de la exploración de la mente y la condición humana. De esta forma, establece las cuatro bases nobles del sendero.

Se les denomina Nobles Verdades porque son medios de introspección, aspectos que uno mismo debe investigar y comprender a través de su propia experiencia. No se proclaman como una verdad absoluta o impuesta, sino como una invitación a indagar en nuestra experiencia. Esta es una de las grandes características del Buddha: su intención no era imponer ni convencer, sino incentivar a que cada persona pudiera darse cuenta por sí misma.

Son parte del proceso de introspección que le permitió al Buddha comprender el sufrimiento y su cese. No a través de fórmulas mágicas, ritos o prácticas ocultas, sino desarrollando capacidades naturales presentes en todo ser humano: la investigación, el discernimiento, la contemplación y la experiencia directa.

Las Cuatro Nobles Verdades son:

1. **La experiencia del sufrimiento**
2. **El origen del sufrimiento**
3. **El cese del sufrimiento**
4. **El camino que conduce a la liberación**

1. La experiencia del sufrimiento

La primera Noble Verdad consiste en el reconocimiento del sufrimiento. A menudo, preferimos evadirlo y evitarlo; nuestra biología humana está programada para escapar del dolor y buscar el confort, la comodidad y el placer. Como resultado, evitamos observarnos internamente y preferimos distraer la mente con otras cosas.

El Buddha nos invita a reflexionar sobre esta condición, ya que el sufrimiento es una experiencia que todos los seres compartimos. Todos atravesamos el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte. Todos experimentamos la impermanencia de la existencia humana, su irreversible proceso de cambio y su constante interacción con el mundo que nos rodea.

Sin una comprensión clara de esta realidad, nuestra atención nunca se establecerá en lo realmente importante. Sin reconocer esta verdad fundamental, es imposible encontrar un camino hacia el despertar y la trascendencia.

2. El origen del sufrimiento

Comprendiendo la naturaleza humana, podemos darnos cuenta de que el origen del sufrimiento radica en el apego.

Aunque sabemos intelectualmente que todo cambia y que la impermanencia es una ley universal, seguimos aferrándonos a las experiencias como si fueran a durar para siempre. A pesar de que

los placeres sensoriales son insatisfactorios, buscamos repetirlos constantemente, como si de ellos dependiera nuestra felicidad.

Nos aferramos a las posesiones, a la salud, a las personas, a las ideas que proyectamos sobre el mundo y los demás. Este conjunto de adherencias e identificaciones conduce al apego, a la aversión y a la confusión.

Reflexionar sobre esto es un buen comienzo, pero requiere una contemplación profunda. Es necesario verlo a través de nuestra propia experiencia, porque solo cuando nos damos cuenta por nosotros mismos de que esta manera de vivir genera sufrimiento interminable, podemos realmente tomar distancia, comprender cómo funciona y soltarlo.

3. El cese del sufrimiento

Si el sufrimiento tiene causas que lo originan, esto significa que, si estas condiciones no se presentan, el sufrimiento no puede surgir.

Aquí se desmienten dos grandes confusiones:

1. El sufrimiento no es inevitable ni algo a lo que estemos condenados hasta la muerte.
2. Tampoco es una simple cuestión de decisión o elección.

A menudo se dice: “El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”. Sin embargo, el Buddha nunca afirmó algo similar. De hecho, toda su enseñanza apunta a que el despertar es un proceso que consiste en desarrollar y cultivar las cualidades hábiles de la mente, la purificación de la conducta y la meditación.

No dejamos de sufrir solo porque decidimos desapegarnos o porque comprendemos intelectualmente la impermanencia. No es algo que ocurre de manera espontánea, sino un proceso gradual de desarrollo y cultivo.

4. El camino que conduce al cese del sufrimiento

La Cuarta Noble Verdad es el esquema completo de todo lo que un practicante sincero debe cultivar para trascender el sufrimiento. Se lo conoce como “**El Óctuple Noble Sendero**”.

Si bien puede ordenarse de diferentes maneras, no es un sendero lineal, como si fuera una lista de pasos a seguir en orden. Más bien, son cualidades que se desarrollan progresivamente y se retroalimentan entre sí. No funcionan de manera aislada, sino conjunta.

Los ocho factores del sendero son:

1. **Perspectiva o visión armoniosa**
2. **Pensamiento armonioso**
3. **Comunicación armoniosa**
4. **Acción armoniosa**
5. **Estilo de vida armonioso**
6. **Práctica o esfuerzo armonioso**
7. **Observación o atención armoniosa**
8. **Recogimiento armonioso**

Antiguamente, se traducía como “recto” en lugar de “armonioso”, pero esa traducción puede sonar rígida y limitada. En cambio, “armonioso” transmite la idea de un proceso orgánico y progresivo. Este esquema de ocho factores también puede agruparse en tres categorías:

- **Sabiduría (paññā):** Perspectiva y pensamiento.
- **Conducta ética (sīla):** Comunicación, acción y estilo de vida.
- **Unificación mental (samādhi):** Esfuerzo, atención y recogimiento.
-

Aquí solo estamos presentando el esquema general; en la próxima nota podrán profundizar en cada uno de los ocho factores.

Conclusión

Las Cuatro Nobles Verdades no son solo una exposición intelectual, sino una forma práctica de explorar el sufrimiento, su origen, su cese y el camino hacia la liberación.

Todas las enseñanzas del Buddha pueden agruparse dentro de este esquema cuádruple y óctuple. Cualquier enseñanza atribuida al Buddha que no se relacione con estos principios es, con gran probabilidad, algo que él nunca enseñó.

LECTURA RECOMENDADA PARA PROFUNDIZAR:

[LAS CUATRO NOBLES VERDADES](#)

5- EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO



En la enseñanza del Buddha, el **Óctuple Noble Sendero** es la guía práctica para liberarse del sufrimiento y alcanzar una vida en equilibrio y sabiduría. No es una lista de preceptos rígidos, sino un sendero de desarrollo progresivo que abarca todos los aspectos de nuestra existencia: pensamiento, palabra y acción.

Este camino se divide en tres grandes áreas:

- ✓ **Sabiduría** (visión y pensamiento armoniosos)
- ✓ **Conducta ética** (palabra, acción y medio de vida armoniosos)
- ✓ **Cultivo mental** (esfuerzo, atención plena y recogimiento armoniosos)

Cada uno de estos elementos se interrelaciona, impulsando una transformación que no depende de creencias, sino de la práctica constante. Más que una meta lejana, el Óctuple Sendero nos invita a vivir con mayor claridad y armonía en el presente.

◇ **¿Cómo integrar este sendero en la vida cotidiana?**

En la siguiente nota exploraremos cada uno de sus aspectos, comprendiendo cómo aplicarlos de manera práctica en nuestro día a día.

1- Perspectiva Armoniosa – SAMMA DITHI



La **Perspectiva o Visión Armoniosa (Sammā Dīṭṭhi)** es el primer factor del **Óctuple Noble Sendero** y es fundamental en las enseñanzas del Buddha. Se refiere a una comprensión clara de la realidad, especialmente en relación con el sufrimiento, su origen, su cesación y el camino que conduce a su fin.

Toda nuestra práctica se desarrolla gradualmente en la medida en que nuestra comprensión de las enseñanzas se fortalece. Este es el aspecto principal que diferencia las enseñanzas del Buddha de una religión dogmática o basada en la fe ciega, pues no se trata de aceptar ideas sin cuestionarlas, sino de una vía humanista fundamentada en la comprensión del sufrimiento y su cese.

Comenzamos a cultivar esta visión armoniosa mediante la lectura o escucha de las enseñanzas. Luego reflexionamos sobre ellas, las investigamos, las discernimos y observamos cómo se relacionan con nuestra vida cotidiana. Su máximo potencial se alcanza cuando estas enseñanzas se integran en nuestra percepción de la realidad y comenzamos a actuar en consecuencia.

Sin **Sammā Dīṭṭhi** (visión armoniosa), podríamos practicar, por ejemplo, los cinco preceptos y aun así seguir actuando desde la ignorancia. Muchas personas practican los preceptos como una normativa que cumplir, y si bien todos podemos estar de acuerdo en que dañar a otros no es saludable, el entendimiento intelectual tiene grandes limitaciones cuando se enfrenta al componente emocional o a los impulsos.

Sabemos que debemos ser amables y respetuosos, pero incluso quienes nos consideramos buenas personas a veces actuamos de manera imprudente y dañina. ¿Por qué? Precisamente porque no hay una visión armoniosa completamente integrada y desarrollada. Lo entendemos, pero no lo vemos con claridad. No percibimos cómo el enfado, las expectativas y el aferramiento a nuestras ideas y percepciones generan tensión y sufrimiento. Solemos justificar nuestras reacciones en función de lo que ocurre a nuestro alrededor, sin darnos cuenta del impacto que esto tiene en nuestra vida cotidiana.

Todos los factores del **Óctuple Sendero** son componentes que requieren experiencia directa. Podemos leer durante horas sobre cada uno de ellos, pero luego debemos llevarlos a nuestra práctica cotidiana, en nuestra relación con los demás, con el mundo y en nuestro entorno habitual.

DOS TIPOS DE VISIÓN ARMONIOSA

En el discurso sobre los **Cuarenta Grandes Factores** (*MN 117*), el

Buddha expone dos formas de visión armoniosa:

- **Visión armoniosa mundana**: basada en el mérito y el karma.
- **Visión supramundana**: que conduce al despertar.

Desde esta perspectiva, el practicante avanza gradualmente. Inicialmente, desarrolla una comprensión que le permite mejorar sus condiciones de vida mediante el cultivo de una conducta virtuosa y un modo de vida armonioso. Con el tiempo, esta comprensión se profundiza hasta abarcar el desarrollo de las condiciones necesarias para el despertar.

Podemos verlo como dos caras de una misma moneda, dos etapas que se cultivan de manera orgánica. Lo natural es que, al comienzo de la práctica, nos enfoquemos en lo que está a nuestro alcance: trabajar sobre nuestra conducta y nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Esto es algo inmediato y tangible.

El Buddha siempre alentaba a los practicantes a no aceptar sus enseñanzas ciegamente, sino a verificarlas por experiencia propia. Esto demuestra la relación inseparable entre el desarrollo de la visión armoniosa y la experiencia directa, evitando así quedar atrapados en especulaciones o meras cuestiones filosóficas.

En el buddhismo, la sabiduría es la plena comprensión de la realidad, del sufrimiento y su cese.

En resumen la visión armoniosa implica la plena comprensión de:

- Lo sano y lo malsano (Karma o kamma)
- Las Cuatro Verdades Nobles
- Óctuple Noble Sendero
- Cinco Agregados
- Las tres características de los fenómenos (Impermanencia, insatisfacción y no-yo)
- Nibbana o Niravada

DISCURSOS DE BUDDHA SOBRE VISIÓN ARMONIOSA

1- Sammaditthi Sutta (MN 9) – El Discurso sobre la Visión Recta

En este discurso, el Venerable Sariputta explica qué es la Visión Recta en detalle. Explica cómo una comprensión correcta de las Cuatro Nobles Verdades y del karma ayuda a desarrollar una visión correcta de la vida.

Enlace: [MN9](#)

2- Mahācattārīsaka Sutta (MN 117) – El Gran Discurso sobre los Cuarenta Factores

Aquí el Buddha distingue entre dos tipos de Visión Recta: la mundana (basada en el mérito y el karma) y la supramundana (que conduce a la iluminación).

Enlace: [MN117](#)

3- Vibhaṅga Sutta (SN 45.8) – Análisis del Noble Sendero

Explica cada factor del Óctuple Sendero, incluyendo la Visión Recta, en un análisis estructurado.

Enlace: [SN45.8](#)

4- Khandha Sutta (SN 22.1) – Los Agregados

Aquí el Buddha enseña que la Visión Recta incluye el entendimiento correcto de los cinco agregados (forma, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia) como impermanentes, insatisfactorios y no pertenecientes a un “yo”.

Enlace: [SN22,1](#)

5- Dutiyasariputta Sutta (SN 55.5) – Sariputta y la Visión Recta

En este sutta, Sariputta describe cómo la Visión Recta lleva al desapego y a la liberación.

Enlace: [SN55.5](#)

2- Orientación Armoniosa – SAMMA DITHI



El segundo factor del **Noble Octuple Sendero** es **sammā-sankappa** (Armoniosa, orientación, intención o perspectiva).

En el canon pali, se describe como la intención o el propósito correcto que debe guiar las acciones y pensamientos del practicante. Este factor se refiere a la motivación interna que precede y guía las acciones, la cual debe estar alineada con los principios del camino hacia la liberación.

Existen tres aspectos clave dentro de la Orientación Armoniosa:

1. **Intención de renuncia (nekkhamma):** Este aspecto se refiere a la voluntad de abandonar el apego a los placeres mundanos, la avaricia y los deseos materiales. La renuncia no implica necesariamente abandonar todo lo que es material, sino una actitud mental de no estar atado a lo efímero y transitorio.
2. **Intención de no violencia (avihimsa):** Se refiere a la resolución de actuar con compasión, sin dañar a los demás, ya sea a través de palabras, pensamientos o acciones. Este principio está en consonancia con la práctica de la **ahimsa** (no violencia), que es central en el budismo.
3. **Intención de benevolencia o amor bondadoso (metta):** Este aspecto implica cultivar una mente llena de amor incondicional

y benevolente hacia todos los seres, sin distinción. Es una intención que promueve el bienestar de los demás, buscando su felicidad y tranquilidad, en lugar de desearles mal.

En resumen:

La **orientación armoniosa** es la base de una actitud mental pura y transformadora que guía la práctica del meditador. Es el cambio interno que prepara al practicante para tomar las acciones correctas (como se ve en el resto del sendero). Es un enfoque que va más allá de las acciones visibles y profundiza en la transformación de la mente y las motivaciones más profundas.

DISCURSOS DE BUDDHA QUE PROFUNDIZAN

1. Mahā-Cattārīsaka Sutta (El gran discurso sobre los 40 factores) – MN 117

Este sutta es uno de los más detallados sobre el **Noble Óctuple Sendero** y distingue entre dos tipos de intención correcta:

- **La intención correcta mundana:** afectada por las corrupciones, vinculada al mérito y al apego.
- **La intención correcta supramundana:** libre de corrupciones, asociada con la realización del Nibbāna.
-

Este discurso aclara cómo la **intención correcta** se convierte en un **factor de la noble vía** solo cuando está desprovista de contaminación y se basa en la sabiduría.

2. Vitakkasanthāna Sutta (El aquietamiento del pensamiento) – MN 20

Este sutta es esencial para comprender cómo la **intención correcta** está ligada al **control del pensamiento**. El Buddha describe cinco métodos para abandonar pensamientos dañinos y cultivar intenciones hábiles.

◇ Punto clave:

Si una persona es incapaz de eliminar un pensamiento perjudicial directamente, se le recomienda enfocarse en uno positivo, reflexionar sobre los peligros del pensamiento dañino o incluso reprimirlo con firmeza.

Esto está directamente relacionado con la **intención correcta** porque muestra cómo dirigir la mente **hacia la renuncia, la benevolencia y la compasión** en lugar de los deseos sensoriales y la aversión.

3. Dvedhāvitakka Sutta (Discurso sobre los dos tipos de pensamiento) – MN 19

Aquí el Buddha relata su propia experiencia antes de la iluminación, dividiendo sus pensamientos en **dos categorías**:

1. **Pensamientos de deseo sensorial, mala voluntad y crueldad.**
2. **Pensamientos de renuncia, benevolencia y compasión.**

El Buddha explica que cuando cultivaba el segundo grupo, su mente se aquietaba y progresaba en la práctica. Este sutta es un excelente ejemplo de cómo la **intención correcta** no es solo un concepto filosófico, sino una práctica activa que transforma la mente.

4. Samanamandikā Sutta (Discurso a Samanamandikā) – MN 78

Este sutta explora cómo la intención correcta se refleja en la vida cotidiana de un practicante. Aquí, el Buddha explica que no es suficiente abstenerse de malas acciones; también es necesario desarrollar **pensamientos e intenciones adecuadas**.

◊ **Idea central:**

La intención correcta no es solo un cambio interno, sino que guía el comportamiento externo en la vida de un meditador.

5. Cūlavedalla Sutta (El más breve análisis del camino) – MN 44

Este sutta es un diálogo entre la monja Dhammadinnā y un laico llamado Visākha, donde ella explica detalladamente el **Noble Óctuple Sendero**.

◊ **Explicación importante:**

Se describe la **intención correcta** en el contexto de la **ética y la sabiduría**, explicando que solo con una orientación mental adecuada se puede desarrollar plenamente el camino.

3- Habla Armoniosa – SAMMA VACA



En la enseñanza del Buddha, la palabra es una herramienta poderosa que puede construir armonía o sembrar sufrimiento. Por eso, la práctica del **Habla ARMONIOSA (Sammā Vācā)** es fundamental dentro del **Óctuple Sendero**.

Este factor implica **abstenerse de cuatro formas de habla incorrecta**:

1. **Mentira** (musāvāda) – distorsionar la verdad por beneficio propio o para dañar a otros.
2. **Habla divisiva** (pisuṇāvācā) – generar conflictos o enemistades entre personas.
3. **Habla ofensiva** (pharusāvācā) – palabras agresivas, insultantes o hirientes.
4. **Charlas frívolas** (samphappalāpa) – discurso sin propósito, que dispersa la mente.

Pero el Habla Armoniosa no es solo evitar lo dañino. También implica **cultivar una comunicación basada en la verdad, la armonía y la compasión**. Sammā Vācā no es una simple norma moral, sino un entrenamiento que transforma la forma en que nos relacionamos con el mundo:

- ☒ **Veracidad** – Hablar con sinceridad y precisión.
- ☒ **Amabilidad** – Usar palabras que fomenten la paz y la comprensión.

- ☑ **Utilidad** – Expresarse de manera significativa y beneficiosa.
- ☑ **Oportunidad** – Saber cuándo hablar y cuándo guardar silencio.

Así, el Habla Armoniosa no es solo cuestión de lo que decimos, sino de **la intención detrás de nuestras palabras**. ¿Nos expresamos para construir o para destruir? ¿Nuestra voz ayuda al despertar o nos encadena a la ignorancia?

La práctica de Sammā Vācā nos recuerda que la sabiduría no solo se cultiva en el silencio de la meditación, sino también en la calidad de nuestras interacciones diarias.

DISCURSOS DE BUDDHA SOBRE EL HABLA ARMONIOSA

1. Definición de la Habla Correcta

[SN 45.8 – Magga Sutta \(El Sendero\)](#)

“¿Y qué, mendicantes, es la Habla Armoniosa? Es abstenerse de la mentira, del habla divisiva, del habla ofensiva y del habla frívola. Esto se llama Habla Armoniosa.”

*En este sutta, el Buddha establece Sammā Vācā como parte del **Óctuple Sendero**, indicando las cuatro formas de habla dañina de las que uno debe abstenerse.*

2. El impacto del habla en la vida y el renacimiento

[AN 10.176 – Sīha Sutta \(El Rugido del León\)](#)

“Cuando alguien se abstiene de la mentira, al morir renace en un buen destino. Si no alcanza lo más elevado, en su próximo renacimiento será alguien confiable y digno de confianza.”

Aquí el Buddha muestra que la manera en que usamos nuestra palabra no solo afecta nuestras relaciones en esta vida, sino también nuestro renacimiento futuro.

3. La diferencia entre el habla beneficiosa y el habla dañina

[MN 58 – Abhaya Sutta \(A Abhaya, el Príncipe\)](#)

“El discurso que el Tathāgata sabe que es falso, dañino y desagradable para los demás, no lo dice. El discurso que es verdadero y beneficioso, pero desagradable para los demás, lo dice en el momento adecuado. El discurso que es verdadero, beneficioso y agradable, lo dice en el momento adecuado.”

*Este discurso nos enseña que la **veracidad no es suficiente**; la palabra debe ser usada con sabiduría, considerando el beneficio y el momento adecuado.*

4. Evitar la calumnia y el discurso divisivo

📖 **DN 1 – Brahmajāla Sutta (El Gran Discurso sobre la Red de puntos de vista)**

“El monje se abstiene del habla divisiva. No repite aquí lo que oyó allá para causar discordia, ni allá lo que oyó aquí. Une a aquellos que están divididos y fomenta la armonía.”

*Este sutta enfatiza el valor de la palabra como un medio para **crear unidad en lugar de conflicto**.*

5. El daño del habla frívola y sin propósito

📖 **AN 3.67 – Kathā Sutta (Conversaciones)**

“Hay tres tipos de conversación: la conversación que es vacía y sin propósito, la conversación que es correcta pero no conduce al desapasionamiento, y la conversación que es correcta y conduce al desapasionamiento. El sabio se enfoca en la tercera.”

Este sutta diferencia entre el habla irrelevante, el habla correcta pero mundana, y el habla que verdaderamente conduce al despertar.

4- Acción Armoniosa – SAMMA KAMMANTA



Sammā Kammanta es el cuarto factor del **Noble Óctuple Sendero**, perteneciente a la sección de la **ética (sīla)**. Se refiere a la acción armoniosa o conducta adecuada en términos de moralidad, es decir, las acciones físicas que están alineadas con el desarrollo de un camino hábil y beneficioso.

El Buddha define la acción armoniosa como la abstención de tres tipos de conductas perjudiciales:

1. **Pāṇātipātā veramaṇī** → Abstenerse de matar seres vivos.
2. **Adinnādānā veramaṇī** → Abstenerse de tomar lo que no es dado (robo).
3. **Kāmesu micchācārā veramaṇī** → Abstenerse de la mala conducta sexual.

Estas acciones forman parte de los **Cinco Preceptos (pañca sīla)** que el Buddha recomienda como base para el entrenamiento en el sendero.

El Buddha enseña que la acción correcta no solo es evitar estas tres conductas dañinas, sino también cultivar activamente acciones hábiles, tales como:

- Actuar con compasión y respeto hacia los seres vivos.
- Practicar la generosidad y el desapego.
- Tener relaciones basadas en la honestidad y la responsabilidad.

Siguiendo Sammā Kammanta, la mente se estabiliza, lo que facilita el desarrollo de la meditación y la sabiduría en el sendero hacia la liberación.

DISCURSOS DE REFERENCIA

Sacca-vibhaṅga Sutta (MN 141)

- Explica en detalle el Noble Óctuple Sendero, definiendo cada factor, incluyendo Sammā Kammanta.

Sevitabbāsevitabba Sutta (MN 114)

- Expone qué acciones deben cultivarse y cuáles deben evitarse para progresar en el camino.

Vanijja Sutta (AN 5.177)

- Menciona cinco tipos de comercio que deben evitarse, ya que van en contra de la acción correcta:
 - Comercio de armas
 - Comercio de seres vivos
 - Comercio de carne
 - Comercio de intoxicantes
 - Comercio de venenos

Dīghajānu Sutta (AN 8.54)

- Aunque se enfoca en el desarrollo de una vida próspera y ética, resalta la importancia de la conducta correcta como base para una vida armoniosa.

5- Modo de vida armonioso – SAMMA AJIVA



Sammā-ājīva se refiere a un modo de vida que es ético y en armonía con el Dhamma. Específicamente, significa ganarse la vida de manera honesta, sin causar daño a otros seres vivos ni violar los principios de conducta ética (*sīla*).

El Buddha establece que un laico debe evitar modos de vida que impliquen:

1. **Negocios con armas** (*sattha-vijjā*)
2. **Comercio de seres vivos** (*satta-vāṇijjā*), incluyendo la esclavitud o la trata de personas
3. **Negocios con carne** (*maṃsa-vāṇijjā*), como mataderos o comercio de carne

4. **Venta de intoxicantes** (*majja-vāṇijjā*), como alcohol y drogas
5. **Venta de venenos** (*visa-vāṇijjā*), cualquier tipo de sustancia tóxica usada para dañar.

Sammā-āṇīva no es solo evitar trabajos dañinos, sino también sostener una vida con integridad, evitando engaños, fraudes y cualquier actividad que promueva el sufrimiento de otros. Se vincula con la generosidad (*dāna*), el uso correcto de la riqueza y el cultivo de una vida equilibrada en términos materiales y espirituales.

El Buddha enseñó que la riqueza no es en sí misma un obstáculo para el camino espiritual, sino el apego a ella y su uso incorrecto. En los discursos, se destacan varios principios sobre cómo una persona laica debe administrar sus recursos de manera sabia y ética.

1. Equilibrio en el uso de la riqueza

En el **Dīgha Nikāya 31 (Sigālaka Sutta)**, el Buddha aconseja que una persona divida su riqueza en cuatro partes:

1. **Un cuarto** para sus necesidades diarias (comida, ropa, vivienda, medicinas).
2. **Dos cuartos** para invertir y generar más recursos.
3. **Un cuarto** para ahorrar en caso de emergencias.

Este consejo resalta la importancia del equilibrio entre el consumo, la inversión y el ahorro, evitando el despilfarro y la avaricia.

2. Evitar los Cuatro Gastos Destructivos

El mismo sutta también menciona que la riqueza no debe ser desperdiciada en:

- **Alcohol y drogas** (*majja-pāna*)
- **Juegos de azar** (*akkhadhutta*)
- **Pasatiempos y espectáculos excesivos** (*samajjābhicaraṇa*)
- **Compañías dañinas** (*pāpamitta*)

Estos hábitos conducen al deterioro de la vida económica y ética.

3. Generosidad y Uso Correcto de la Riqueza

El Buddha enfatiza que la riqueza no debe ser solo para el beneficio personal, sino que debe usarse para el bienestar de otros. En el **Dhana Sutta (AN 5.41)**, menciona cinco formas correctas de utilizar la riqueza:

1. **Cuidar de uno mismo y de la familia.**
2. **Apoyar a amigos y seres queridos.**

3. **Proteger a la comunidad y hacer contribuciones sociales.**
4. **Ofrecer dádivas a renunciantes y practicantes espirituales.**
5. **Hacer méritos (dāna) como una práctica de generosidad.**

Este uso equilibrado de la riqueza refleja el principio de no aferrarse a lo material y cultivar el desapego.

PUEDES USAR EL DHARMA CHAT Y BUSCAR LOS SIGUIENTES DISCURSOS PARA AMPLIAR – Recuerda utilizar en el chat las abreviaciones con la numeración que están marcadas en negrita.

AN 5.177 (Vanijja Sutta) – Aquí el Buddha menciona las cinco ocupaciones que deben evitarse para mantener un modo de vida correcto.

DN 31 (Sigālaka Sutta) – Enseñanzas al laico Sigālaka sobre cómo debe manejar su vida económica y qué tipos de trabajos conducen al bienestar o al sufrimiento.

SN 45.8 (Magga-vibhaṅga Sutta) – Explica cada uno de los factores del Noble Óctuple Sendero, incluyendo *sammā-āḥīva*, como parte del entrenamiento en virtud (*sīla*).

MN 45 (Cūḷa Dhamma Samādāna Sutta) – Describe diferentes tipos de vida y sus consecuencias kármicas, resaltando la importancia de un sustento correcto.

6- Ejercicio armonioso – SAMMA VAYAMA



Sammā Vāyāma es el sexto factor del Noble Óctuple Sendero y se refiere al esfuerzo o ejercicio armonioso para abandonar estados mentales no saludables y cultivar aquellos que conducen al desarrollo interno. En el Canon Pali, este esfuerzo se divide en cuatro aspectos principales, conocidos como **los cuatro esfuerzos supremos (sammappadhāna)**:

1. **Prevenir** (*saṁvara-padhāna*): Evitar que surjan estados mentales no saludables que aún no han surgido.
2. **Abandonar** (*pahāna-padhāna*): Erradicar aquellos estados mentales no saludables que ya han surgido.
3. **Cultivar** (*bhāvanā-padhāna*): Desarrollar estados mentales saludables que aún no han surgido.
4. **Mantener** (*anurakkhaṇa-padhāna*): Sostener y fortalecer aquellos estados saludables que ya han surgido.

Estos ejercicios están directamente relacionados con el cultivo de la **atención plena (satī)** y la **energía (viriya)**, esenciales para el progreso en el camino hacia la liberación.

En la vida cotidiana, el ejercicio armonioso se manifiesta en:

- **Vigilancia de la mente**, evitando pensamientos de apego, aversión e ignorancia.
- **Reflexión y abandono**, dejando ir estados mentales dañinos.
- **Desarrollo de cualidades positivas**, como la paciencia, la compasión y la sabiduría.

- **Sostenimiento de hábitos saludables**, como la meditación, la reflexión y el estudio del Dhamma.

Este ejercicio no es forzado ni basado en la voluntad rígida, sino un equilibrio entre energía y serenidad, guiado por la atención plena y la sabiduría.

PUEDES USAR EL DHARMA CHAT EN EL INICIO DE NUESTRA PÁGINA Y BUSCAR LOS SIGUIENTES DISCURSOS PARA AMPLIAR – Recuerda utilizar en el chat las abreviaciones con la numeración que están marcadas en negrita.

SN 45.8 – Magga Sutta (El Sendero)

Explica el Noble Óctuple Sendero, incluyendo el ejercicio armonioso como parte del entrenamiento en sabiduría, ética y meditación.

SN 45.1 – Avijjā Sutta (Ignorancia)

Muestra cómo la ignorancia es abandonada a través del desarrollo del sendero, en el cual el Ejercicio Armonioso juega un papel clave.

SN 48.9 – Viriya Sutta (Energía)

Relaciona el Ejercicio Armonioso con la energía (*virīya*), uno de los cinco poderes espirituales que conducen al despertar.

AN 4.13 – Padhāna Sutta (Los Esfuerzos Supremos)

Explica los cuatro esfuerzos supremos como parte del entrenamiento en el camino.

AN 4.14 – Samma Padhāna Sutta (Ejercicios Armoniosos)

Define más claramente los cuatro esfuerzos y cómo aplicarlos en la práctica diaria.

MN 77 – Mahāsakuludāyi Sutta (El Gran Discurso a Sakuludāyi)

El Buddha describe cómo los ejercicios armoniosos llevan a la purificación de la mente y al despertar.

SN 22.101 – Dhammachakkappavattana Sutta (El Discurso de la Rueda del Dhamma)

Presenta el Noble Óctuple Sendero, destacando el Ejercicio Armonioso como un factor clave para erradicar el sufrimiento.

7- Atención armoniosa – SAMMA VAYAMA



Sammā Sati (sati o atención plena armoniosa) es el séptimo factor del **Noble Óctuple Sendero** y se refiere a la atención plena aplicada de manera adecuada y en concordancia con el desarrollo del camino hacia el despertar. En el Canon Pali, este término no se limita a una “atención presente” genérica, sino que está intrínsecamente ligado al cultivo de la sabiduría y la liberación.

Definición en los Discursos

La definición más clara de Sammā Sati se encuentra en el **Mahāsatipaṭṭhāna Sutta** (DN 22) y en el **Satipaṭṭhāna Sutta** (MN 10), donde se describe como el cultivo de los **cuatro fundamentos de la atención plena** (*cattāro satipaṭṭhānā*):

1. **Contemplación del cuerpo** (*kāyānupassanā*)
2. **Contemplación de las sensaciones** (*vedanānupassanā*)
3. **Contemplación de la mente** (*cittānupassanā*)
4. **Contemplación de los fenómenos** (*dhammānupassanā*)

A través de estos cuatro fundamentos, la atención plena no es un fin en sí mismo, sino una herramienta para investigar la naturaleza del cuerpo y la mente, percibir la impermanencia (*anicca*), la insatisfacción (*dukkha*) y la impersonalidad (*anattā*), y así desarrollar desapego y claridad en la práctica.

Diferencia entre Atención Plena y Sammā Sati

- **Sati en general** se refiere a la memoria o la capacidad de recordar un objeto de meditación.
- **Sammā Sati** implica un uso correcto y dirigido de la atención plena dentro del contexto del **Noble Óctuple Sendero**, evitando desviaciones como la “atención plena descontextualizada” que se usa sin un propósito liberador.

En el **Mahācattārīsaka Sutta (MN 117)**, el Buddha aclara que la atención plena correcta debe estar acompañada por la correcta visión, evitando que se convierta en un mero ejercicio de concentración sin desarrollo de sabiduría.

Sammā Sati es más que solo estar presente; es la atención plena con discernimiento, aplicada en la contemplación de cuerpo, sensaciones, mente y fenómenos para desarrollar el desapego y la liberación. Se entrelaza con el resto del Noble Óctuple Sendero y es esencial para el desarrollo del **insight** (*vipassanā*), conduciendo a la cesación del sufrimiento.

Aquí tal como explica Bhikkhu Bodhi: “La consciencia se aplica en un tono especial. La mente se mantiene deliberadamente en el nivel de atención desnuda, una observación independiente de lo que ocurre dentro y alrededor de nosotros en el momento presente. En la práctica de la atención plena armoniosa la mente se entrena para permanecer en el presente, abierta, tranquila y alerta, contemplando el acontecer presente.

Todos los juicios e interpretaciones han de ser suspendidos o, si se producen, simplemente han de registrarse y descartarse. La tarea es simplemente notar cualquier cosa que surja en el mismo momento que ocurre, superando los cambios de los acontecimientos de la misma forma que un surfista cabalga las olas en el mar. Todo el proceso es una manera de volver al presente, de estar en el aquí y ahora sin irse, sin ser arrastrados por las mareas de los pensamientos que distraen.

PUEDES USAR EL DHARMA CHAT EN EL INICIO DE NUESTRA PÁGINA Y BUSCAR LOS SIGUIENTES DISCURSOS PARA AMPLIAR – Recuerda utilizar en el chat las abreviaciones con la numeración que están marcadas en negrita.

DN 22 y MN 10 – Mahāsatipaṭṭhāna Sutta y Satipaṭṭhāna Sutta
Explican en detalle cómo practicar los **cuatro fundamentos de la atención plena** y su propósito en la purificación de la mente.

MN 9 – Sammādiṭṭhi Sutta

Relaciona Sammā Sati con la visión o perspectiva armoniosa (*sammā diṭṭhi*), mostrando que la atención plena debe estar guiada por una comprensión adecuada.

MN 117 – Mahācattārīsaka Sutta

Muestra cómo Sammā Sati, junto con el resto del Óctuple Sendero, forma parte del **camino noble supramundano** (*lokuttara magga*), diferenciándolo de una atención plena mundana.

MN 19 – Dvedhāvitakka Sutta

Explica cómo el cultivo de la atención plena ayuda a discernir entre pensamientos hábiles e inhábiles, guiando la mente hacia la renuncia, la bondad y la sabiduría.

MN 118 – Ānāpānasati Sutta

Expone la práctica de la atención plena en la respiración como un método para desarrollar y consolidar Sammā Sati.

SN 47 – Satipaṭṭhāna-saṃyutta

Contiene múltiples discursos donde el Buddha explica la importancia y la práctica de la atención plena en el camino hacia la iluminación.

SN 45.8 – Sammā Sati Sutta

Define Sammā Sati dentro del Noble Óctuple Sendero y su función en el desarrollo espiritual.

8- Unificación mental armoniosa – SAMMA SAMADHI



Sammā Samādhī (Unificación mental armoniosa) es el octavo factor del Noble Óctuple Sendero y se refiere a la unificación mental estable y enfocada, que culmina en la absorción meditativa (jhāna). En los discursos del Buddha, se define como la unificación mental que surge con los cuatro jhānas (absorciones meditativas), caracterizados por el desapego progresivo y el refinamiento de la mente.

En el **Mahācattārīsaka Sutta (MN 117)**, el Buddha define Sammā Samādhī como la unificación mental armoniosa que se apoya en los otros siete factores del Noble Óctuple Sendero:

“¿Y qué es, monjes, el samādhī armonioso? Es cuando un monje, apartado de los placeres sensuales y estados no saludables, entra y permanece en el primer jhāna... segundo jhāna... tercer jhāna... cuarto jhāna. Esto se llama samādhī armonioso.” — MN 117

Esto muestra que Sammā Samādhī no es cualquier concentración, sino la que se desarrolla en base a una conducta ética (sīla) y un entendimiento correcto (paññā).

Los Cuatro Jhānas en los Discursos

El Buddha describe los cuatro jhānas en múltiples discursos, destacando sus características principales:

1. Primer Jhāna

- Apartado de los placeres sensuales y estados dañinos.

- Surge el pensamiento aplicado y sostenido (vitakka, vicāra).
- Se experimenta éxtasis (pīti) y felicidad (sukha).

2. Segundo Jhāna

- El pensamiento aplicado y sostenido desaparecen.
- La mente se asienta en calma con éxtasis y felicidad.

3. Tercer Jhāna

- Se disuelve el éxtasis, dejando solo felicidad y ecuanimidad.

4. Cuarto Jhāna

- Incluso la felicidad desaparece, quedando ecuanimidad pura y atención plena.

Estos estados se detallan en suttas como el **Sāmaññaphala Sutta (DN 2)** y el **Ānāpānasati Sutta (MN 118)**.

¿Es imprescindible alcanzar los Jhānas?

En el **Mahā-Mālunkyāputta Sutta (MN 64)**, el Buddha explica que sin alcanzar al menos el primer jhāna, no es posible erradicar por completo las ataduras que conducen al renacimiento. Sin embargo, en el **Upakkilesa Sutta (MN 128)**, también señala que la concentración puede desarrollarse progresivamente, y que la claridad mental en la meditación es más importante que un estado rígido de absorción.

Sammā Samādhi y la Liberación

El objetivo final del desarrollo de Sammā Samādhi no es solo la unificación mental en sí misma, sino la sabiduría que conduce a la liberación. En el **Jhāna Sutta (AN 9.36)**, se enfatiza que los jhānas, cuando son correctamente comprendidos, llevan a la visión clara y la cesación del sufrimiento.

El **Cūḷahatthipadopama Sutta (MN 27)** advierte que apegarse a los jhānas sin desarrollar sabiduría puede ser un obstáculo en el camino a la liberación.

Conclusión

Sammā Samādhi es la unificación mental basada en el desarrollo armonioso de todo el Noble Óctuple Sendero y se manifiesta en los

cuatro jhānas (absorciones meditativas). Su propósito es estabilizar la mente para generar la visión clara y facilitar el despertar. Sin embargo, el Buddha enfatiza que los jhānas son un medio y no un fin en sí mismos.

Si te interesa un análisis más profundo de algún discurso en particular, dime y te lo desgloso en detalle.

6- LOS CINCO PRECEPTOS (pañca sīla)



pañca sīla (pañca = cinco, sīla = preceptos o virtudes) es el conjunto de cinco preceptos éticos fundamentales en el buddhismo. Se consideran la base de una vida moral y el fundamento para el desarrollo de la unificación mental (samādhi) y la sabiduría (paññā). Los cinco preceptos son:

1. **Abstenerse de matar seres vivos (pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)**
2. **Abstenerse de tomar lo que no ha sido dado (adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)**
3. **Abstenerse de conducta sexual incorrecta (kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)**
4. **Abstenerse de mentir (musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)**
5. **Abstenerse de consumir sustancias intoxicantes que causan descuido (surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)**

1. Abstenerse de matar seres vivos
(Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)

📖 Referencia: Aṅguttara Nikāya 8.39 (Abhisanda Sutta)

El Buddha explica que abstenerse de matar es una fuente de felicidad y beneficio tanto para uno mismo como para los demás.

Sāleyyaka Sutta (MN 41)

Este discurso menciona que aquellos que se abstienen de matar renacen en buenos destinos y son elogiados por los sabios.

◇ **Aspecto clave:** Este precepto no solo se refiere a no matar humanos, sino a evitar causar daño a cualquier ser sintiente. Se basa en la compasión y en la comprensión de que todos los seres desean vivir y evitar el sufrimiento.

2. Abstenerse de tomar lo que no ha sido dado (Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)

Referencia: Cūḷakammavibhaṅga Sutta (MN 135)

El Buddha explica que robar conduce a futuros nacimientos en condiciones desfavorables y a la pobreza en vidas futuras.

Aṅguttara Nikāya 8.39

Se menciona que abstenerse de tomar lo que no ha sido dado genera confianza y respeto en la comunidad.

◇ **Aspecto clave:** Este precepto se refiere a cualquier forma de apropiación indebida, ya sea robo, fraude o engaño. Cultiva la honestidad y el respeto por la propiedad ajena.

3. Abstenerse de conducta sexual incorrecta (Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)

Referencia: Sīgālovāda Sutta (DN 31)

El Buddha advierte sobre los peligros de la infidelidad y las relaciones irresponsables, explicando cómo estas pueden llevar al sufrimiento propio y ajeno.

Cūḷakammavibhaṅga Sutta (MN 135)

Se menciona que la mala conducta sexual puede llevar a futuros nacimientos en condiciones de sufrimiento.

◇ **Aspecto clave:** No se trata de abstenerse de la sexualidad, sino de evitar relaciones que causen daño a uno mismo o a los demás (adulterio, abuso, engaño, etc.). Este precepto promueve la responsabilidad y el respeto en las relaciones.

4. Abstenerse de mentir o hablar falsamente (Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)

📖 **Referencia: Abhisanda Sutta (AN 8.39)**

El Buddha enseña que hablar con veracidad es una fuente de mérito y confianza.

📖 **Vaca Sutta (AN 5.198)**

Aquí se explica que el discurso correcto implica hablar con veracidad, con beneficio, con amabilidad y en el momento adecuado.

◊ **Aspecto clave:** No se trata solo de evitar la mentira, sino también de cultivar un habla correcta: no calumniar, no insultar y no hablar de manera innecesaria. La comunicación veraz fortalece la confianza y la armonía.

5. Abstenerse de consumir sustancias intoxicantes que causan descuido

(Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi)

📖 **Referencia: Aṅguttara Nikāya 8.39**

El Buddha explica que el consumo de intoxicantes lleva a la falta de autocontrol y puede conducir a la violación de los otros preceptos.

📖 **Sīgālovāda Sutta (DN 31)**

Se advierte sobre los peligros del alcohol y otras sustancias, como la pérdida de riqueza, el deterioro de la salud y la reducción del discernimiento.

◊ **Aspecto clave:** Este precepto no es solo sobre abstenerse de sustancias, sino sobre evitar estados mentales que conducen al descuido y la pérdida de claridad. Es fundamental para la atención plena y el desarrollo de la sabiduría.

I. EL SIGNIFICADO ESENCIAL DE SĪLA



La palabra pali para la disciplina moral, sīla, tiene tres niveles de significado:

- (1) virtud interior, es decir, dotación de cualidades tales como bondad, alegría, sencillez, sinceridad, paciencia, etc.;
- (2) acciones virtuosas del cuerpo y la palabra, que expresan al exterior esas virtudes interiores, y
- (3) reglas de conducta que rigen las acciones del cuerpo y del discurso diseñadas para ponerlas en consonancia con los ideales éticos.

Estos tres niveles están estrechamente entrelazados y no siempre son distinguibles unos de otros en casos individuales. Pero si los aislamos, sīla como virtud interior puede ser considerada el objetivo del entrenamiento en disciplina moral; sīla como acciones purificadas del cuerpo, la manifestación de ese objetivo; y sīla como reglas de conducta, los medios sistemáticos de materializar el objetivo. Así, sīla como virtud interior se establecerá poniendo nuestra acciones físicas y verbales en concordancia con los ideales éticos, y esto se hace siguiendo las reglas de conducta destinadas a dar forma concreta a estos ideales.

Los textos budhistas explican que sīla tiene la característica de armonizar nuestras acciones de cuerpo y habla. Sīla armoniza nuestras acciones poniéndolas en consonancia con nuestros propios verdaderos intereses, con el bienestar de los demás y con las leyes universales. Las acciones contrarias a sīla conducen a un estado de auto-discrepancia marcada por la culpa, la ansiedad y el remordimiento. Pero la observancia de los principios de sīla sana esta discrepancia, volviendo a unir nuestras facultades internas en un estado equilibrado y centrado de la unidad. Sīla también nos pone en armonía con los demás hombres. Mientras que las acciones llevadas a cabo a espaldas de los principios éticos llevan al establecimiento de relaciones marcadas por la competitividad, la explotación y la agresión, las acciones que buscan encarnar estos principios promueven la concordia entre los hombres -la paz, la cooperación y el respeto mutuo-. La armonía lograda mediante el cumplimiento de sīla no se detiene en el nivel social, sino que conduce nuestras acciones a la armonía con una ley superior – la ley del kamma-, de la acción y su fruto, que reina invisiblemente detrás del mundo entero de la existencia sensitiva.

La necesidad de interiorizar la virtud ética como fundamento para el camino del sendero se traduce en un conjunto de preceptos establecidos como pautas para la buena conducta. El conjunto más básico de preceptos que se encuentran en la enseñanza del Buddha es el pañcasīla, los cinco preceptos, que consiste en las siguientes cinco reglas prácticas:

- (1) el principio de la práctica de abstenerse de quitar la vida;
- (2) el principio de la práctica de abstenerse de tomar lo que no es dado;
- (3) el principio de la práctica de abstenerse de tener mala conducta sexual;
- (4) el principio de práctica de abstenerse de decir falsedades, y
- (5) el principio de la práctica de abstenerme de tomar sustancias embriagantes fermentadas y destiladas que son la base para la negligencia.

Estos cinco preceptos son el mínimo código ético de cumplimiento para los laicos budistas. Son dictados habitualmente por los monjes a los discípulos laicos en casi cada servicio o ceremonia, inmediatamente después de la entrega de los tres refugios. También son asumidos de nuevo cada día por los fervientes budhistas laicos como parte de su recitación diaria.

Los preceptos funcionan como el núcleo de la práctica de la disciplina moral. Su objetivo es producir, a través de la práctica metódica, esa pureza interior de la voluntad y la motivación que se expresa como virtuosa conducta corporal y verbal. De ahí el término equivalente para precepto, sikkhapada, que significa literalmente “factor de entrenamiento”, es decir, un factor de la práctica de la disciplina moral. Sin embargo, la formulación de la virtud ética en términos de reglas de conducta se encuentra con una oposición que refleja una actitud que se está volviendo cada vez más generalizada. Esta objeción, planteada por los generalistas éticos, pone en duda la necesidad de presentar la ética en forma de reglas específicas. Se dice que, simplemente, es suficiente con tener buenas intenciones y dejarnos guiar por nuestra intuición sobre lo que es correcto e incorrecto. Someterse a las reglas de conducta es, en el mejor de los casos, superfluo, pero, en el peor, tendente a conducirnos a una concepción represora de la moral, a un sistema restrictivo y legalista de la ética.

La respuesta budhista es que mientras que la virtud moral es cierto que no puede equipararse rotundamente con cualquier conjunto de reglas, o con la conducta externa acorde con las normas, las reglas siguen siendo de valor para ayudar al desarrollo de la virtud interior. Sólo unos pocos muy excepcionales pueden alterar la sustancia de su vida por un mero acto de voluntad. La inmensa mayoría de los hombres tienen que proceder más lentamente, con la ayuda de un conjunto de piedras que les sirvan para cruzar gradualmente las tempestuosas corrientes de la codicia, el odio y la ignorancia. Si el proceso de auto-transformación que es el corazón del sendero budhista comienza con la disciplina moral, entonces la manifestación concreta de esta disciplina está en la línea de conducta representada por los cinco preceptos, que, como medios oportunos para la auto-transformación, requieren de nuestra adhesión.

Los preceptos no son mandamientos impuestos desde fuera, sino principios de práctica que cada uno asume mediante su propia iniciativa y esfuerzo para seguirlos con conciencia y comprensión. Las fórmulas de los preceptos no dicen: “Abstente de esto y aquello.” Dicen: “me comprometo con el principio de práctica de abstenerse de quitar la vida”, etc. El énfasis aquí, como en todo el sendero completo, está en la auto-responsabilidad.

Los preceptos engendran disposiciones virtuosas mediante un proceso que implica la sustitución de los opuestos. Las acciones prohibidas por los preceptos -matar, robar, adulterio, etc.- están todas motivadas por factores mentales insanos denominados en terminología budhista “impurezas” (kilesa). Al participar a sabiendas y voluntariamente en estas acciones, reforzamos los agarres de las impurezas sobre la mente hasta el punto de convertirse en nuestros rasgos dominantes. Pero cuando empezamos a entrenarnos mediante la observación de los preceptos, ponemos freno a la corriente de factores mentales perjudiciales. Entonces tiene lugar un proceso de “sustitución de factores” por el cual las impurezas se sustituyen por estados sanos que se arraigan cada vez más profundamente a medida que avanzamos con la práctica.

En este proceso de auto-transformación, los preceptos deben su eficacia de otro principio psicológico, la ley del desarrollo a través de la repetición. A pesar de que, en un primer momento, una práctica suscite cierta resistencia desde el interior, si se repite una y otra vez con comprensión y determinación, las cualidades que pone en juego pasan imperceptiblemente a la composición de la mente. Por regla general, comenzamos paralizados por las actitudes negativas, cercados por las emociones torpes. Pero si vemos que estos estados conducen al sufrimiento y que para liberarse del sufrimiento, debemos abandonarlos, entonces tendremos motivación suficiente como para empezar la práctica diseñada para contrarrestarlos. Este entrenamiento se inicia con la observancia externa de sīla, después procede a interiorizar el autocontrol a través de la meditación y la sabiduría. Al principio, cumplir los preceptos puede requerir un esfuerzo especial, pero poco a poco las cualidades virtuosas que encarnan reunirán fuerzas hasta que nuestras acciones fluyan de ellos tan natural y suavemente como el agua de un manantial.

Los cinco preceptos están formulados de acuerdo con el algoritmo ético de la utilización de uno mismo como criterio para determinar la forma de actuar en relación con los demás. En pali, el principio se expresa en la frase attanam upamam katva, “considere a sí mismo como similar a otros y a otros como similares a uno mismo”. El método de aplicación consiste en un simple intercambio imaginativo de uno mismo y los demás. Con el fin de decidir si seguir o no una determinada línea de acción, nos tomamos como norma y consideramos qué sería placentero y doloroso para nosotros mismos. Luego reflexionamos que los demás son básicamente similares a nosotros mismos, y así, lo que es placentero y doloroso para

nosotros, también lo es para ellos; por lo que, al igual que no querríamos que los demás nos causasen dolor, nosotros tampoco deberíamos causarle dolor a ellos. Como el Buddha explica:

En este asunto, el noble discípulo reflexiona: “Aquí estoy, encariñado de mi vida, no queriendo morir, afecto al placer y adverso al dolor. Supongamos que alguien me privara de mi vida, no sería una cosa gozosa o agradable para mí. Si yo, a mi vez, fuera a privar de su vida a uno encariñado de su vida, que no quisiera morir, uno afecto al placer y adverso al dolor, no sería una cosa gozosa o agradable para él. Pues ese estado que no es gozoso o agradable para mí, no debe ser gozoso o agradable para otro: y un estado no querido y desagradable para mí, ¿cómo podría yo imponérselo a otro?” Como resultado de tal reflexión, él mismo se abstiene de quitarle la vida a las criaturas, y anima a los demás a que se abstengan de ello, y habla en alabanza de tales abstenciones.

Samyutta Nikāya, 55, N°. 7

Cada principio moral incluido en los preceptos contiene dos aspectos –un aspecto negativo, que es una regla de abstinencia, y un aspecto positivo, que es una virtud para ser cultivada-. Estos aspectos se llaman respectivamente, varitta (evitación) y caritta (realización positiva). Así pues, el primer precepto es formulado como abstenerse de la destrucción de la vida, que es en sí mismo varitta, un principio de abstinencia. Pero en correspondencia con éste, también encontramos en las descripciones de la práctica de este precepto un caritta, una cualidad positiva para ser desarrollada, concretamente la compasión. Así, en los suttas, leemos: “El discípulo, absteniéndose de quitar la vida, mora sin bastón o espada, consciente, lleno de simpatía, deseoso de beneficiar a todos los seres vivientes”. De modo que, junto al aspecto negativo de abstenerse de quitar la vida se halla el aspecto positivo de desarrollar compasión y simpatía hacia todos los seres. De forma similar, la abstinencia de tomar lo que no ha sido dado se empareja con la honestidad y el contentamiento, la abstinencia de conducta sexual desviada se corresponde con la fidelidad marital en el caso de los laicos y con el celibato en el de los monjes, la abstinencia de falsedad en el habla se empareja con la veracidad en el hablar y la abstinencia de tomar sustancias embriagantes se empareja con la vigilancia.

**¿Por qué se describen únicamente como una abstinencia?
¿Por qué no nos asumimos también reglas prácticas que
desarrollen virtudes positivas tales como la compasión, la
honestidad y otras?**

La respuesta es doble. Primero, para desarrollar las virtudes positivas tenemos que comenzar por abstenernos de las cualidades negativas que se oponen a las primeras. El crecimiento de las virtudes positivas quedaría atrofiado o deformado mientras se permite que las contaminaciones sigan imperando sin ser reconocidas. No podemos cultivar la compasión si al mismo tiempo permitimos matar, o cultivar la honestidad mientras seguimos robando y engañando. Al principio, tenemos que abandonar lo perjudicial mediante el aspecto de evitación. Sólo cuando hayamos asegurado un fundamento en la evitación de lo perjudicial podremos esperar tener éxito en el cultivo de los factores de realización positiva. El proceso de purificación de la virtud puede compararse al crecimiento de un jardín de flores sobre una parcela de tierra sin cultivar. No comenzamos plantando las semillas a la espera de una maravillosa producción. Tenemos que empezar con el insípido trabajo de quitar las malas hierbas y preparar los arriates. Sólo después de que hayamos arrancado las malas hierbas y nutrido el suelo podremos plantar las semillas con la confianza de que las flores crecerán saludablemente.

El Buddha dice que alguien que se abstenga de la destrucción de la vida otorga una seguridad inconmensurable a incontables seres vivientes. El modo en que la sencilla observancia de un solo precepto conduce a tal resultado no es obvio a simple vista, pero sugiere cierta reflexión. Ahora y por mí mismo, no puedo en ningún caso darle una seguridad inconmensurable a otros seres mediante ningún programa de acción positiva. Incluso si protestase contra todas las matanzas del mundo, o marchase contra la guerra continuamente sin detenerme, mediante tales acciones nunca podría frenar el sacrificio de animales o asegurar el fin de la guerra. Pero cuando adopto para mí mismo el precepto de abstenerme de destruir la vida, entonces, en base al precepto, no destruyo la vida de ningún ser viviente intencionadamente. Así, cualquier otro ser puede sentirse seguro en mi presencia; todos los seres están seguros de que nunca recibirán daño de mí. Desde luego, incluso en ese caso nunca podré asegurar que otros seres vivientes estarán completamente inmunes del daño y del sufrimiento, pero esto se está fuera del alcance de cualquiera. Todo lo que queda bajo mi poder y en la esfera de mi responsabilidad son las actitudes y acciones que emanan de mí mismo hacia los

demás. Y mientras estas se hallen limitadas por la regla práctica de abstenerse de quitar la vida, ningún ser viviente necesitará sentirse amenazado en mi presencia, o temer daño o sufrimiento alguno proveniente de mí.

Explicado por Bhikkhu Bodhi

II. ABSTENERSE DE QUITAR LA VIDA (PRIMER PRECEPTO)



El primer precepto dice en Pali:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi;

“Asumo el principio de práctica de abstenerse de quitar la vida”.

Aquí, la palabra pana, que significa “lo que respira”, denota cualquier ser viviente que tenga hálito y consciencia. Incluye a los animales e insectos así como a los seres humanos, pero no incluye a las plantas puesto que tienen vida, pero no hálito o consciencia. Las palabras “ser viviente” son un término convencional, una expresión de uso común, que significa, en el sentido filosófico estricto, la facultad vital (jivitindriya). La palabra atipata significa, literalmente, segar la vida y,

por tanto, matar o destruir. Así pues, el precepto obliga a la abstinencia (veramani) de quitar la vida. Aunque la expresión del precepto prohíbe la muerte de seres vivos, en términos de su propósito esencial también puede entenderse como la prohibición de herir, mutilar y torturar también.

Los Comentarios budhistas en Pali definen formalmente el acto de quitar la vida así: “Quitar la vida es la volición de matar que, expresada por las puertas del cuerpo o el discurso, ocasiona una acción que resulta en el corte de la facultad vital en un ser vivo, cuando hay un ser vivo presente y (el que perpetra el acto) lo percibe como un ser vivo”.

El primer punto a destacar en esta definición es el hecho de que quitar la vida se define como una volición (cetana). La volición es el factor mental responsable de la acción (kamma); tiene la función de suscitar el aparato mental completo con el propósito de realizar un objetivo particular, en este caso, el corte de la facultad vital de un ser vivo. La identificación de la transgresión con volición implica que la responsabilidad última del acto de matar reside en la mente, dado que la volición que ocasiona el acto es un factor mental. El cuerpo y el discurso funcionan meramente como puertas para dicha volición, es decir, como canales a través de los cuales la volición de quitar la vida toma expresión. Matar está clasificado como un acto corporal dado que, generalmente, ocurre por medio del cuerpo, pero lo que realmente realiza el acto de matar es la mente, que usa el cuerpo como instrumento para materializar su objetivo.

Un segundo punto importante es señalar que no es necesario que el acto de matar ocurra directamente con el cuerpo. La volición de quitar la vida también puede expresarse por la puerta del discurso. Esto significa que la orden de quitar la vida, dada a otros por medio de palabras escritas o gestos, también se considera un acto de matar. Uno que da tal orden se convierte en responsable de la acción tan pronto como se alcance su intención de arrebatar la vida a un ser.

Un acto completo de matar que constituya una total violación del precepto implica cinco factores:

- (1) un ser vivo;**
- (2) la percepción del ser vivo como tal;**
- (3) el pensamiento o volición de matar;**
- (4) el esfuerzo apropiado;**
- (5) la muerte real del ser como resultado de la acción.**

El segundo factor asegura que sólo se incurre en la responsabilidad de matar cuando el perpetrador del acto es consciente de que el objeto de su acción es un ser viviente. Así, si pisamos un insecto que no vemos, el precepto no es violado porque no hay percepción o consciencia de un ser viviente. El tercer factor asegura que el quitar la vida es intencional. Sin el factor de volición no hay transgresión, como cuando matamos una mosca mientras que en realidad tratábamos simplemente de apartarla con nuestra mano. El cuarto factor sostiene que la acción debe dirigirse hacia el arrebatamiento de la vida; el quinto, que el ser muera como resultado de esta acción. Si la facultad vital no es cortada, no se incurre en una violación completa del precepto, aunque al dañar o lesionar a seres vivientes de cualquier modo su propósito esencial será violado.

Pueden distinguirse diferentes tipos de quitar la vida según su motivación subyacente. Un criterio para determinar la motivación es la impureza mental principalmente responsable para la acción. Los actos de matar pueden originarse a partir de tres raíces perjudiciales: -avidez, odio y engaño-. Como causa inmediata concomitante con el acto de matar, el odio junto al engaño funciona como raíz puesto que la fuerza que motiva el acto es el impulso de destruir la vida de la criatura, que es una forma de odio. Sin embargo, cualquiera de las tres raíces perjudiciales puede servir como causa impulsora o soporte decisivo (*upanissaya paccaya*) para el acto, operando sobre cierto periodo de tiempo.

Aunque la avidez y el odio sean siempre mutuamente excluyentes en un solo instante, las dos pueden trabajar juntas en diferentes momentos durante un periodo largo para ocasionar el arrebatamiento de la vida. El matar motivado primordialmente por la avidez se contempla en casos tales como matar con el objetivo de obtener beneficios materiales o un estatus elevado para uno mismo, de eliminar amenazas al propio bienestar y seguridad, o para obtener disfrute como en la caza y pesca deportivas. Matar motivado por el odio es evidente en casos de asesinato atroz donde el motivo es una intensa aversión, crueldad o celos. Y matar motivado por el engaño puede reconocerse en el caso de aquellos que realizan sacrificios de animales con la creencia de que son espiritualmente benefisiosos, o en quienes matan a seguidores de otras religiones con la idea de que es un deber religioso.

Los actos de quitar la vida se diferencian según el grado de gravedad moral. No todos los casos se reprueban por igual. Todos ellos son perjudiciales y suponen una ruptura del precepto, pero los textos budhistas hacen una distinción en la carga moral vinculada a las diferentes clases de matar.

La primera distinción se da entre matar seres con cualidades morales (guna) y matar seres sin cualidades morales. A todos los efectos, los primeros son seres humanos y los segundos animales, y de ahí se deduce que matar a un ser humano es un asunto más grave desde el punto de vista ético que matar a un animal. A continuación, en el seno de cada categoría se hacen ulteriores distinciones. En el caso de los animales el grado de gravedad moral es proporcional al tipo de animal, p. ej., matar a un animal de gran tamaño es más censurable que matar a uno pequeño. Otros factores relevantes a la hora de determinar la carga ética son si el animal tiene propietario o no, si es doméstico o salvaje, o si tiene un temperamento pacífico o agresivo. La gravedad moral sería mayor en las tres primeras alternativas y menor en las tres últimas. En cuanto a la muerte de seres humanos, el grado de responsabilidad ética dependerá de las cualidades personales de la víctima, p. ej., matar a una persona de un nivel espiritual superior o a un benefactor personal será más censurable que matar a una persona menos desarrollada o sin relación personal. Los tres casos de muerte seleccionados como los más negativos son matricidio, parricidio y el asesinato de un arahat, un santo completamente purificado.

Otro factor determinante del peso moral es la motivación del acto. Esto lleva a la distinción entre asesinato premeditado y muerte por impulso. El primero es un asesinato a sangre fría, concebido y planeado de antemano, conducido ya sea por una intensa avidez o un gran odio. El segundo es matar sin planearlo de antemano, como cuando una persona mata a otra en un arranque de ira o en defensa propia. En general, el asesinato premeditado es considerado como una transgresión más grave que la muerte impulsiva, y la motivación del odio es más censurable que la motivación de avidez. La presencia de crueldad y la obtención de placer sádico por el acto incrementa aún más su carga ética.

Otros factores determinantes de gravedad moral son la fuerza de las impurezas mentales que acompañan al acto y la cantidad de esfuerzo implicado en su perpetración, pero limitaciones de espacio nos impiden un tratamiento completo de su papel.

Explicado por Bhikkhu Bodhi

III. ABSTENERSE DE TOMAR LO QUE NO HA SIDO DADO (SEGUNDO PRECEPTO)



El segundo precepto dice:

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi,

“Asumo el principio de práctica de abstenerse de tomar lo que no es dado”.

La palabra adinna, que significa literalmente “lo que no es dado”, indica las pertenencias de otra persona sobre las que irreprehensiblemente ejerce propiedad legal (adandaraho anupavajjo). Así, no se comete ninguna ofensa si el artículo tomado no tiene propietario, por ejemplo, si se recogen troncos para hacer fuego o piedras para construir un muro. Además, la otra persona ha de tener posesión del artículo tomado legal e irreprehensiblemente, es decir, ha de tener el derecho legal sobre el artículo y también ser irreproachable en su uso. Esta última frase se aplica en los casos en que una persona obtiene la posesión legal de un artículo pero lo hace de un modo inadecuado o lo utiliza para propósitos no éticos. En tales

casos, podría haber un fundamento legítimo para privarle de dicho objeto, al igual que cuando la ley exige a quien comete un delito menor el pago de una multa o priva a una persona de ciertas armas obtenidas legalmente porque las ha utilizado para propósitos destructivos.

El acto de tomar lo que no es dado se define formalmente así: “tomar lo que no es dado es la volición con intención furtiva que suscita la actividad de apropiación de un artículo perteneciente legal e irreprochablemente a otro, en uno que lo percibe como perteneciente a otro”. Como en el caso del primer precepto, la transgresión aquí consiste en última instancia en una volición. Esta volición puede cometer el acto de robo originando una acción a través del cuerpo o del discurso; así pues, se incurre en transgresión ya sea por coger algo directamente uno mismo, o indirectamente por otro, ordenando a otra persona que se apropie del artículo deseado. El propósito fundamental del precepto es proteger la propiedad de los individuos frente a la confiscación injustificada de los demás. Su efecto ético es estimular la honestidad y el modo de vida armonioso.

Según los Comentarios, para que se cometa la ruptura completa del precepto han de estar presentes cinco factores:

- (1) un artículo perteneciente a otro legal e irreprochablemente;**
- (2) la percepción de éste como perteneciente a otro;**
- (3) el pensamiento o intención de robar;**
- (4) la actividad de coger el artículo; y**
- (5) la apropiación real del artículo.**

En razón del segundo factor no hay violación al coger el artículo de otro si erróneamente lo percibimos como propio, como en el caso de confusión de abrigos idénticos, paraguas, etc. El tercer factor suministra de nuevo una salvaguarda frente a la apropiación accidental, mientras que el quinto afirma que para caer en la transgresión propiamente dicha la acción debe privar al propietario de su artículo. No es necesario que aquel sea consciente de que le falta su posesión, sólo que ésta sea apartada de la esfera de su control incluso por un momento.

Tomar lo que no ha sido dado puede dividirse en muchos diferentes tipos de violación. Uno es hurtar, es decir, coger lo que no es dado en secreto, sin el conocimiento del propietario, como el robo en una casa, en un banco a medianoche, carterismo, etc. Otro tipo es

atracar, coger lo que no es dado mediante la fuerza, ya sea arrebatando las pertenencias de alguien u obligándole a entregarlas mediante amenazas. Un tercer tipo es el fraude, hacer declaraciones falsas o mentir con la intención de obtener las posesiones de otro. Y otro es estafar, utilizar medios engañosos para privar a alguien de un artículo u obtener su dinero, como cuando los tenderos utilizan pesos y medidas trucados o cuando se producen billetes falsos.

La violación de este precepto no requiere de un delito importante para realizarla. El precepto es sutil y ofrece múltiples oportunidades para su ruptura, algunas de ellas aparentemente leves. Por ejemplo, se incurrirá en la transgresión cuando los empleados cojan bienes pertenecientes a otros empleados; echarse al bolsillo pequeños objetos sobre los que no se tiene derecho con el pensamiento de que la compañía no los echará en falta; cuando se utilice el teléfono de otro para hacer una llamada de larga distancia sin su consentimiento y dejando que pague la factura; al introducir artículos en un país sin declararlos en la aduana para evitar el pago de impuestos; al malgastar tiempo en el trabajo para el que se le paga aparentando que ha trabajado con diligencia; al hacer que los empleados trabajen sin darles una compensación adecuada, etc.

A causa de sus raíces subyacentes, el acto de coger lo que no ha sido dado puede surgir de la avidez o del odio, estando ambos ligados al engaño. Robar movido por la avidez es el caso más obvio, pero la ofensa también puede ser impulsada por el odio. El odio funciona como motivo para el robo cuando una persona priva a otra de un artículo no tanto porque lo desee para sí misma, sino porque siente resentimiento por la posesión del otro y desea hacerle sufrir mediante su pérdida.

El grado de falta vinculado a los actos de robo está determinado por dos factores principales: el valor del artículo hurtado y las cualidades morales del propietario. Al robar un artículo muy valioso el grado de falta es obviamente mayor que al sustraer un artículo de poco valor. Pero cuando el valor del objeto sea el mismo la reprobación de la acción variará según sea el individuo contra quien se haya cometido la ofensa. Tal y como determina este factor, robar a una persona de elevada virtud o a un benefactor personal es una transgresión más grave que robar a una persona de menores cualidades o a una persona sin vinculación alguna. De hecho, este factor puede ser incluso más importante que el valor monetario del objeto. Así, si alguien hurta un cuenco de limosnas a un monje meditabundo, que necesita el cuenco para depositar su comida, la carga ética del acto

será más grave que timar a un estafador varios miles de euros, debido al carácter de la persona afectada por el acto. La motivación detrás de la acción y la fuerza de las impurezas mentales son también factores determinantes respecto al grado de gravedad ética, considerándose el odio más reprobable que la avidez.

Explicado por Bhikkhu Bodhi

IV. ABSTENERSE DE CONDUCTA SEXUAL INCORRECTA (TERCER PRECEPTO)



Este tercer precepto dice:

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi,

“Asumo el principio de práctica de abstenerse de mala conducta respecto a los placeres sensuales”.

La palabra kama tiene el significado general de placer sensual o deseo sensual, pero los Comentarios lo explican como relaciones sexuales (methunasamacara), una interpretación apoyada por los suttas. Micchacara significa malos modos de conducta. Así, el precepto prescribe la abstinencia de relaciones sexuales indecorosas o ilícitas.

La mala conducta en referencia a los placeres sensuales se define formalmente como “la volición con intención sexual que, ocurriendo por la puerta del cuerpo, causa transgresión con una pareja ilícita”. La pregunta primordial que se extrae de esta definición es: ¿a quién se califica de pareja ilícita? Para los hombres, el texto enumera veinte tipos de mujeres que son parejas ilícitas. Pueden agruparse en tres categorías:

(1) una mujer bajo protección de mayores u otras autoridades encargadas de su cuidado, por ejemplo, una muchacha bajo tutela de sus padres, un hermano u hermana mayor, otros parientes, o toda la familia;

(2) una mujer prohibida por convención, esto es, parientes cercanos prohibidos por tradición familiar, monjas u otras mujeres que han hecho el voto de celibato como disciplina espiritual, y aquellas prohibidas como compañeras bajo la ley del país; y

(3) una mujer que esté casada o comprometida con otro hombre, aunque el vínculo con el otro hombre sólo sea por acuerdo temporal. En el caso de las mujeres, para aquellas que estén casadas, cualquier hombre que no sea su esposo es una pareja ilícita. Para todas las mujeres, un hombre vetado por tradición o bajo reglas religiosas está prohibido como pareja. Tanto para hombres como para mujeres, cualquier unión violenta, forzada o coercitiva, ya sea mediante coacción o presión psicológica, puede contemplarse como una transgresión del precepto aún en el caso de que la pareja no sea ilícita. Pero un hombre o mujer que haya enviudado o se haya divorciado puede casarse de nuevo según su elección.

Los textos mencionan cuatro factores que deben estar presentes para que se incurra en la ruptura del precepto:

(1) una pareja ilícita, tal y como se ha definido más arriba;

(2) el pensamiento o volición de realizar la unión sexual con tal persona;

(3) el acto de realizar la unión;

(4) la aceptación de la unión. Este último factor se añade con el propósito de excluir del quebrantamiento del precepto a quienes sean forzados contra su voluntad a mantener relaciones sexuales indebidamente.

El grado de gravedad ética implicado en la ofensa viene determinado por la fuerza de la lascivia que motiva la acción y las cualidades de la persona contra la que se comete la transgresión. Si la transgresión implica alguien de elevadas cualidades espirituales, la lascivia es intensa y se utiliza la fuerza, la carga será mayor que si la pareja cuenta con cualidades menos desarrolladas, la lascivia es débil y no se emplea la fuerza. Las transgresiones más graves son el incesto y la violación de un arahat (o arahati). La raíz subyacente es siempre la avidez acompañada del engaño.

V. ABSTENERSE DE MENTIR (CUARTO PRECEPTO)



El cuarto precepto dice:

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi,

“Asumo el principio de práctica de abstenerse de falso discurso”.

El falso discurso se define como “la volición incorrecta con intención de engañar que, ocurriendo por la puerta del cuerpo o del discurso, suscita el esfuerzo corporal o verbal de engañar a otro”. La transgresión ha de comprenderse como intencional. El precepto no

es violado simplemente por hablar lo que es falso, sino por hablar lo que es falso con la intención de presentarlo como verdadero, de este modo, equivale a mentir o al discurso engañoso. Se dice que la volición surge con la acción corporal o verbal. El uso del discurso para engañar es obvio, pero el cuerpo también puede ser utilizado como instrumento de comunicación –mediante escritura, señales manuales o gestos- y así puede usarse para engañar a otros.

Cuatro son los factores que se incluyen en el falso discurso:

- (1) un falso estado de cosas;**
- (2) la intención de engañar a otro;**
- (3) el esfuerzo para expresarlo, ya sea verbal o corporalmente; y**
- (4) la transmisión de una impresión falsa al otro.**

Dado que se requiere intención, si uno habla falsamente sin intención de engañar a otro, como cuando se habla de algo falso con la creencia de que es verdadero, no hay ruptura del precepto. Sin embargo, no es necesario que haya un engaño real para romper el precepto. Basta con que se comunique al otro una falsa impresión. Incluso si el otro no cree la declaración falsa, si uno expresa algo falso y el otro comprende lo que se le dice, se ha cometido la transgresión de hablar falsamente. La motivación para el falso discurso puede ser cualquiera de las tres raíces perjudiciales.

Éstas producen tres clases principales de falsedad:

(1) falso discurso motivado por la avidez, con el propósito de incrementar las propias ganancias, promover el propio estatus o el de seres queridos;

(2) falso discurso motivado por el odio, con la intención de destruir el bienestar de otros o producirles daño y sufrimiento;

(3) falso discurso de gravedad menor, motivado principalmente por el engaño en asociación con grados menos nocivos de avidez u odio, sin que produzca especiales beneficios ni a uno mismo ni a otros. Algunos ejemplos serían mentir a modo de broma, exagerar un relato para hacerlo más interesante, adular para agradar a otros, etc.

Los principales determinantes de la gravedad de la transgresión son el destinatario de la mentira, el objeto de la mentira y la motivación de la mentira. El destinatario es la persona a quien se dice la mentira. La carga ética del acto será proporcional al carácter de tal persona, vinculándose la mayor reprobación a las falsedades habladas a los benefactores de uno o a personas espiritualmente desarrolladas.

Igualmente, la peso moral variará según sea el objeto de la mentira, el efecto de la persona que miente será proporcional a sus cualidades espirituales y a su relación consigo mismo del mismo modo que con el destinatario. Y tercero, la gravedad de la mentira dependerá de su motivación, siendo uno de los casos más graves el intento malicioso concebido para destruir el bienestar de otros. Los peores casos de falso discurso son mentir de un modo que difame al Buddha o a un Arahāt, y hacer afirmaciones falsas de haber alcanzado una realización espiritual superior con la intención de aumentar los propios beneficios y estatus. En el caso de un bhikkhu esta ofensa puede llevar a la expulsión del Sangha.

Explicado por Bhikkhu Bodhi

VI. ABSTENERSE DE BEBIDAS EMBRIAGANTES Y DROGAS (QUINTO PRECEPTO)



El quinto precepto dice:

*Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā
samādiyāmi,*

veramaṇī

sikkhāpadaṃ

“Asumo el principio de práctica de abstenerse de (tomar) intoxicantes fermentados y destilados que son la base de la negligencia”.

La palabra meraya significa licores fermentados; sura son los licores que han sido destilados para incrementar su fuerza y sabor. La palabra majja que significa “que intoxica” (o intoxicante), puede relacionarse con el resto del pasaje, bien adjetivada por surameraya, bien añadiéndose a ellas. En el primer caso, la frase completa significa “licores fermentados y destilados que son intoxicantes” y en el segundo caso “licores fermentados y destilados y otros intoxicantes”. Si esta segunda lectura es la aceptada, el precepto incluiría explícitamente las drogas intoxicantes no consumidas para uso medicinal, tales como opiáceos, hachís y alucinógenos. Pero incluso aceptando la primer lectura, el precepto proscribía implícitamente tales drogas debido a su propósito rector, que es evitar la negligencia causada por el consumo de sustancias embriagantes.

El consumo de sustancias embriagantes se define como la volición que lleva al acto corporal de ingerir embriagantes destilados o fermentados. Solo puede ser cometido por la propia persona (no por orden de otros) y sólo ocurre por la puerta del cuerpo. Para que el precepto sea violado se requieren cuatro factores:

- (1) una sustancia embriagante;**
- (2) la intención de tomarla;**
- (3) la actividad de ingerirla;**
- (4) la ingestión real de la sustancia.**

El factor motivador de la violación es la avidez unida al engaño. No se comete la ruptura del precepto cuando se toman medicinas que contienen alcohol o drogas por razones médicas. Tampoco hay violación del precepto al ingerir comida que contenga cantidades insignificantes de alcohol añadido como condimento.

El quinto precepto difiere de los cuatro precedentes en que éstos implican una relación directa entre un individuo y otros seres relacionados, mientras que este precepto se refiere ostensiblemente a la relación de una persona consigo misma, es decir, con su cuerpo y mente. Así, mientras que los primeros cuatro preceptos pertenecen claramente a la esfera moral, ahora puede surgir una pregunta en torno a si este precepto es realmente de carácter ético o meramente

higiénico. La respuesta es que es ético, debido a que lo que una persona hace a su propio cuerpo y mente puede tener un efecto decisivo sobre sus relaciones con otras personas.

Consumir sustancias embriagantes puede influir en el modo en que un individuo interactúa con otros, conduciéndolo a la violación de los cinco preceptos. Bajo la influencia de sustancias embriagantes un ser, que bajo otras circunstancias podría permanecer moderado, puede perder el control, volverse negligente e involucrarse en matar, robar, cometer adulterio y mentir. La abstinencia de sustancias embriagantes se prescribe en base a que es esencial para la auto-protección del individuo y para el establecimiento del bienestar de la familia y la sociedad. Así, el precepto previene las desgracias resultantes del consumo de drogas: ruina material, riñas y crímenes, enfermedades físicas, pérdida de reputación, conducta desvergonzada, indolencia y locura.

Deberá subrayarse que el precepto no prohíbe únicamente la embriaguez sino el uso mismo de sustancias embriagantes o drogas. Si bien las indulgencias ocasionales pueden no ser inmediatamente dañinas en casos aislados, las propiedades tentadoras y adictivas de estas sustancias son bien conocidas. La salvaguarda más poderosa contra su señuelo es evitarlas por completo.

7- LA TRIPLE JOYA (TIRATANA)



La Triple Joya representa la puerta de entrada para toda persona que desea comprometerse con las enseñanzas budhistas. No se trata de un mero acto simbólico o devocional, sino de establecer condiciones apropiadas para el desarrollo mental. Su propósito es unificar la práctica dentro de un marco de compromiso, motivación, respeto, disciplina, refugio, contención y protección, permitiendo avanzar gradualmente en el camino.

Las Tres Joyas —Buddha, Dhamma y Sangha— tienen múltiples significados y dimensiones en las que podemos profundizar. Para evitar caer en un acto de fe ciega, exploraremos cada aspecto en notas separadas, brindándole a cada uno la relevancia que merece. Abordaremos:

- Los tres motivos por los cuales tomamos refugio.
- Los tres objetos de refugio, tanto a nivel interno como externo.
- Los métodos y formas en que se realiza la toma de refugio.

LAS RAZONES PARA TOMAR REFUGIO



Cuando se dice que la práctica de las enseñanzas del Buddha se inicia con la toma de refugio, surge inmediatamente una pregunta importante: **¿Qué necesidad tenemos de un refugio?**

Un refugio es una persona, lugar o cosa que nos da protección frente a daños y peligros a los que estamos siempre expuestos. Así que cuando empezamos una práctica yendo por refugio, esto implica que la práctica está destinada a protegernos del daño y el peligro. Nuestra pregunta original en cuanto a la necesidad de un refugio nos conduce, por lo tanto, a otra pregunta:

“¿Cuál es el daño y el peligro del que hay que protegerse?”

Si revisamos nuestras vidas puede que no nos veamos expuestos a ningún peligro personal inminente. Nuestros empleos pueden ser estables, nuestra salud, buena, nuestras familias, bien provistas de lo necesario, nuestros ingresos, adecuados, y podemos pensar que todo esto nos da razones suficientes para considerar que estamos seguros. En tal caso, ir por refugio puede convertirse en algo totalmente superfluo.

Para comprender la necesidad de un refugio, debemos aprender a ver nuestra posición como realmente es; es decir, verla con exactitud y en todo su contexto. Desde la perspectiva budhista, la situación

humana es similar a un iceberg; una pequeña fracción de su totalidad aparece sobre la superficie, permaneciendo la mayor parte por debajo de ella, oculta a nuestra vista. Debido a los límites de nuestra visión mental, nos resulta difícil penetrar a través de la superficie y ver lo que subyace. Pero ni siquiera necesitamos hablar de lo que no podemos ver; incluso lo que resulta obvio a primera vista para nosotros, rara vez se percibe con exactitud.

El Buddha enseña que el conocimiento está al servicio de nuestros deseos. De forma sutil y sin que nos percatemos de ello, nuestros deseos condicionan nuestras percepciones, deformándolas para que encajen en el molde que ellos mismos quieren imponer. Así, nuestras mentes funcionan seleccionando y excluyendo los distintos aspectos de la realidad. Tomamos en consideración aquellas cosas agradables a nuestras preconcepciones, borramos o distorsionamos aquellas que amenazan con sumirlas en el caos.

Desde el punto de vista de una comprensión más profunda, más completa, el sentido de seguridad que normalmente disfrutamos es falso y está sustentado por el desconocimiento y la capacidad de la mente para el subterfugio. Nuestra posición parece inexpugnable, pero sólo se trata de las limitaciones y distorsiones de nuestra perspectiva. El camino verdadero a la seguridad, sin embargo, se encuentra a través de una comprensión correcta, no a través de la ilusión. Para ir más allá del miedo y el peligro, debemos agudizar y ampliar nuestra visión. Tenemos que atravesar las ilusiones que nos adormecen en una cómoda complacencia para mirar directamente en las profundidades de nuestra existencia, sin escaparnos con inquietud o perseguir distracciones. Cuando lo hacemos, se hace cada vez más claro que nos movemos por un estrecho sendero al borde de un peligroso abismo.

En palabras del Buddha, somos como un viajero que atraviesa un espeso bosque rodeado por un pantano y un precipicio; como un hombre arrastrado por una corriente que busca seguridad agarrándose a las cañas; como un marinero que cruza un océano turbulento o como un hombre perseguido por serpientes venenosas y enemigos asesinos. Los peligros a los que estamos expuestos pueden no ser siempre inmediatamente evidentes para nosotros. Muy a menudo son sutiles, están camuflados, son difíciles de detectar. Pero, aunque no podamos verlos inmediatamente, el hecho evidente es que están allí de todos modos. Si queremos librarnos de ellos, primero debemos esforzarnos para reconocerlos

como lo que son. Sin embargo, esto requiere valor y determinación.

obre las bases de las enseñanzas del Buddha, los peligros que hacen necesaria la búsqueda de un refugio, pueden agruparse en tres clases generales:

- 1) Los peligros relacionados con la vida presente
- 2) Los peligros relacionados con las vidas futuras
- 3) Los peligros inherente al transcurso general de la existencia.

A su vez, cada uno de éstos comprende dos aspectos:

- a) Un aspecto objetivo, que es característica particular del mundo
- b) Un aspecto subjetivo, que es característica correspondiente a nuestra estructura mental

1 LOS PELIGROS RELACIONADOS CON LA VIDA PRESENTE



Aspecto Objetivo

El peligro más evidente al que nos enfrentamos es el que

corresponde a la fragilidad de nuestro cuerpo físico y sus sustentos materiales. Desde el momento en que nacemos, estamos expuestos a enfermedades, accidentes y deterioro. La naturaleza nos perturba con desastres como terremotos e inundaciones; la vida en sociedad, con crímenes, explotación, represión y riesgos permanentes de guerra. Los acontecimientos tanto políticos como sociales y económicos, generalmente conducen al estallido de las crisis. Los intentos de reformas y revoluciones siempre se esfuman, repitiéndose los mismos viejos esquemas de estancamiento, violencia y la consiguiente desilusión. Incluso en épocas de relativa tranquilidad, el orden de nuestras vidas no es del todo perfecto. Siempre hay una cosa u otra que parece no estar bien. Obstáculos y preocupaciones se suceden indefinidamente.

A pesar de que podamos ser lo suficientemente afortunados como para librarnos de las más serias adversidades, existe una que no podemos evitar. Se trata de la muerte. Estamos destinados a morir y, con toda nuestra riqueza, habilidades y poder, seguimos estando indefensos ante nuestra inevitable mortalidad. La muerte pesa sobre nosotros desde el momento en que nacemos. Cada minuto nos acerca más a lo ineludible. Al avanzar por la vida, sintiéndonos seguros en medio de nuestras comodidades, somos como un hombre que anda por un lago congelado, creyéndose seguro mientras el hielo se resquebraja bajo sus pies.

Los peligros que penden sobre nosotros se tornan incluso más angustiosos por la incertidumbre que nos produce el desconocimiento del momento en que éstos habrán de presentarse. Si fuera posible vislumbrar la llegada de cualquier adversidad, al menos podríamos prepararnos para resignarnos estoicamente; pero el hecho es que desconocemos mucho de lo que el futuro nos depara y, debido a que carecemos del beneficio del conocimiento previo, nuestras esperanzas siguen intactas en pie, momento tras momento, junto con un vago presentimiento de que, en cualquier momento, en un instante, de repente se pueden hacer pedazos. Nuestra salud podría verse amenazada por la enfermedad, nuestros negocios, decaer, nuestros amigos, volverse en contra nuestra, nuestros seres queridos, morir –no lo sabemos-. Nada nos garantiza que estas contrariedades no se nos presentarán. Lo único seguro es la muerte y ni siquiera podemos tener la certeza de cuándo sobrevendrá.

Aspecto Subjetivo

Las adversidades que acabamos de esbozar son rasgos objetivos inherentes a la naturaleza del mundo. Por un lado, hay calamidades, crisis, situaciones difíciles y, por el otro, la incertidumbre radical que lo impregna todo. El aspecto subjetivo del peligro relacionado con la vida presente consiste en nuestra respuesta negativa ante esta desventaja doble.

El elemento de incertidumbre tiende a provocar en nosotros una inquietud persistente que corre bajo la superficie de nuestra seguridad en nosotros mismos. A nivel interior profundo, sentimos la inestabilidad de nuestra confianza, su transitoriedad y su vulnerabilidad, y la conciencia de ello nos produce una aprensión persistente que puede llevarnos a veces a un paso de la ansiedad. No siempre somos capaces de identificar la fuente de nuestra inquietud, pero se mantiene al acecho en el trasfondo de nuestra mente; es como un miedo no identificado a que nuestros apoyos habituales puedan derrumbarse de repente, dejándonos sin nuestro marco habitual de referencia.

Esta ansiedad es lo suficientemente perturbadora en sí misma y, sin embargo, a menudo nuestros temores se confirman. El curso de los acontecimientos sigue un patrón propio e independiente de nuestra voluntad, y no coincide con ella necesariamente. La vida en este mundo implica enfermedad, pérdida y muerte, que golpean llegado el momento. Cuando el curso de los acontecimientos choca con nuestros deseos, el resultado es dolor e insatisfacción. Si el conflicto es pequeño, nos molestamos, nos enojamos, nos enfadamos o nos deprimimos; si es mayor, caemos en la angustia, la tristeza o la desesperación. En cualquier caso, de la escisión entre nuestros deseos y la realidad del mundo surge una profunda falta de armonía, y el resultado, para nosotros, es el sufrimiento.

El sufrimiento que surge no es significativo únicamente en sí mismo. Tiene un valor sintomático puesto que revela la existencia de un malestar subyacente más profundo, relacionado con nuestra actitud hacia el mundo, ya que actuamos en un marco mental construido en base a expectativas, proyecciones y demandas. Esperamos que la realidad se amolde a nuestros deseos, se someta a nuestras órdenes y confirme nuestras preconcepciones; pero ella se resiste. Cuando eso ocurre, nos enfrentamos al dolor y la frustración que

nacen del conflicto entre expectativas y realidad. Para escapar de este sufrimiento, una de las dos habrá de cambiar: nuestras expectativas o la realidad del mundo. Ya que no podemos alterar la naturaleza del mundo para hacerlo armonizar con nuestra voluntad, la única alternativa es cambiar nosotros mismos, eliminando el apego y la aversión hacia el mundo. Tenemos que renunciar a nuestro apego, dejar de anhelar y acumular, aprender a ver cómo cambian los acontecimientos con una ecuanimidad independiente, libre de los vaivenes de los estados de ánimo que llevan de la euforia al abatimiento.

Una mente ecuánime, situada más allá del juego de las contradicciones del mundo, es la más alta seguridad y protección, pero para conseguir esta ecuanimidad tenemos necesidad de una guía que nos oriente. La guía de que podemos disponer no puede protegernos de la adversidad objetiva. Sólo nos puede proteger de las peligrosas respuestas negativas con las que a menudo afrontamos los conflictos -de la ansiedad, la tristeza, la frustración y la desesperación-. Ésta es la única protección posible, y porque nos concede tal protección esencial, esta guía puede ser considerada como un refugio genuino.

Ésta es la primera razón para ir por refugio –la necesidad de protección ante las reacciones negativas frente a los peligros que nos acosan aquí y ahora-.

Explicado por Bhikkhu Bodhi

2 LOS PELIGROS RELACIONADOS CON LA VIDAS FUTURAS



Aspecto objetivo.

Nuestra susceptibilidad al daño y al peligro no termina con la muerte. Desde la perspectiva de la enseñanza del Buddha, el hecho de la muerte es el preludio de un nuevo nacimiento y, por lo tanto, el pasaje potencial hacia un ulterior sufrimiento. El Buddha enseña que todos los seres vivos unidos por la ignorancia y la avidez están sujetos a renacer. En tanto que esa causa básica para seguir existiendo permanezca intacta, la corriente individualizada de existencia continúa después de la muerte, heredando las impresiones y predisposiciones acumuladas en la vida anterior. No hay un alma que transmigre de una vida a la siguiente, sino un flujo de consciencia que surge a raíz de la muerte en una nueva forma adecuada a las propias tendencias dominantes.

El renacimiento, según el Buddhismo, puede tener lugar en cualquiera de los seis reinos de la existencia. El más bajo de los seis es el de los infiernos, regiones de dolor severo y tormento donde las malas acciones recibirán su expiación debida. Luego viene el reino animal, donde prevalece el sufrimiento y la fuerza bruta es el poder gobernante. El siguiente es el reino de los “espectros hambrientos”

(petavisaya), seres oscuros que sufren de fuertes deseos que nunca pueden satisfacer. Por encima de ellos está el mundo de los humanos, con su consabido equilibrio de felicidad y sufrimiento, de virtud y maldad. Luego viene el mundo de los semidioses (asura), seres titánicos obsesionados por los celos y la ambición. Y en la cima se erigen los mundos celestiales, habitados por los devas o dioses.

Los tres primeros reinos de renacimiento -los infiernos, el reino animal y el reino de los espectros- junto con los asuras, se llaman los “malos destinos” (duggati) o “plano de la desdicha” (apaya-bhumi). Reciben estos nombres debido a que, en ellos, se da la preponderancia del sufrimiento. El mundo de los humanos y los mundos celestiales son llamados, por el contrario, los “destinos felices” (sugati), ya que se da un predominio de la felicidad. El renacimiento en los destinos nefastos se considera especialmente lamentable, y no sólo por el sufrimiento intrínseco que implican, sino también por otra razón: el renacimiento allí es calamitoso porque lograr salir de ellos es extremadamente difícil. Un renacimiento afortunado depende de la realización de acciones meritorias, pero los seres que se encuentran en esos destinos nefastos encuentran poca oportunidad de hacer méritos, de ahí que el sufrimiento en estos reinos tienda a perpetuarse en un círculo muy difícil de romper.

El Buddha dice que si un yugo con un solo agujero flotara al azar en el mar, y una tortuga marina ciega saliera a la superficie una vez cada cien años, la probabilidad de que la tortuga introdujera su cuello a través del agujero del yugo sería mayor que la de un ser en los destinos nefastos de recuperar la condición humana. Por estas dos razones -a causa de su sufrimiento inherente y por la dificultad de escapar de ellos- el renacimiento en los malos destinos es un grave peligro que concierne a la vida futura y para el que necesitamos protección.

Aspecto subjetivo.

La protección frente una caída en el plano de la desgracia no puede obtenerse de los demás. Sólo se puede conseguir evitando las causas que conducen a un renacimiento desafortunado. La causa para renacer en cualquier plano específico de existencia está en nuestro kamma, es decir, nuestras acciones voluntarias y voliciones. El kamma se divide en dos clases, el sano y el insano. El primero se

compone de las acciones motivadas por el desprendimiento, la bondad y el entendimiento; el segundo son las acciones motivadas por la codicia, el odio y la ignorancia. Estas dos clases de kamma determinan el renacimiento en los dos planos generales de la existencia: el kamma saludable lleva al renacimiento en destinos felices y el karma malsano produce el renacimiento en los destinos fatales.

No podemos borrar los malos destinos en sí; éstos continuarán existiendo tanto como lo haga el mismo mundo. Para evitar el renacimiento en esos reinos, lo único que podemos hacer es mantenernos vigilantes con nosotros mismos, controlar nuestras acciones para que no alcancen los cursos perjudiciales que llevan a una inmersión en el plano del sufrimiento. Pero para evitar generar kamma insano, necesitamos ayuda, y eso es así por dos razones fundamentales.

La primera razón por la que necesitamos ayuda es porque las posibilidades de actuar son tan numerosas y variadas que a menudo no sabemos qué camino tomar. Algunas acciones son obviamente sanas o insanas, pero otras son difíciles de evaluar, lo que nos lleva a la confusión cuando nos enfrentamos a una disyuntiva. Para elegir correctamente, necesitamos de orientación o consejo –las indicaciones claras de alguien que conozca los valores éticos de todas las acciones y los caminos que conducen a los distintos reinos de la existencia-.

La segunda razón es que necesitamos ayuda porque, aun cuando podemos discernir entre lo correcto y lo incorrecto, a menudo estamos obligados a ejercer el mal en contra de nuestro mejor juicio. Nuestras acciones no siempre siguen el consejo de nuestras decisiones desapasionadas. A menudo son impulsivas a instancia de impulsos irracionales que no podemos dominar o controlar. Al ceder a estas pulsiones, provocamos nuestro propio daño, incluso mientras observamos impotentes que lo hacemos. Tenemos que conseguir el dominio de nuestra mente para lograr poner nuestra capacidad de acción bajo el control de nuestro mayor sentido de sabiduría. Pero esto es una tarea que requiere disciplina.

Para aprender la forma correcta de disciplina, necesitamos las instrucciones de alguien que comprenda el funcionamiento sutil de la mente y que pueda enseñarnos cómo vencer las obsesiones que nos impulsan a patrones autodestructivos de conducta. Debido a

que estas instrucciones y quien las proporciona nos ayudan a protegernos del daño futuro y el sufrimiento, pueden considerarse como un refugio genuino.

Así pues, ésta es la segunda razón para ir por refugio –la necesidad de lograr el dominio sobre nuestra capacidad de acción a fin de evitar caer en destinos nefastos en vidas futuras-.

Explicado por Bhikkhu Bodhi

3 LOS PELIGROS RELATIVOS AL TRANCURSO GENERAL DE LA EXISTENCIA



Aspecto objetivo.

Los riesgos a los que estamos expuestos son inmensamente superiores a aquellos de los que se acaba de tratar. Más allá de las evidentes adversidades y desgracias de la vida presente y el riesgo de caer en el plano del sufrimiento en el futuro, existe un peligro de aún mayor trascendencia que atraviesa todo el transcurso de la existencia. Se trata de la intrínseca insatisfactoriedad del saṃsāra. Saṃsāra es el ciclo del devenir, el ciclo del nacimiento, el envejecimiento y la muerte, que se ha venido repitiendo a lo largo

del tiempo sin principio. El renacimiento no es un suceso que tenga lugar sólo una sola vez y que nos lleve a la eternidad en una vida futura. El proceso vital se repite una y otra vez, todo el patrón se auto regenera totalmente con cada nuevo giro: cada nacimiento deriva en decadencia y muerte, cada muerte da paso a un nuevo nacimiento. Un renacimiento puede ser afortunado o desgraciado, pero ocurra donde ocurra, no se detiene el giro de la rueda. La ley de la impermanencia impone su decreto sobre todo el dominio de la vida sensible; cualquier cosa que surja, finalmente, debe cesar. Ni siquiera los cielos proporcionan salida alguna; allí, la vida también termina cuando se agota el kamma que llevó a un nacimiento celestial, seguido de un resurgir en algún otro plano, tal vez en las moradas miserables.

Debido a esta transitoriedad penetrante, todas las formas de existencia condicionada aparecen al ojo de la sabiduría como esencialmente dukkha, insatisfactoriedad o sufrimiento. Ninguno de nuestros apoyos y soportes está exento de la inevitabilidad de cambiar y desaparecer. De ahí que todo los recursos que nos procuramos para nuestra comodidad y disfrute no son, en realidad, más que una forma encubierta de sufrimiento; aquello en lo que nos apoyamos para obtener seguridad está en sí mismo expuesto al peligro; aquello a lo que nos volvemos en busca de protección necesita a su vez ser protegido. Nada de lo que queremos que perdure puede ser sujetado para siempre sin perecer: “Se está desmoronando, se está desmoronando, por lo tanto, es lo que se llama “el mundo”.”

Cosas de la juventud en la vejez, de la salud en la enfermedad, de la vida en la muerte. Toda unión termina en separación, y en el dolor que acompaña a la separación. Pero para comprender la situación en toda su profundidad y gravedad, debemos de multiplicarla hasta el infinito. Desde siempre, hemos estado transmigrando a través de la rueda de la existencia, volviéndonos a encontrar las mismas experiencias una y otra vez con una frecuencia vertiginosa: el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, la separación y la pérdida, el fracaso y la frustración. En repetidas ocasiones, hemos transitado en el plano de la miseria, incontables veces hemos sido animal, espectro y morador del infierno. Una y otra vez hemos experimentado el sufrimiento, la violencia, el dolor, la desesperación. El Buddha declara que la cantidad de lágrimas y sangre que hemos derramado en el curso de nuestro deambular por el saṃsāra es mayor que las aguas del mar; los huesos que hemos

dejado atrás podrían formar un montón más alto que las montañas del Himalaya. Nos hemos encontrado con este sufrimiento incontables veces en el pasado, y en tanto que no se eliminen las causas que nos conducen al ciclo del saṃsāra, corremos el riesgo de encontrar más de lo mismo en el curso de nuestro vagar futuro.

Aspecto Subjetivo

Para escapar de estos peligros, sólo hay un camino de liberación: alejarse de todas las formas de existencia, incluso las más sublimes. Pero para que el alejamiento sea eficaz, debemos cortar las causas que nos mantienen atados a la rueda. Las causas fundamentales que sustentan nuestro vagar en el saṃsāra se encuentran en nosotros mismos. El Buddha enseña que deambulamos de vida en vida impulsados por un deseo profundo e insaciable de perpetuar nuestra existencia. Este impulso es llamado por el Buddha bhava-taṇhā; es decir, la avidez por la existencia. Mientras este anhelo persista, aún en forma latente, la misma muerte no será una barrera para la continuación del proceso de la vida. Esta avidez tenderá el puente que permita el paso por el vacío creado por la muerte, generando una nueva forma de existencia determinada por el kamma acumulado previamente. Esta misma avidez y la existencia que genera se retroalimentan en un proceso sucesivo. La avidez genera una nueva existencia; la nueva existencia prepara el terreno para que la avidez encuentre gratificación.

Subyacente a este nexo vicioso que liga la avidez a la repetición de la existencia, existe un factor primordial llamado ignorancia (avijjā). La ignorancia es una inconsciencia básica de la verdadera naturaleza de las cosas, un estado infinito de desconocimiento espiritual. La inconsciencia opera de dos formas distintas: por un lado, oscurece la correcta cognición y, por otro, como consecuencia, crea una red de distorsiones perceptuales y cognitivas. Debido a la ignorancia, vemos belleza en las cosas que en realidad son repulsivas, permanencia en lo impermanente, placer en lo desagradable y entidades individuales donde sólo existen fenómenos transitorios, insustanciales y sin entidad. Estas ilusiones son las que mantienen vivas nuestras ansias. Como un burro que persigue una zanahoria suspendida de una vara y que cuelga frente a su cara, nosotros nos precipitamos directamente tras las apariencias de belleza, permanencia, placer e individualidad, y sólo

para encontrarnos al final con las manos vacías y más estrechamente ligados a la rueda samsárica.

Para liberarse de este patrón vano e inútil, es necesario erradicar la avidez que lo mantiene en movimiento, no sólo de forma transitoria, sino permanente y completamente. Para erradicar el deseo, hay que desalojar la ignorancia que lo apoya; en tanto que a la ignorancia se le permita tejer sus ilusiones, el terreno estará abonado para el desarrollo del anhelo de revivir. El antídoto para la ignorancia es la sabiduría (paññā). La sabiduría es el conocimiento penetrante que desgarrar los velos de la ignorancia a fin de “ver las cosas como realmente son”. No se trata del mero conocimiento conceptual, sino de una experiencia que debe generarse en nosotros mismos; tiene que realizarse de forma directa, inmediata y personal. Para despertar esta sabiduría, necesitamos instrucción, ayuda y orientación -alguien que nos enseñe lo que debemos ver y entender por nosotros mismos, y los métodos por los cuales podemos despertar la sabiduría liberadora que corte las ataduras que nos mantienen unidos a la existencia cíclica. En la medida en que aquellos que nos brindan esta guía, y las instrucciones mismas, nos proporcionan protección frente a los peligros de la transmigración, pueden considerarse un auténtico refugio.

Ésta es la tercera razón para ir por refugio –la necesidad de liberarnos de la penetrante insatisfactoriedad del Saṃsāra-.

Explicado por Bhikkhu Bodhi

1 REFUGIO EN EL BUDDHA



En primer lugar hay que considerar el Buddha como refugio. Por un lado, la palabra “Buddha” se refiere a una figura particular - el hombre Siddhattha Gotama que vivió en la India en el siglo V aC.

Cuando tomamos refugio en el Buddha, nos refugiamos en esta persona, pues él es el maestro del Dhamma y el fundador histórico del Buddhismo. Sin embargo, yendo a él por refugio, no nos refugiamos en él estrictamente como persona. Nos apoyamos en él como el Buddha, el Iluminado, y esto tiene un significado que trasciende los límites de la experiencia empírica y el hecho histórico. Lo que permite que el Buddha actúe como refugio es su realización de un logro supramundano. Este logro es el estado de Buddhidad o iluminación perfecta, un estado al que han llegado otras personas en el pasado y al que llegarán otras en el futuro. Aquellos que consigan alcanzar este estado son Buddhas. Cuando tomamos refugio en el Buddha, confiamos en él como refugio porque encarna en sí mismo este logro. Es su Buddhidad lo que hace del Buddha un refugio.

Pero ¿qué es la Buddhidad del Buddha? De manera concisa, la Buddhidad del Buddha es la suma total de las cualidades de esa persona llamada Gotama que lo convierten en un Buddha. Estas

cualidades se pueden resumir como el abandono de todos los defectos y la adquisición de todas las virtudes.

Los defectos abandonados son las impurezas (kilesa), junto con sus impresiones residuales (vāsanā). Las impurezas son fuerzas mentales aflictivas que provocan corrupción interna y perturbación, y motivan acciones insanas. Sus principales componentes son la codicia, el odio y la ignorancia, de las que se derivan todas las contaminaciones secundarias. En el Buddha estas corrupciones han sido abandonadas total, completa y definitivamente. Han sido totalmente abandonadas en cuanto que han sido destruidas sin dejar ningún remanente; abandonadas por completo en cuanto han sido destruidas de raíz; y han sido abandonadas definitivamente por cuanto no podrán surgir de nuevo en el futuro.

Las virtudes alcanzadas por el Buddha son muy numerosas, pero hay dos que destacan como fundamentales: gran sabiduría (mahāpañña) y gran compasión (mahā-karuṇā). La gran sabiduría del Buddha tiene dos aspectos -amplitud de ámbito y profundidad de visión-. Mediante la amplitud de ámbito de su sabiduría, el Buddha comprende la totalidad de los fenómenos existentes; mediante su profundidad de visión, entiende el modo preciso de existencia de cada fenómeno.

La sabiduría del Buddha no se atiene solamente a la contemplación pasiva, sino que emite gran compasión. Con su gran compasión, el Buddha se pone a trabajar por el bienestar de otros. Él asume la carga de trabajar duro por el bien de los seres sensibles, de forma activa y sin miedo, con el fin de conducirles a la liberación del sufrimiento.

Cuando buscamos refugio en el Buddha, recurrimos a él como la encarnación suprema de la pureza, la sabiduría y la compasión, el maestro incomparable que puede guiarnos a un lugar seguro fuera del peligroso océano del saṃsāra.

2 REFUGIO EN EL DHAMMA



El Dhamma también implica una doble referencia. En el nivel primario la palabra “Dhamma” significa la enseñanza del Buddha -el conjunto de doctrinas conceptualmente formuladas y verbalmente expresadas, que fueron enseñadas por, o derivadas de, la figura histórica de Gotama-. Esta enseñanza, llamada “la transmisión” (āgama), está contenida en el Tipiṭaka -o tres colecciones de escrituras- y en los Comentarios y las obras expositivas que los explican. Las tres colecciones son:

**Vinayapiṭaka,
Suttapiṭaka,
Abhidhammapiṭaka.**

El Vinayapiṭaka reagrupa todas las reglas y normas monásticas que detallan la disciplina para los monjes y monjas budhistas.

El Suttapiṭaka contiene los discursos del Buddha, exponiendo su doctrina y la práctica de su sendero.

El Abhidhammapiṭaka presenta una exposición de la esfera de la realidad, desde el punto de vista de un conocimiento filosófico preciso, que analiza la realidad en sus elementos constitutivos

fundamentales y muestra cómo estos elementos se unen entre sí a través de una red de relaciones condicionales.

El Dhamma, que se transmitió verbalmente y que está contenido en las Escrituras y Comentarios, sirve para comprender a un nivel más profundo el significado de las palabras y expresiones del Buddha. Se trata del Dhamma del logro verdadero (adhigama), que comprende el sendero (magga) y la meta (attha). La meta es el fin último de la enseñanza, el nibbāna, la cesación completa del sufrimiento, el estado incondicionado fuera y más allá de la rueda de fenómenos impermanentes que constituyen el saṃsāra.

Este objetivo debe ser alcanzado por una ruta específica, un recorrido práctico que conlleva su resultado, concretamente el Noble Óctuple Sendero -Visión o Perspectiva Armoniosa, Orientación Armoniosa, Habla Armoniosa, Acción Armoniosa, Medio de Vida Armonioso, Ejercicio Armonioso, Atención Armoniosa y Unificación Mental Armoniosa-. El sendero se divide en dos fases, un sendero mundano y un sendero supramundano. El sendero mundano es la etapa de aplicación que se desarrolla cuando sus factores se cultivan en la vida cotidiana y en períodos de práctica intensiva. El sendero supramundano es un estado de sabiduría-consciencia que surge cuando todas las condiciones necesarias para llevarlo a cabo están completamente maduras, por lo general en la cima de práctica intensiva. Este sendero representa en realidad un estadio en la experiencia de la iluminación, que tiene la doble función de la consecución del nibbāna y la erradicación de las impurezas.

El sendero supramundano llega sólo en grandes avances momentáneos que, cuando suceden, producen transformaciones radicales en la estructura de la mente. Estos avances son en número de cuatro, que se llama los Cuatro Pasos. Los cuatro se clasifican según su capacidad de romper los cada vez más sutiles grilletes causantes del saṃsāra.

El primer paso, el gran avance inicial hacia la iluminación, es el paso de entrada en la corriente (sotapattimagga), que erradica las ataduras de la visión que reafirma el ego, las dudas y el aferramiento a ritos y observancias erróneos.

El segundo, llamado el paso del que retorna una vez (sakadagamimagga), no corta ninguna atadura, sino que debilita sus raíces subyacentes.

El tercer paso, el del que no retorna (anagamimagga), elimina las cadenas del deseo sensual y la mala voluntad.

Y el cuarto, el paso del arahat (arahattamagga), elimina las cinco cadenas restantes -el deseo por la existencia en las esferas del ser material e inmaterial, la vanidad, la inquietud y la ignorancia. Cada paso-momento es seguido inmediatamente por varios momentos de otra experiencia supramundana denominados “fruición” (phala), que se presenta también en cuatro estadios correspondientes a los cuatro pasos. La fruición marca el gozo de liberarse de las impurezas llevado a cabo por el paso precedente. Se trata del estado de liberación o libertad de la experiencia que se produce cuando acontece la ruptura de las cadenas.

Se ha mencionado anteriormente que el Dhamma es el refugio real y verdadero. A la luz de las distinciones que se han establecido, podemos precisar ahora esta afirmación. Las enseñanzas verbales del Buddha constituyen esencialmente un mapa, un corpus de instrucciones y orientaciones. Ya que tenemos que confiar en estas instrucciones para alcanzar la meta, la enseñanza cuenta como un verdadero refugio, pero lo es sólo de forma derivada. Por tanto, podemos llamarlo un refugio real y verdadero, pero indirecto.

El sendero mundano es directo puesto que debe ser practicado, pero debido a que sirve principalmente como preparación para el sendero supramundano, su función es puramente provisional. Por tanto, es un refugio real y directo, pero provisional. El sendero supramundano aprehende el nibbāna, y una vez alcanzado conduce irreversiblemente a la meta; de ahí que se le pueda llamar un refugio real, directo y superior. No obstante, incluso el sendero supramundo es un fenómeno condicionado que comparte la característica de impermanencia común a todos los fenómenos condicionados. Además, como medio para conseguir un fin, sólo posee un valor instrumental, no un valor intrínseco.

Por lo tanto su estatus como refugio no es definitivo. El estatus primordial de refugio pertenece exclusivamente a la meta, al estado incondicionado de nibbāna, que, por lo tanto, de entre los tres refugios, es el único que puede ser considerado como el refugio real, directo, superior y definitivo. Es el último descanso, la isla de paz, el santuario que ofrece refugio permanente frente a los miedos y los peligros del devenir samsárico.

Explicado por Bhikkhu Bodhi

3 REFUGIO EN EL SANGHA



En términos convencionales, el Sangha significa el Bhikkhu-Sangha, la orden de monjes. El Sangha, aquí, es un órgano institucional regido por reglamentos promulgados oficialmente. Sus puertas de pertenencia están abiertas a cualquier candidato que cumpla las normas requeridas. Todo lo que se necesita para entrar en el Sangha es someterse a la ordenación de acuerdo con el procedimiento establecido en el Vinaya, el sistema de disciplina monástica.

A pesar de su carácter formal, la orden de monjes cumple un papel indispensable en la preservación y perpetuación de la dispensación del Buddha. En un linaje ininterrumpido que se remonta a más de veinticinco siglos, la orden monástica ha servido como el custodio del Dhamma. El modo de vida que procura es lo que hace posible ejercer esta función. La dispensación del Buddha, como hemos sugerido, posee un doble carácter: es un camino de práctica que conduce a la liberación del sufrimiento, así como un conjunto distintivo de doctrinas engastadas en las escrituras que exponen los detalles de este camino. El Sangha tiene la responsabilidad de mantener ambos aspectos de la dispensación. Sus miembros asumen la carga de continuar la tradición de la práctica con la intención de mostrar que se puede lograr el objetivo y alcanzar la liberación. También tienen la tarea de preservar las doctrinas,

procurando que las escrituras se enseñen y se transmitan a la posteridad libres de distorsiones y malas interpretaciones.

Por estas razones, el Sangha institucional es extremadamente vital para la perpetuación de la enseñanza del Buddha. Sin embargo, la orden de monjes no es en sí misma el Sangha que constituye el tercer refugio. El Sangha que sirve como refugio no es un órgano institucional, sino una comunidad espiritual no reglamentada que comprende a todos aquellos que han logrado penetrar en el significado más profundo de la enseñanza del Buddha. El Sangha-refugio es el Sangha de los ariya, la comunidad noble, compuesta exclusivamente por ariyas, personas de altura espiritual superior. La pertenencia a esta comunidad no está basada en lazos formales eclesiásticos, sino en los lazos invisibles de una realización interior común. El único requisito de admisión es el logro de esta realización, que en sí mismo es suficiente para otorgar acceso.

Aunque el modo de vida establecido por la orden monástica, con su énfasis en la renuncia y la meditación, es el más propicio para alcanzar el estado de ariya, el Sangha monástico y el Sangha ariya no tienen los mismos límites ni dimensión. Su composición puede variar, y esto por dos razones: primera, porque muchos monjes -la gran mayoría, de hecho- siguen siendo mundanos (puthujjana) y de ahí que no puedan funcionar como refugio, y segunda, porque el Sangha ariya también puede incluir a laicos. La pertenencia al Sangha ariya depende únicamente de los logros espirituales y no de la ordenación formal. Cualquier persona -laico o religioso- que penetra en la enseñanza del Buddha mediante su entendimiento directo, consigue el ingreso mediante ese mismo logro en sí.

El Sangha ariya comprende, entre sus miembros, ocho tipos de personas, que se unen en cuatro pares. El primer par está formado por la persona que está en el paso de entrada en la corriente y el que entra en la corriente, el que ha entrado en el camino hacia la liberación y alcanzará la meta en un plazo máximo de siete vidas; la segunda pareja es la de la persona que está en el paso del que retorna una vez y el que regresa una vez, que regresará al mundo humano sólo una vez más antes de llegar a la meta; la tercera pareja es la de la persona que está en el paso del que no retorna y la que no retorna, que no volverá otra vez al mundo humano, pero renacerá en un mundo celestial puro desde donde llegará a la meta final; y el cuarto par es el formado por la persona que está en el paso del arahat y el mismo arahat, que ha expulsado todas las impurezas y

cortado las diez cadenas que causan la servidumbre al saṃsāra.

Los ocho tipos de personas pueden dividirse, de otra forma, en dos clases generales. Una consiste en aquellos que, al penetrar en la enseñanza, han entrado en el sendero supramundano hacia la liberación, pero deben de practicar aún más para llegar a la meta. Esto incluye a los primeros siete tipos de personas ariya, que se conocen colectivamente como “aprendices” o “estudiantes” (sekha) porque todavía están en proceso de aprendizaje. La segunda clase comprende a los arahats, que han terminado la práctica y han materializado completamente el objetivo. Estos se llaman “más allá del aprendizaje” (asekha) puesto que ya que no les queda formación que seguir.

Tanto los aprendices como los arahats han entendido directamente la importancia esencial que, para sí mismos, tienen las enseñanzas del Buddha. Las enseñanzas han arraigado en ellos y, en la medida en que quedara algún trabajo por hacer, ya no dependen de otros para consumarlo. En virtud de este dominio interior, estos individuos poseen las cualidades necesarias para guiar a otros hacia la meta. De ahí que el Sangha ariya, la comunidad de personas nobles, puede funcionar como refugio.

LOS MÉTODOS DE IR POR REFUGIO.



Los métodos de ir por refugio se dividen en dos tipos generales: el superior o supramundano y el común o mundano. El ir por refugio supramundano es el propio de una persona superior, es decir, de un discípulo ariya que ha alcanzado el sendero supramundano que conduce irreversiblemente al nibbāna. Cuando una persona tal va por refugio a la Triple Joya, su ir por refugio es un refugio superior, inamovible e invencible. La persona ariya no puede nunca más, durante el resto de sus nacimientos futuros (que ascienden a un máximo de sólo siete), ir por refugio a cualquier otro maestro que no sea el Buddha, o a cualquier doctrina que no sea el Dhamma, o a cualquier otra comunidad espiritual que el Sangha. El Buddha dice que la confianza que un discípulo así deposita en la Triple Joya no puede ser sacudida por nadie en el mundo, que está firmemente fundamentado y es inamovible.

La forma común de ir por los refugios es la manera en que las personas corrientes, la vasta mayoría por debajo del plano ariya, van por refugio a la Triple Joya. Ésta se puede subdividir en dos tipos: el ir por refugio inicial y el ir por refugio recurrente.

El ir por refugio inicial es el acto formal de ir por refugio por primera vez. Cuando una persona ha estudiado los principios básicos de la enseñanza del Buddha, llevado a cabo algunas de sus prácticas y

se ha convencido de su valor para su vida, esa persona puede querer comprometerse con la enseñanza al hacer profesión externa de su convicción. En sentido estricto, tan pronto como surge en su mente un acto de conciencia que toma al Buddha, al Dharma y al Sangha como su guía ideal, esa persona ha ido por refugio a la Triple Joya y se convierte en un discípulo budhista laico (upāsaka).

Sin embargo, dentro de la tradición budhista, se considera, generalmente, insuficiente, en circunstancias normales, contentarse con ir por refugio mediante un acto interno de dedicación. Si uno ha llegado a la convicción sincera de la verdad de la enseñanza del Buddha, y desea seguirla, es preferible, siempre que sea posible, ajustarse a la forma prescrita de ir por refugio según la tradición budhista. La forma es recibir los tres refugios de un bhikkhu, un monje budhista que ha tomado la ordenación completa y mantiene una buena posición en la Orden monástica.

Después de que uno haya decidido ir por refugio, debería buscar un monje cualificado –el propio maestro espiritual u otro miembro respetado de la Orden-, hablar de sus intenciones con él y hacer los preparativos necesarios para llevar a cabo la ceremonia. Cuando llega el día, uno debería ir al monasterio o al templo llevando ofrendas tales como velas, incienso y flores para el santuario y un pequeño regalo para el preceptor. Después de las ofrendas, y en presencia del preceptor, uno debería unir las palmas de las manos en señal de saludo respetuoso (anjali), inclinarse tres veces ante la imagen del Buddha y presentar respetos al Buddha, al Dhamma y al Sangha, representados por las imágenes y símbolos en el santuario. Entonces, de rodillas frente a la capilla, uno debería solicitarle al bhikkhu los tres refugios. El bhikkhu responderá: “Repíte después de mí” y entonces recitará:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Voy por refugio al Buddha.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Voy por refugio al Dhamma.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Voy por refugio al Sangha.

Dutiyam pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por segunda vez, voy por refugio al Buddha.

Dutiyam pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por segunda vez, voy por refugio al Dhamma.

Dutiyam pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por segunda vez, voy por refugio al Sangha.

Tatīyam pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por tercera vez, voy por refugio al Buddha.

Tatīyam pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por tercera vez, voy por refugio al Dhamma.

Tatīyam pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Por tercera vez, voy por refugio al Sangha.

El candidato debería repetir cada línea después del bhikkhu. Al finalizar, el bhikkhu dirá: “Saraṇāgamanam sampunnam”, “el ir por refugio se ha realizado”. Con esta ceremonia, una persona se convierte formalmente en seguidor laico del Buddha y permanece como tal mientras el ir por refugio permanezca intacto. Pero para hacer que el ir por refugio sea especialmente fuerte y definitivo, el candidato puede confirmar su aceptación del refugio, declarando al monje: “Venerable Señor, tenga a bien aceptarme como un discípulo laico que ha ido por refugio, a partir de este día y hasta el final de mi vida”. Esta frase es añadida para mostrar la resolución de la persona de abrazar los tres refugios como guía ideal para el resto de su vida. Tras la declaración de los refugios, normalmente el bhikkhu administrará los cinco preceptos, las observancias éticas de abstenerse de quitar la vida, robar, mala conducta sexual, falsedad y consumo de intoxicantes. Estos serán discutidos en artículos posteriores.

Al someterse a la ceremonia formal de la toma de refugio uno abraza abiertamente la enseñanza del Buddha y se convierte por primera vez en un seguidor autoproclamado del Maestro. Sin embargo, ir por refugio no debería ser un acontecimiento que ocurre sólo una vez en la vida y luego se deja desvanecer en segundo plano. Ir por refugio es un método para cultivar, una práctica de desarrollo interior que debería emprenderse con regularidad, repetirse y renovarse cada día como parte de la rutina diaria. Así como cuidamos de nuestro cuerpo al lavarlo cada mañana, también deberíamos cuidar cada día de nuestra mente implantando en ella la semilla fundamental para nuestro desarrollo a lo largo del sendero budhista, es decir, el ir por refugio. Preferiblemente, se debería ir por refugio dos veces al día, repitiendo tres veces cada refugio; pero si una segunda recitación es demasiado difícil de encajar, al menos debería hacerse una recitación diaria, con tres repeticiones de cada refugio.

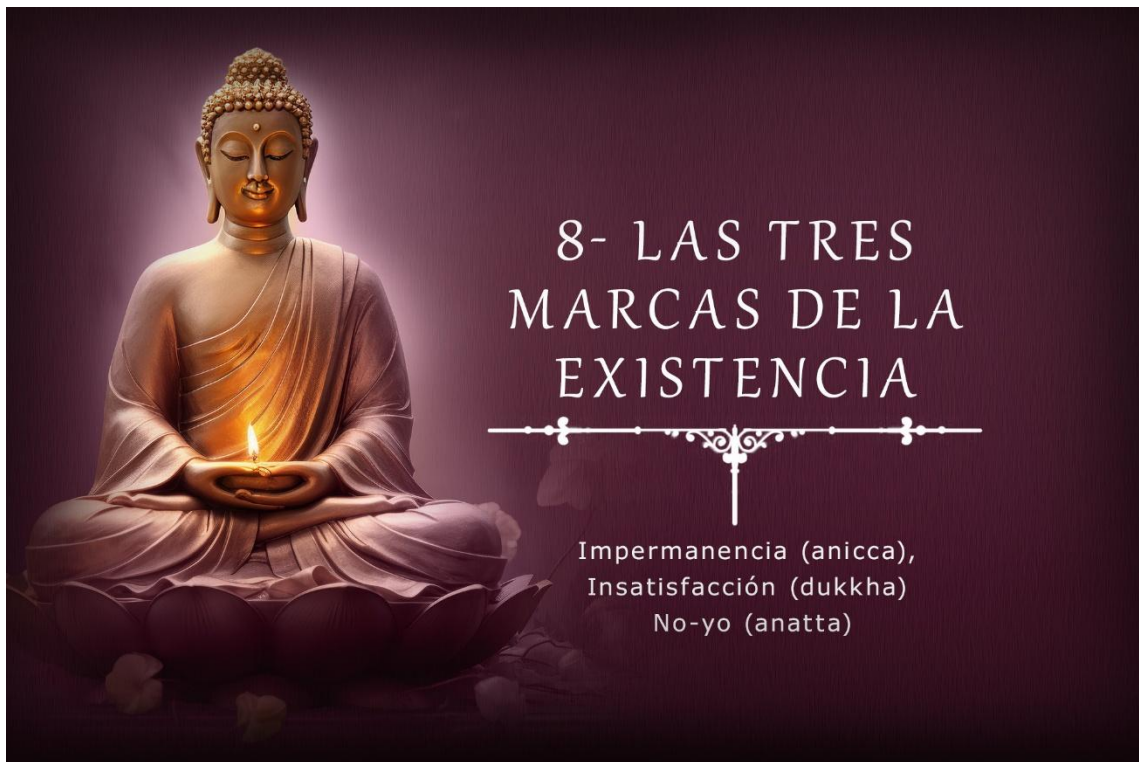
El compromiso diario de los refugios se realiza mejor en una estancia del santuario o ante un altar familiar con una imagen del Buddha. La recitación debería ser precedida por la ofrenda de velas, incienso y quizás flores. Después de hacer las ofrendas deberían hacerse tres saludos ante la imagen del Buddha y luego permanecer arrodillado con las palmas de las manos juntas. Antes de recitar la fórmula de refugio puede ser útil visualizar los tres objetos de refugio, despertando la sensación de que uno está en su presencia.

Para representar al Buddha uno puede visualizar una imagen inspiradora o una estatua del Maestro. El Dhamma puede representarse mediante la visualización, delante del Buddha, de tres volúmenes de escrituras para simbolizar el Tipitaka, las tres colecciones de escrituras budhistas. El Dhamma también puede ser representado por el dhammacakka, la “rueda del Dhamma”, con sus ocho radios que simbolizan el Noble Óctuple Sendero convergiendo sobre el nibbāna en el centro; debería ser brillante y hermosa, irradiando una luz dorada. Para representar al Sangha, puede visualizarse a un lado u otro del Buddha a los dos principales discípulos, Sariputta y Moggallana, o como alternativa, se puede visualizar un grupo de monjes alrededor del Buddha, todos ellos devotos de la enseñanza, arahats que han vencido las impurezas y alcanzado la emancipación perfecta.

Generando profunda fe y confianza, mientras se retienen interiormente las imágenes visualizadas, uno debe recitar tres veces la fórmula de refugio con sentimiento y convicción. Si uno practica meditación es especialmente importante recitar la fórmula de refugio antes de comenzar la práctica, esto le da la inspiración necesaria para sostener el esfuerzo a través de las dificultades que se pueden encontrar en el camino. Por esta razón, las personas que realizan meditación intensiva y se retiran en soledad prologan su práctica, no con el método habitual de recitación, sino con una variante especial:

Aham attanam Buddhassa niyyatemi Dhammassa Sanghassa,
“entrego mi persona al Buddha, al Dhamma y al Sangha.” Al entregar su persona y su vida a la Triple Joya, el meditador se protege contra los obstáculos que puedan surgir para impedir su progreso y salvaguardarse a sí mismo contra el apego egoísta en pos de los logros que pueda alcanzar. Sin embargo, esta variante de la fórmula de refugio no debe tomarse a la ligera, ya que sus consecuencias son muy serias. Para los fines ordinarios es suficiente con utilizar la fórmula estándar para la recitación diaria.

8- LAS TRES MARCAS DE LA EXISTENCIA



Comprender las Tres Marcas y el Camino al Despertar

Comprender en profundidad las **tres marcas de la existencia** y llevarlas a la experiencia directa es lo que conduce al **despertar**. Este ocurre cuando se percibe con total claridad la naturaleza de la existencia:

- Todo lo condicionado es **impermanente** (*anicca*).
- Todo lo condicionado es **insatisfactorio** (*dukkha*).
- Todo lo condicionado es **carente de un yo inherente** (*anatta*).

Esta comprensión destruye la **ignorancia** (*avijjā*), que es la raíz del sufrimiento.

En el **Vipallāsa Sutta (AN 4.49)**, el Buddha explica que los seres caen en sufrimiento porque ven **lo impermanente como permanente, lo insatisfactorio como satisfactorio y lo impersonal como un yo**. El despertar es el cese de estas distorsiones.

Al inicio, podemos investigar cada una de estas tres marcas por separado, pero en la experiencia directa están completamente interrelacionadas:

1. **Lo que es impermanente (*anicca*) no puede proporcionar satisfacción duradera (*dukkha*).**

- Ejemplo: La juventud, el éxito o las relaciones cambian con el tiempo. Si nos aferramos a ellos, sufrimos cuando desaparecen.

2. **Si algo es impermanente e insatisfactorio, no puede ser un “yo” o una posesión real (*anatta*).**

- Ejemplo: Si nuestros pensamientos y emociones cambian constantemente, ¿cómo podrían definir un “yo” permanente?

3. **El sufrimiento surge cuando ignoramos la impermanencia y nos identificamos con lo transitorio.**

- Ejemplo: Si creemos que nuestro cuerpo es nuestro “yo” y nos aferramos a la juventud, sufriremos al envejecer.

Comprenderlas en conjunto nos permite **desapegarnos de lo ilusorio, aceptar la naturaleza cambiante de la vida y encontrar libertad a través del entendimiento profundo.**

La Relación con el Desapego y la Cesación del Sufrimiento

La raíz del sufrimiento es el **apego** (*taṇhā*). Cuando comprendemos que **nada es permanente ni puede darnos satisfacción duradera**, el apego se debilita y, con él, el sufrimiento.

- **Si todo es impermanente, ¿qué sentido tiene aferrarse?**
- **Si todo es dukkha, ¿por qué buscar felicidad duradera en lo condicionado?**
- **Si nada es un yo, ¿a qué nos estamos aferrando realmente?**

Este desapego lleva a la **liberación** (*vimutti*), que es el **fin del sufrimiento** (*dukkha-nirodha*).

En el **Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59)**, el Buddha muestra cómo los primeros cinco discípulos alcanzaron el despertar al ver que aquello que llamamos existencia es **impermanente, insatisfactorio y carente de un yo**. Al comprender esto profundamente, dejaron caer el apego y alcanzaron el estado de *arahant*.

El despertar no es un concepto intelectual, sino una **experiencia directa de la realidad tal como es**. En el **Bāhiya Sutta (Ud 1.10)**, el Buddha le dice a Bāhiya:

“En lo visto, solo lo visto; en lo oído, solo lo oído; en lo sentido, solo lo sentido; en lo conocido, solo lo conocido. Así no habrá un ‘tú’ allí. Y cuando no haya un ‘tú’ allí, no habrá ni aquí, ni más allá, ni entre ambos. Esto, en verdad, es el fin del sufrimiento.”

Este es el instante en que la mente **deja de aferrarse a la idea de un “yo”**, viendo solo el flujo de fenómenos tal como son. Esta realización es el despertar.

Conclusión

Nuestra **puerta de entrada** es la comprensión conceptual de las **tres marcas de la existencia**. Poco a poco, comenzamos a verlas reflejadas en la vida cotidiana y profundizamos en su exploración a través de la meditación.

A medida que esta comprensión se refina, somos capaces de **cambiar las conductas y los estados mentales** que no están en armonía con esta realidad. **Gradualmente y de manera progresiva, el apego, la aversión y la confusión son abandonados** hasta alcanzar **Nibbāna**.

1- IMPERMANENCIA (ANICCA)



Anicca – Nada permanece igual

En los discursos del Buddha, la palabra **Anicca** (impermanente) aparece una y otra vez como una de las tres características fundamentales de la existencia, junto con **Dukkha** (insatisfacción) y **Anattā** (no-yo). Comprender la naturaleza de lo impermanente no es un ejercicio meramente intelectual, sino un entrenamiento en la observación directa de la realidad tal como es.

El Buddha enseñó que **todas las formaciones condicionadas (saṅkhārā)** son impermanentes. Todo aquello que surge debido a causas y condiciones –el cuerpo, las emociones, los pensamientos, las situaciones externas– inevitablemente está sujeto a cambiar y cesar.

“Aniccā vata saṅkhārā — uppāda-vaya-dhammino”

“Impermanentes, en verdad, son las formaciones: surgen y cesan por naturaleza.”

— Mahāparinibbāna Sutta (DN 16)

Esta enseñanza, lejos de ser una sentencia pesimista, es una invitación a soltar el apego. El sufrimiento nace cuando tomamos lo transitorio como si fuera permanente, lo inestable como si fuera

estable. Por ejemplo, cuando esperamos que una emoción placentera dure para siempre, o cuando nos aferramos a una identidad, una relación o una etapa de la vida, inevitablemente aparece el sufrimiento al constatar que todo eso cambia.

En el **Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59)**, el Buddha guía a los primeros cinco discípulos a contemplar los cinco agregados (forma, sensación, percepción, formaciones mentales, consciencia) y ver que ninguno de ellos es permanente, satisfactorio ni controlable. Esa fue la primera vez que alguien alcanzó el Despertar a través de la enseñanza de la impermanencia.

Anicca no es solo un concepto para estudiar, sino una realidad para contemplar y realizar.

Podemos empezar por observar cómo cambian nuestras emociones durante el día, cómo las sensaciones surgen y se desvanecen al sentarnos a meditar, cómo los pensamientos vienen y van como nubes en el cielo.

La práctica de meditación en el Canon Pali se basa en esta atención constante:

“Yassaṃ vihārasmim, sati vipassanā — tattha pāṭubhūtaṃ, aniccaṃ dukkhaṃ anattāti.”

“En cualquier morada donde esté presente la atención y la visión clara, ahí aparece el entendimiento de la impermanencia, del sufrimiento y del no-yo.”

— *Samyutta Nikāya*

No se trata de forzar una conclusión, sino de ver por uno mismo:

¿Qué es lo que realmente permanece?

¿Dónde hay algo que no esté cambiando?

Al observar con claridad, surge una comprensión silenciosa y profunda. Y con ella, la posibilidad de liberarse del sufrimiento.

2- INSATISFACCIÓN (DUKKHA)



Dukkha y las huellas inevitables de la existencia

En el Dhamma se nos recuerda algo esencial: el sufrimiento (*dukkha*) no aparece solo, no es un hecho aislado ni un castigo que llega sin explicación.

Forma parte de una verdad mucho más amplia.

El Buddha enseñó que toda existencia condicionada lleva consigo tres características inevitables (*tilakkhaṇa*), las tres marcas universales:

- **Anicca** — todo es impermanente.
- **Dukkha** — todo lo condicionado es insatisfactorio.
- **Anattā** — nada es un yo, un ser independiente o algo que podamos poseer realmente.

¿Por qué sufrimos?

Sufrimos porque las cosas cambian, y nos resistimos a que cambien.

Sufrimos porque lo que creemos que somos —nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestras ideas— no es algo fijo, pero nos aferramos como si lo fuera.

Sufrimos porque esperamos encontrar seguridad en un mundo que, por naturaleza, es inestable.

Dukkha no es un castigo ni un mensaje negativo sobre la vida. Es la consecuencia natural de no ver claramente las otras dos marcas: *anicca* y *anattā*.

Ver las cosas como son

Comprender esto no nos vuelve fríos, pesimistas o indiferentes. Todo lo contrario.

Nos vuelve más libres, más suaves, más humildes.

Cuando dejamos de luchar contra lo inevitable, dejamos de fabricar una felicidad forzada.

Cuando dejamos de exigirle al mundo que sea permanente y a las personas que no cambien, se abre un espacio de paz interior.

Es ahí donde empieza la verdadera práctica:

Habitar este momento tal como es.

Caminar livianos.

Aceptar lo que nace y lo que muere.

Soltar lo que duele.

Cultivar sabiduría, calma y compasión.

Porque no se trata de escapar de la realidad.

Se trata de aprender a vivir con ella, con los ojos abiertos y el corazón en paz.

El nacimiento como *dukkha* — una mirada desde el Canon Pali

Cuando Buddha declara en la Primera Noble Verdad: “*El nacimiento es sufrimiento*” (*jāti pi dukkha*) — no está afirmando que *existir* en sí mismo sea un castigo o una tragedia. No es una visión pesimista de la vida, ni una negación del gozo o la belleza de la existencia.

Lo que el Buddha señala es que el mero hecho de nacer implica inevitablemente estar sujeto a condiciones inestables:

Nacer implica envejecer, enfermar, separarse de lo amado, encontrar lo no deseado, y finalmente morir.

El nacimiento es la puerta de entrada al ciclo del *dukkha*, porque nacer es ingresar a un cuerpo condicionado, vulnerable, expuesto al cambio constante.

En este sentido, *dukkha* no es un juicio moral ni un castigo divino. Es simplemente la característica inevitable de la existencia condicionada (*samsara*).

Por eso, cuando Buddha expone *dukkha*, no está diciendo:

*“La vida es sufrimiento y no hay nada bueno en ella”.
Sino más bien:*

“La existencia condicionada está sujeta a insatisfacción, fragilidad e inestabilidad”.

Este reconocimiento no es para generar desesperanza, sino para despertar lucidez, madurez y comprensión. Solo viendo claramente esta naturaleza podemos dejar de vivir en una expectativa ilusoria — y cultivar sabiduría, desapego y liberación.

3- NO-YO (ANATTA)



Annattā: La libertad de no ser un yo fijo

Cuando miramos con atención la experiencia presente, algo profundamente liberador puede comenzar a revelarse: no hay nada en nosotros que sea verdaderamente “nuestro”. No hay una esencia inmutable a la que podamos llamar “yo”. Este es el significado de *annattā*: **no-yo**, o más precisamente, **la ausencia de un yo permanente y controlable**.

A primera vista puede parecer una idea inquietante.

¿Cómo que no hay un yo? Pero veamos con claridad:
¿Acaso elegimos nuestras emociones?
¿Podemos controlar completamente nuestros pensamientos?
¿Nuestro cuerpo responde siempre a nuestros deseos?

No. Todo surge y cesa por condiciones. Nada se mantiene igual.
Nada está bajo un control absoluto.

Ejemplos cotidianos de *annattā*

- Sientes enojo, y aunque no quieras, el enojo crece.
- El cuerpo envejece, aunque te esfuerces por detener el tiempo.
- Una idea te atrapa y no puedes dejar de pensar en ella, aunque desees paz.

Estas experiencias muestran que ni las emociones, ni el cuerpo, ni los pensamientos, ni la conciencia misma son un “yo” en control. Son procesos, no posesiones. Son fenómenos condicionados.

Cómo se conecta con las otras marcas

Las **tres marcas de la existencia** están profundamente entrelazadas:

- Todo lo que surge (*aniccā*) es impermanente.
- Lo impermanente, al no poder ofrecer satisfacción duradera, es sufrimiento (*dukkha*).
- Y lo que es impermanente y fuente de insatisfacción, no puede ser un verdadero yo (*anattā*).
-

¿Es lo mismo *annattā* que *sunnatā*?

No. Pero están conectadas.

- *Annattā* habla de **la ausencia de un yo permanente en los cinco agregados** (cuerpo, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia).
- *Sunnatā*, o **vacío**, se refiere a que **todas las cosas están vacías de una identidad inherente o independiente**.

Mientras *annattā* pone el foco en la experiencia interna y personal de no-yo, *sunnatā* amplía esa visión a todo fenómeno, interno y externo. Ambas conducen a ver que **todo es interdependiente, impermanente y sin dueño**.

¿Cómo conduce esto a la liberación del sufrimiento?

Cuando uno deja de identificarse con lo que cambia, con lo que no puede controlar, con lo que inevitablemente genera apego o rechazo... surge la verdadera paz.

Ya no hay que proteger una identidad, defender una historia, forzar que la vida sea de cierta forma.

La mente se suelta. Se vuelve ligera. Descansa.

Ver *anattā* no es nihilismo. Es libertad.

Libertad de no cargar con un yo que sufre, que teme, que lucha.

Reflexión final

Observar *anattā* no requiere comprensión filosófica. Requiere mirar directamente la experiencia. Ver cómo todo surge y cesa. Cómo nada puede decir “esto soy yo”.

En ese ver claro, sin aferrarse, **nace la verdadera compasión, la verdadera paz, la verdadera libertad.**

9- LOS CINCO AGREGADOS (PAÑCAKKHANDHA)



En la enseñanza budista primitiva, registrada en el Canon Pali, los cinco agregados (pañcakkhandha) constituyen el marco fundamental para comprender lo que comúnmente llamamos “persona” o “yo”. El Buda enseñó que lo que consideramos un “ser” es simplemente una combinación de estos cinco grupos de fenómenos, todos impermanentes y sin esencia propia.

Los cinco agregados son:

1. Rūpa-khandha — Agregado de la forma (materia) Incluye el cuerpo físico y los objetos materiales. Se refiere a los cuatro grandes elementos (tierra, agua, fuego y aire) y las formas derivadas de ellos.
2. Vedanā-khandha — Agregado de la sensación o sentimiento Es la experiencia de placer, displacer o neutralidad, que surge en contacto con los sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente).
3. Saññā-khandha — Agregado de la percepción Es la capacidad de reconocer, etiquetar y recordar objetos o experiencias sensoriales.

4. Saṅkhāra-khandha — Agregado de las formaciones mentales o voliciones Incluye todos los factores mentales que condicionan las acciones, como las intenciones, las emociones, los hábitos, las inclinaciones y las predisposiciones.
5. Viññāṇa-khandha — Agregado de la conciencia Es la capacidad de conocer un objeto a través de un sentido específico (vista, oído, etc.), y en un sentido más amplio, se refiere a la conciencia del momento presente.

Importancia en la Enseñanza del Buda

Según el Canon Pali, la comprensión correcta de los cinco agregados conduce al desapego y a la superación del sufrimiento (dukkha). El Buda enfatizó que todos los agregados son:

- Impermanentes (anicca)
- Sufrimiento o insatisfactorios (dukkha)
- No-son-el-yo (anattā)

Este análisis descompone la idea de un “yo” sólido y permanente, mostrando que la identidad personal es un proceso cambiante y condicionado.

Referencias clave del Canon Pali

- *Khajjanīya Sutta* (SN 22.79) — Describe y explica los cinco agregados.
- *Anatta-lakkhaṇa Sutta* (SN 22.59) — El Discurso sobre la Carencia de un Yo.
- *Samyutta Nikāya*, Khandha-saṃyutta — Toda una colección dedicada a los agregados.

1- EL AGREGADO DE LA FORMA (*Rūpa-khandha*)



En la enseñanza del Buddha, lo que comúnmente consideramos un “yo” o “ser” es analizado como una colección de procesos condicionados que surgen y cesan. Uno de estos cinco grupos o “agregados” es **rūpa-khandha**, el **agregado de la forma**.

¿Qué es rūpa?

“Rūpa” puede traducirse como **forma física** o **materia**. En el contexto de los agregados, hace referencia al **cuerpo físico** y a todo lo que es percibido como material, tanto interno como externo.

En el *Sammādiṭṭhi Sutta* (MN 9), el venerable Sāriputta describe el agregado de la forma en estos términos:

“¿Qué es el agregado de la forma? Los cuatro grandes elementos: la tierra, el agua, el fuego y el aire, y la forma derivada de ellos: eso se llama el agregado de la forma.”

— *Majjhima Nikāya* 9

Los **cuatro grandes elementos** (*mahābhūta*) no deben entenderse como sustancias físicas en un sentido literal, sino como cualidades percibidas del cuerpo y del mundo material:

- **Tierra** (*paṭhavī-dhātu*): solidez, resistencia.
- **Agua** (*āpo-dhātu*): cohesión, fluidez.

- **Fuego** (*tejo-dhātu*): calor, temperatura.
- **Aire** (*vāyo-dhātu*): movimiento, presión.

Forma interna y externa

En el *Dhātu-vibhaṅga Sutta* (MN 140), el Buddha instruye a un brahmán a contemplar el cuerpo como compuesto por estos elementos:

“Hay en este cuerpo: el elemento tierra, agua, fuego y aire... Así como un carnicero separa distintas partes de un animal, así el monje contempla este cuerpo descompuesto en sus elementos.”

— *Majjhima Nikāya* 140

Este análisis tiene como propósito **disolver la identificación** con el cuerpo como algo sólido, duradero o poseedor de esencia.

Impermanencia y falta de control

En múltiples suttas (como SN 22.59), el Buddha muestra que el agregado de la forma está sujeto a cambio, deterioro y cesación:

“Lo que es impermanente, insatisfactorio y sujeto al cambio, ¿es apropiado considerarlo como ‘esto es mío, esto soy yo, esto es mi yo’?”

— *Saṃyutta Nikāya* 22.59

Este cuestionamiento busca fomentar el desapego y la sabiduría, viendo la forma como un fenómeno condicionado, y no como una entidad propia.

2- EL AGREGADO DE LA SENSACIÓN (*vedanā-khandha*)



Dentro de los **cinco agregados (pañcakkhandha)** que conforman la experiencia condicionada según la enseñanza del Buda, el segundo es **vedanā-khandha**, el agregado de la **sensación o sentimiento**. En este contexto, *vedanā* no se refiere a emociones complejas como en el uso moderno del término “sentimiento”, sino más bien a la **experiencia básica de placer, displacer o neutralidad** que acompaña a todo contacto sensorial.

¿Qué es vedanā?

En el **Canon Pali**, *vedanā* se define como la respuesta afectiva inmediata al contacto (*phassa*) entre los sentidos y sus objetos. Toda experiencia sensorial conlleva alguna forma de *vedanā*.

Existen tres tipos básicos de sensación:

1. **Sukhā vedanā** – sensación placentera
2. **Dukkā vedanā** – sensación dolorosa
3. **Adukkham-asukhā vedanā** – sensación ni placentera ni dolorosa (neutral)

Y estas pueden experimentarse a través de seis puertas sensoriales:

- Ojo (visual)
- Oído (auditiva)

- Nariz (olfativa)
- Lengua (gustativa)
- Cuerpo (táctil)
- Mente (mental)

Esto da lugar a las **dieciocho clases de vedanā** mencionadas en algunos textos como el **Vedanā-sutta (SN 36.6)**.

Vedanā y el surgimiento del deseo

El Buda enseñó que **el aferramiento y el deseo (taṇhā)** tienen su origen en la sensación. Esto se explica claramente en la cadena de origen dependiente (*paṭicca samuppāda*), donde **del contacto surge la sensación, y de la sensación surge el deseo**.

“A partir del contacto como condición, la sensación; a partir de la sensación como condición, el deseo.”
 — *Phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā*
 (DN 15, Mahānidāna Sutta)

Por eso, **vedanā-khandha es un punto crucial en la práctica contemplativa**: observar con claridad cómo reaccionamos a las sensaciones —buscando prolongar las agradables, evitar las desagradables o ignorar las neutras— revela los mecanismos del sufrimiento y el ciclo de samsāra.

Contemplación de vedanā en la práctica

La atención plena a la sensación (*vedanānupassanā*) es una de las cuatro bases de la atención plena (*satipaṭṭhāna*), descritas en el **Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10, DN 22)**. Esta práctica implica:

- Reconocer el tipo de vedanā en cada momento.
- Observarla sin reaccionar o identificarse.
- Comprender su carácter condicionado, impermanente (*anicca*), insatisfactorio (*dukkha*) y no-yo (*anattā*).

Esta observación repetida y penetrante permite cortar el vínculo entre sensación y deseo, lo cual es esencial para el surgimiento de la sabiduría (*paññā*).

En resumen, *vedanā-khandha* representa una función clave en la dinámica del sufrimiento y su cesación. No es la sensación en sí lo

que causa sufrimiento, sino la forma en que reaccionamos a ella. Por eso, el entrenamiento en mindfulness (sati) y ecuanimidad (upekkhā) frente a vedanā es una vía directa hacia la liberación.

3- EL AGREGADO DE LA PERCEPCIÓN (Saññā-khandha)



El tercer componente de los cinco agregados es **saññā-khandha**, el agregado de la **percepción**. Este término puede prestarse a confusión si se entiende desde la psicología moderna, ya que en el contexto del **Canon Pali**, *saññā* tiene un significado específico: **el acto de reconocer o identificar características en un objeto**.

¿Qué es saññā?

Saññā es la facultad mental que **marca, etiqueta o reconoce** lo que es experimentado a través de los sentidos. Se refiere al reconocimiento de las cualidades distintivas de un objeto, lo que permite al practicante identificarlo como “esto es tal cosa”. En pali, la raíz *ñā* significa “saber”, y *saññā* implica un conocimiento “con” o “asociativo”.

Por ejemplo:

- Al ver una forma visual, *saññā* reconoce “eso es una silla”.
- Al oír un sonido, *saññā* identifica “eso es una campana”.
- Al tener un pensamiento, *saññā* puede clasificarlo como “agradable” o “peligroso”.

Este reconocimiento se basa en experiencias pasadas y condiciona cómo respondemos al mundo.

Saññā en el Canon Pali

En el **Salāyatana Saṃyutta (SN 35.23)**, el Buda explica que a través de cada uno de los seis sentidos (*saḷāyatana*) surge *saññā*. La percepción ocurre como resultado del contacto (*phassa*), al igual que la sensación.

En el **Dvedhāvitakka Sutta (MN 19)**, el Buda habla de cómo las percepciones conducen a la proliferación de pensamientos (papañca), lo cual es importante porque muestra cómo *saññā* puede ser la base para el enredo mental si no es vista con claridad.

En el **Vipallāsa Sutta (AN 4.49)** se menciona que hay distorsiones (*vipallāsa*) de la percepción:

- Ver lo impermanente como permanente.
- Ver lo doloroso como placentero.
- Ver lo no-yo como yo.
- Ver lo impuro como puro.

Estas distorsiones de *saññā* perpetúan el ciclo de sufrimiento (*saṃsāra*).

Saññā en la práctica contemplativa

En la práctica de **satipaṭṭhāna**, aunque no hay una sección exclusiva dedicada a *saññā*, esta está siempre presente en las otras contemplaciones. Por ejemplo:

- Al observar sensaciones (*vedanā*), la mente también reconoce si son placenteras, dolorosas o neutras.
- Al observar objetos mentales (*dhammā*), *saññā* los clasifica y etiqueta.

La instrucción es **no aferrarse a las percepciones** ni tomarlas como realidades absolutas. En la práctica profunda, uno empieza a ver

que *saññā* no es confiable como una verdad última, ya que está condicionada, cambia y no tiene una esencia permanente.

Vínculo con anattā (no-yo)

En el **Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59)**, el Buda aplica la contemplación de *anattā* a cada uno de los cinco agregados, incluyendo *saññā*:

“Saññāṃ Bhikkhave anattā. Saññāca kho panānattā, taṃ kissa hetu? Nibbinditabbam bhikkhave saññāya, virāgetabbam, nirodhetabbam, vossaggitabbam.”

“Monjes, la percepción no es un yo. Si la percepción fuera un yo, no conduciría a aflicción... Por tanto, saññā debe ser contemplada con desapego, desvanecimiento, cesación y abandono.”

Resumen

Saññā-khandha, el agregado de la percepción, es la función mental que reconoce e interpreta los datos sensoriales. Aunque esencial para la vida cotidiana, en el camino hacia la liberación se contempla como impermanente, insatisfactorio y carente de esencia. Comprender cómo *saññā* construye nuestra experiencia del mundo —y cómo a menudo distorsiona esa experiencia— es clave para el desarrollo de la sabiduría (*paññā*) y el desapego.

4- EL AGREGADO DE LAS FORMACIONES MENTALES (Saṅkhāra-khandha)



El cuarto de los cinco agregados es el **agregado de las formaciones volitivas**, llamado en pali **saṅkhāra-khandha**. De los cinco khandhas, este es el más difícil de traducir con precisión debido a su amplitud y profundidad doctrinal. *Saṅkhāra* puede significar: formaciones, condicionamientos, construcciones mentales o voliciones. Lo fundamental es entender que *saṅkhāra* **designa todos los impulsos mentales que dan forma a la experiencia y que tienen una función activa en el proceso de karma (kamma)**.

¿Qué son los saṅkhārā?

En el sentido más amplio, *saṅkhāra* se refiere a **todos los factores mentales volitivos (cetanā)** que condicionan la conciencia y dan forma a nuestras acciones, tanto hábiles como no hábiles. Incluye la intención, la voluntad, los impulsos, las actitudes, los hábitos mentales, los patrones reactivos, etc.

“Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi.”
“Monjes, digo que la volición es karma.”

— AN 6.63

En este sentido, *saṅkhāra* es el motor del ciclo de renacimiento, ya que es por la intención que se generan acciones, y las acciones dejan huellas (*kamma*) que condicionan el futuro.

Saṅkhāra y el origen dependiente

En la cadena de **paṭicca samuppāda** (origen dependiente), *saṅkhāra* es el segundo eslabón, que surge condicionado por la ignorancia (*avijjā*), y a su vez condiciona la conciencia (*viññāṇa*).

“Avijjāpaccayā saṅkhārā; saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ...”

“Condicionadas por la ignorancia están las formaciones volitivas; condicionada por las formaciones volitivas está la conciencia...”

— DN 15, SN 12.2

Esto muestra cómo los condicionamientos volitivos están profundamente enraizados en la ignorancia y son responsables de impulsar el ciclo de nacimiento y muerte.

Saṅkhāra como objeto de contemplación

En el **Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10, DN 22)** hay una sección dedicada a la contemplación de *saṅkhārā*. Aquí se refiere a estados mentales concretos que surgen y cesan, como:

- La mente con codicia / sin codicia
- Con odio / sin odio
- Con confusión / sin confusión
- Expandida, concentrada, distraída, superada, etc.

Contemplar estos estados implica reconocer que **son condicionados, impermanentes, y no son un yo.**

En el **Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59)**, el Buda enseña que:

“Saṅkhārā anattā. Si fueran un yo, no llevarían al sufrimiento, y se podría decir: ‘que mis formaciones sean así o así’. Pero como no son un yo, deben ser vistos con desapego y como sujetos a cesación.”

Importancia práctica de saṅkhāra-khandha

Entender este agregado es fundamental porque:

- Aquí se genera el **karma**: la calidad de los *saṅkhārā* determina si una acción es hábil, no hábil o neutra.
- La **meditación vipassanā** permite ver cómo estos impulsos surgen y cesan momento a momento.
- Abandonar los *saṅkhārā* no hábiles y cultivar los hábiles es parte del óctuple sendero, especialmente en el desarrollo de *sammā-saṅkappa* (intención correcta), *sammā-vāyāma* (esfuerzo correcto), y *sammā-sati* (atención correcta).

Resumen

Saṅkhāra-khandha, el agregado de las formaciones volitivas, representa **los condicionamientos mentales activos que moldean nuestra experiencia y nuestras acciones**. Es el motor del karma y del renacimiento, y también el terreno donde puede sembrarse la liberación si las voliciones se purifican. Contemplar la naturaleza condicionada, impermanente e impersonal de estos procesos es esencial en el camino hacia el cese del sufrimiento.

5- EL AGREGADO DE LA CONCIENCIA (*Viññāṇa-khandha*)



El último de los cinco agregados es **viññāṇa-khandha**, el agregado de la **conciencia**. Este representa el aspecto cognitivo más fundamental de la experiencia: el simple conocimiento del objeto en el momento del contacto sensorial. Pero no se trata de una entidad estable o un “yo”, sino de un proceso condicionado y fluctuante.

¿Qué es viññāṇa?

En el Canon Pali, *viññāṇa* se refiere a la **conciencia discriminativa que acompaña a cada uno de los seis tipos de experiencia sensorial**. Es decir, hay:

1. **Conciencia visual** (*cakkhu-viññāṇa*)
2. **Conciencia auditiva** (*sota-viññāṇa*)
3. **Conciencia olfativa** (*ghāṇa-viññāṇa*)
4. **Conciencia gustativa** (*jivhā-viññāṇa*)
5. **Conciencia táctil** (*kāya-viññāṇa*)
6. **Conciencia mental** (*mano-viññāṇa*)

Cada tipo de conciencia **surge en dependencia de su objeto y de su órgano correspondiente**, no existe por sí misma ni perdura más allá de las condiciones que la originan.

“Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ.”

“Basado en el ojo y en las formas, surge la conciencia visual.”

— MN 38, *Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta*

Viññāṇa en la cadena del origen dependiente

Como vimos anteriormente:

“Avijjāpaccayā saṅkhārā; saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ...”

“Condicionadas por la ignorancia están las formaciones volitivas; condicionada por las formaciones volitivas está la conciencia...”

Esto implica que **la conciencia no es una entidad original o autónoma**, sino que es **producto del karma**: surge en dependencia de las voliciones pasadas (*saṅkhārā*) y a su vez **condiciona el nombre y forma (*nāma-rūpa*)**, es decir, la mente y el cuerpo.

En el **Mahānidāna Sutta (DN 15)**, el Buda advierte contra la tendencia a considerar la conciencia como algo que transmigra de una vida a otra. En cambio, enseña que **la conciencia depende de condiciones, y sin esas condiciones, no puede mantenerse**.

*“Si la conciencia no encontrara un apoyo en *nāma-rūpa*, no se desarrollaría el surgimiento de los estados de existencia.”*

— DN 15

Viññāṇa como objeto de contemplación

Aunque el *Satipaṭṭhāna Sutta* no ofrece una sección separada sobre *viññāṇa*, la conciencia es continuamente implicada en la contemplación de los estados mentales. En la práctica de *vipassanā*, se entrena al practicante a ver cómo **la conciencia surge y cesa momento a momento**, dependiendo del objeto.

El Buda también enfatiza que la conciencia, como los otros agregados, es:

- **Impermanente (*anicca*)**: cambia constantemente con cada objeto nuevo.

- **Insatisfactoria (dukkha):** no puede ser controlada ni sostenida a voluntad.
- **No-yo (anattā):** no hay una conciencia sustancial o eterna que sea el núcleo del ser.

Esto se enseña con fuerza en el **Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59)**:
“Viññāṇaṃ anattā... nibbinditabbam, virāgetabbam, nirodhetabbam, vossaggitabbam.”

“La conciencia no es un yo... debe ser desilusionada, desapasionada, cesada y abandonada.”

Importancia práctica

Muchos practicantes tienden a identificar el “yo” con la conciencia misma, como si fuera lo más profundo o permanente. El Buda previó este riesgo y enseñó que incluso *viññāṇa* debe ser visto como un proceso **dependiente y vacío**. Esto es crucial para deshacer la **visión errónea de un “sí mismo” esencial (sakkāya-diṭṭhi)**.

En meditación, observar la **naturaleza efímera y condicionada de la conciencia** —cómo cambia con cada estímulo, cómo no se sostiene por sí sola, cómo carece de control— permite soltar la identificación y avanzar hacia la liberación.

Resumen

Viññāṇa-khandha, el agregado de la conciencia, es el aspecto cognitivo de la experiencia, siempre dependiente de condiciones. Aunque parece ser lo más íntimo o esencial del “yo”, en la visión del Buda no es más que un proceso impermanente, condicionado y carente de sustancia. Contemplar su surgimiento y cesación ayuda a dismantelar la ilusión del yo y a cortar el ciclo del sufrimiento.

10- KARMA (Fundamentos, Características y Aplicación Práctica)



I. Fundamentos y características del karma según el Buddha

En el budismo temprano, tal como se recoge en el **Sutta Piṭaka** del **Tipiṭaka pāli**, el karma (*kamma* en pali) no se refiere a una fuerza misteriosa o destino predeterminado, sino a un principio natural de **causa y efecto ético**: las acciones volitivas (*cetana*) producen resultados acordes con su cualidad moral.

1. Definición esencial

En el **Aṅguttara Nikāya (AN 6.63)**, el Buddha declara:

“Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi”

“Monjes, es la intención lo que yo llamo karma.”

(AN 6.63, Nibbedhika Sutta)

Esta frase clave sitúa la **intención consciente** en el centro del karma: no es simplemente el acto externo, sino la motivación mental que lo acompaña la que determina su carga kármica.

2. Tres puertas del karma

Las acciones pueden realizarse a través de:

- **Cuerpo** (*kāya-kamma*)
- **Palabra** (*vacī-kamma*)
- **Mente** (*mano-kamma*)

Estas tres “puertas” son vehículos para la manifestación del karma. Las acciones virtuosas a través de estas puertas conducen a resultados beneficiosos, mientras que las no virtuosas producen sufrimiento y desdicha.

3. Tipos de karma según su fruto

En el **Majjhima Nikāya (MN 136, Mahākammavibhaṅga Sutta)**, el Buddha distingue entre diversos tipos de karma según el momento de su maduración:

- **Karma que madura en esta vida**
- **Karma que madura en la siguiente vida**
- **Karma que madura en vidas posteriores**

Además, no todo karma madura de forma inmediata, y algunos pueden ser neutralizados por el desarrollo espiritual (como se ve en MN 86 con el caso del asesino Angulimāla).

4. El karma no es destino

En el **Devadaha Sutta (MN 101)**, el Buddha rechaza la visión fatalista que afirma que todo lo que se experimenta es fruto de acciones pasadas. Él enseña una visión equilibrada: aunque el karma pasado influye, **el presente es un campo fértil para nuevas acciones**, y por ende, transformación.

II. Karma como camino práctico: cómo integrarlo en la vida diaria

Aunque el karma se presenta como un principio doctrinal, el Buddha también lo enseña como una herramienta de transformación ética y contemplativa. ¿Cómo aplicarlo en la vida diaria?

1. Cultivar la conciencia de la intención

Como vimos en AN 6.63, todo comienza con **cetana**. Observar la intención antes de actuar, hablar o pensar es el primer paso para vivir con sabiduría kármica. Una práctica diaria puede ser:

- **Antes de actuar o hablar**, pausar brevemente y preguntarse: *“¿Esta acción surge desde la codicia, el odio o la ignorancia, o desde la generosidad, la benevolencia o la sabiduría?”*

Este discernimiento abre un espacio de libertad entre estímulo y respuesta.

2. Meditación reflexiva sobre las consecuencias

El **Dīgha Nikāya (DN 31, Sigālovāda Sutta)** alienta a reflexionar sobre las consecuencias de nuestras acciones. Una práctica contemplativa podría ser:

Al final del día, sentarse en silencio y repasar las acciones del día, preguntándose:

¿Qué acciones trajeron paz y bienestar a mí y a los demás? ¿Qué acciones trajeron agitación o sufrimiento?

Este examen regular fortalece la **sabiduría moral (sīla paññā)**.

3. Vivir en congruencia con las 10 acciones saludables (**kusala-kamma-patha**)

Estas se resumen en acciones de cuerpo, palabra y mente que el Buddha elogió (ver AN 10.176):

- **Cuerpo:** No matar, no robar, no conducta sexual dañina
- **Palabra:** Veracidad, habla amable, habla significativa, no calumniar
- **Mente:** No codiciar, no albergar mala voluntad, tener visión correcta

Incorporar estos preceptos como guía diaria fortalece el cultivo de buen karma aquí y ahora.

4. Karma y paciencia: la confianza en la ley del cultivo

El karma enseña que ninguna acción se pierde: toda semilla da fruto cuando las condiciones son propicias. Este principio inspira paciencia y perseverancia, incluso cuando los resultados no son inmediatos. Como se dice en el **Dhammapada (v. 9)**:

“Aquél que hace el bien cosechará lo bueno; el bien hecho no se pierde, aunque tarde en madurar.”

Conclusión

El karma, desde la perspectiva del Sutta Piṭaka, es una enseñanza profunda sobre la **responsabilidad personal**, la **libertad consciente** y el **potencial transformador del presente**. No es un sistema de castigo o recompensa mecánica, sino una ley natural que refleja la dirección ética de nuestra mente y conducta.

Al integrar esta visión en la vida cotidiana, el karma deja de ser una creencia abstracta y se convierte en un mapa de navegación hacia una vida más sabia, compasiva y libre de sufrimiento.

11- SAMSARA Y RENACIMIENTO



Uno de los elementos fundamentales de la enseñanza del Buddha es la comprensión del **samsāra**, el ciclo continuo de nacimientos, muertes y renacimientos. Esta visión del existir como un fluir sin principio ni fin definido, marcado por el sufrimiento (*dukkha*), es central para entender tanto el problema que el Dhamma busca resolver como el camino hacia su superación.

El Buddha no enseñó la existencia de un alma eterna ni una entidad fija que transmigra de vida en vida. En cambio, enseñó que el proceso del renacimiento está condicionado por causas: el deseo, el apego y el karma (acción intencionada). A través de estas condiciones, lo que llamamos “yo” se reconstituye continuamente, momento a momento, y vida tras vida, en distintos planos de existencia.

Según el Canon Pāli, el samsāra no tiene un origen discernible: “Largo es el vagar de ustedes, monjes, a través del ciclo de nacimientos y muertes” (SN 15.3). Cada ser ha renacido incontables veces, y este continuo renacimiento está inseparablemente ligado al sufrimiento. Por eso, la enseñanza del Buddha no busca simplemente “mejorar” la existencia en este ciclo, sino **liberarse de él completamente**.

Para comprender el papel del samsāra en la visión budhista, exploraremos en profundidad los siguientes aspectos:

- Qué es el samsāra y cómo se manifiesta,
- Cómo ocurre el renacimiento sin alma,
- Las diferencias con la idea de reencarnación,
- Los distintos reinos del renacimiento,
- La influencia del karma en este proceso,
- Y, finalmente, cómo se pone fin al ciclo a través del despertar.

Comprender el samsāra no es solo adquirir un conocimiento teórico, sino reconocer profundamente la urgencia de la práctica. Solo al ver claramente la naturaleza condicionada y efímera de la existencia, surge el verdadero impulso hacia la liberación.

¿QUÉ ES EL SAMSARA?



¿Qué es el Samsāra?

La palabra **samsāra** proviene del pali y sánscrito y significa literalmente “fluir”, “vagar” o “dar vueltas”. En el contexto del Buddhismo, se refiere al ciclo sin principio de **nacimientos y muertes repetidas**, en el que los seres transmigran de una

existencia a otra, condicionados por la ignorancia (*avijjā*) y el deseo (*taṇhā*). Este ciclo no es una rueda mecánica, sino un **proceso dinámico de devenir condicionado** por nuestras acciones y estados mentales.

El samsāra como campo de sufrimiento

En múltiples suttas, el Buddha describe el samsāra como una condición profundamente insatisfactoria. No hay aquí un hogar verdadero, una seguridad duradera o una identidad permanente. Lo que prevalece es el **dukkha**, el sufrimiento o insatisfacción que impregna toda existencia condicionada.

“Monjes, este samsāra es sin comienzo discernible. No se ve un inicio de los seres, ofuscados por la ignorancia y encadenados por el deseo, que siguen vagando y dando vueltas.”

— *Saṃyutta Nikāya 15.1 (Anamatagga Saṃyutta)*

Esta declaración destaca un punto clave: **el samsāra no tiene un inicio conocido**, y la causa de este vagar interminable es doble: la ignorancia de la verdadera naturaleza de la realidad y el deseo que empuja a seguir existiendo. La mente, ofuscada y atrapada, crea las condiciones para continuar este ciclo.

El sufrimiento repetido a través del tiempo

En los suttas se ofrece una perspectiva conmovedora del sufrimiento acumulado a lo largo del samsāra:

“Mayor es, monjes, el mar de lágrimas que ustedes han derramado mientras vagaban y daban vueltas en este largo peregrinaje, que el agua del gran océano.”

— *Saṃyutta Nikāya 15.3*

“No es fácil encontrar, monjes, un ser que no haya sido antes tu madre, tu padre, tu hermano, tu hermana, tu hijo o tu hija.”

— *Saṃyutta Nikāya 15.14–19*

Estas enseñanzas buscan **despertar el desapego** hacia la rueda de la existencia y una comprensión emocional de su profundidad. Desde esta perspectiva, el samsāra no es un drama de una sola vida, sino un ciclo interminable en el que todos hemos sido familia innumerables veces y hemos sufrido incontables pérdidas.

El samsāra como oportunidad y peligro

Aunque se enfatiza el sufrimiento del samsāra, el Buddha también enseña que el **renacimiento humano es excepcionalmente valioso**, porque ofrece una oportunidad para escuchar el Dhamma, practicar la ética, cultivar la meditación y realizar la sabiduría.

“Difícil es obtener el nacimiento humano; difícil es la vida de los seres humanos; difícil es escuchar el verdadero Dhamma; difícil es el surgimiento de un Buddha.”

— Dhammapada 182

Este reconocimiento no es para fomentar el apego a la vida humana, sino para motivar la **práctica diligente** que lleve al fin del samsāra.

El fin del samsāra: Nibbāna

El Buddha no enseñó a mejorar la experiencia dentro del ciclo de nacimientos y muertes, sino a liberarse de él. Esta liberación se conoce como **Nibbāna**, el cese definitivo del renacimiento y, por tanto, del sufrimiento.

“Con el cese del nacimiento, monjes, cesa también el envejecimiento y la muerte, la pena, el lamento, el dolor, la aflicción y la desesperación.”

— Majjhima Nikāya 38 (Mahātaṇhāsankhaya Sutta)

Conclusión

El samsāra no es un lugar sino un proceso: el proceso continuo del devenir condicionado. Comprender su naturaleza es el primer paso para despertar un **profundo sentido de urgencia espiritual** (*saṃvega*), que motive la práctica del Dhamma no como una mejora existencial, sino como un camino hacia la verdadera liberación. A través del entendimiento claro y la práctica del Noble Óctuple Sendero, el ciclo puede ser detenido y el sufrimiento, superado.

¿CÓMO OCURRE EL RENACIMIENTO SIN ALMA?



Una de las enseñanzas más distintivas del Buddhismo es la doctrina del **anattā**, o “no-yo”. A diferencia de muchas otras religiones o filosofías de la India antigua, el Buddha rechazó explícitamente la idea de un alma eterna e inmutable que transmigra de vida en vida. Sin embargo, también enseñó el renacimiento como un fenómeno real dentro del ciclo del **samsāra**. Esto plantea una pregunta clave: **¿cómo puede haber renacimiento sin un alma que lo transmita?**

El rechazo del “yo” permanente

En múltiples ocasiones, el Buddha deja claro que **no existe un “yo” inmutable o sustancia interior que sea dueña del cuerpo o de la mente**. Todo lo que tomamos como identidad —el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia— es condicionado, impermanente y, por tanto, no puede ser considerado un yo.

“Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi ser.”

— *Majjhima Nikāya 1 (Mūlapaṇṇāsa, Sabba Sutta)*
(refiriéndose a los cinco agregados)

El renacimiento como continuidad condicionada

En lugar de un alma, lo que se transmite es un **proceso condicionado**, una cadena causal en movimiento. Este proceso es explicado por la doctrina de la **originación dependiente** (*paṭiccasamuppāda*), que describe cómo un conjunto de causas da lugar a una nueva existencia, sin que haya una entidad fija que transmigre.

“Con la ignorancia como condición, surgen las formaciones; con las formaciones como condición, surge la conciencia...”

— *Saṃyutta Nikāya 12.1 (Paṭiccasamuppāda Sutta)*

El eslabón clave para el renacimiento es la **conciencia** (*viññāṇa*). Esta conciencia, condicionada por acciones pasadas (*kamma*), busca un nuevo soporte al morir, y así se inicia un nuevo ciclo de existencia cuando encuentra las condiciones apropiadas (en combinación con nombre-forma, *nāma-rūpa*).

“Si no hubiese conciencia que descendiera en el vientre materno, ¿se desarrollaría nombre y forma?”

— *Majjhima Nikāya 38 (Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta)*

Esto muestra que **la conciencia no es una entidad fija**, sino un flujo condicionado que, al no haberse liberado, continua en un nuevo nacimiento. El renacimiento es por tanto **una reactivación del proceso**, no una reubicación de un yo.

Analogías usadas por el Buddha

Para explicar cómo puede haber continuidad sin identidad, el Buddha usó analogías que ilustran un **proceso sin sustancia**:

1. **Llama encendida de una lámpara a otra**

La llama nueva no es la misma, ni completamente diferente de la anterior. No hay una entidad que transmigre, pero sí hay una conexión causal.

2. **Leche → cuajada → mantequilla**

“Monjes, así como la leche se convierte en cuajada, la cuajada en mantequilla y la mantequilla en ghee, aunque cada una depende de la anterior, ninguna es idéntica a la otra.”

— *Milindapañha* (texto poscanónico, pero útil como explicación tradicional)

3. Serie de momentos mentales

“Como una línea de fuego que se ve continua al girar rápidamente una antorcha, aunque no haya una sustancia permanente.”

— (Análoga implícita en el análisis del *citta* en los comentarios al *Abhidhamma*)

Aunque estas analogías aparecen también en los textos comentariales, están en armonía con el espíritu de los suttas, que siempre destacan que el renacimiento no implica una transmigración de una sustancia, sino una **continuidad de causas y condiciones**.

La intención (*cetanā*) como motor del proceso

El elemento más determinante que guía el renacimiento es el **kamma**, o acción volitiva. El Buddha lo resumió así:

“Es la intención, monjes, lo que yo llamo kamma; porque habiendo intencionado, uno actúa con el cuerpo, la palabra y la mente.”

— *Āṅguttara Nikāya* 6.63

Esa intención deja huellas que maduran como condiciones para un nuevo nacimiento. No hay un “yo” que transmigre, pero sí hay un **legado kármico** que condiciona el surgir de una nueva existencia.

Renacimiento sin transmigración

En resumen:

- No hay alma, ni esencia permanente.
- Lo que se reconstituye es un nuevo ser condicionado por causas anteriores.
- Esta continuidad es funcional, no sustancial.
- El renacimiento es parte del ciclo de *dukkha*, del cual solo se sale con el logro de *Nibbāna*.

El Buddha explicó:

“El que ve el origen condicionado ve el Dhamma; el que ve el Dhamma ve el origen condicionado.”

— *Majjhima Nikāya* 28 (*Mahāhatthipadopama Sutta*)

Conclusión

El renacimiento, en la visión budhista, no requiere de un alma. Es un proceso de **surgimiento condicionado**, donde el flujo de causas —ignorancia, deseo, kamma, conciencia— continúa generando existencia. Comprender esto con claridad lleva a una percepción más profunda del samsāra y despierta el anhelo de liberación, ya que uno ve que **no hay una “persona” que transmigre, pero sí hay sufrimiento que se repite mientras no haya sabiduría que lo disuelva.**

DIFERENCIA ENTRE RENACIMIENTO Y REENCARNACIÓN



Cuando se habla de vida después de la muerte, es común que se usen indistintamente los términos **reencarnación** y **renacimiento**, pero en el Buddhismo —especialmente en la tradición Theravāda basada en el *Suttapīṭaka*— esta distinción es crucial. El Buddha no enseñó la reencarnación de un alma o ser permanente, sino un **renacimiento sin transmigración de identidad.**

1. La idea de reencarnación (visión no-budista)

La **reencarnación**, en la mayoría de las tradiciones hinduistas o espiritualistas, supone que existe una **entidad permanente, un alma individual (ātman)**, que pasa de un cuerpo a otro. Esta alma mantiene una identidad central, una especie de “núcleo verdadero” del ser que sobrevive a la muerte y continúa su viaje en otras vidas.

Esta noción implica:

- La existencia de una **esencia personal inmutable**.
- La transmigración de esa esencia a través de diferentes cuerpos.
- La evolución o involución de esa alma a lo largo del tiempo.

En el Brahmanismo antiguo, esto se expresaba como el ātman que, al unirse o confundirse con el Brahman (Absoluto), alcanza la liberación.

2. El renacimiento en el Buddhismo

El Buddha **rechazó radicalmente** esta visión. Para él, la noción de una “esencia” o “yo” permanente es una **ilusión creada por el apego e ignorancia**.

“Todo lo que es condicionado y dependiente está sujeto a cesación.”

— *Samyutta Nikāya 12.20 (Paṭiccasamuppāda Sutta)*

En el Buddhismo:

- No hay **yo permanente** que renazca.
- El renacimiento es **impersonal y condicionado**, como una llama que enciende otra.
- Es un **flujo de procesos físicos y mentales** que continúa por la fuerza del deseo y el karma.

“El cuerpo no es el yo. Las sensaciones no son el yo... la conciencia no es el yo.”

— *Majjhima Nikāya 1 (Sabba Sutta)*

Lo que se “transmite” no es un ser, sino una **continuidad causal** entre condiciones mentales y acciones previas (kamma). Esto se describe en términos de **paṭiccasamuppāda** (originación dependiente).

“No es el mismo, ni es otro.”

— Esta expresión aparece en el *Milindapañha*, donde el sabio Nāgasena explica que el renacido no es la misma persona ni otra distinta, sino el resultado de una continuidad condicionada.

3. Analogía para entender la diferencia

Una analogía budista clásica:

Supón que enciendes una vela con la llama de otra. ¿Es la segunda llama la misma que la primera? No. ¿Es completamente diferente? Tampoco. Hay una **conexión causal**, no una transmisión sustancial. Esto ilustra cómo el renacimiento ocurre **sin una entidad que transmigre**.

4. Implicaciones éticas y filosóficas

- En la reencarnación (con alma), la identidad individual tiene una continuidad estable; en el Buddhismo, **la identidad es una construcción momentánea**.
- En la reencarnación, el alma “aprende lecciones”; en el renacimiento budista, **las acciones (kamma) crean condiciones futuras**, pero no hay un “alumno” que transmigre.
- El Buddha enseñó que **creer en un yo eterno (sassatavāda)** es una de las dos visiones extremas, tan errónea como su opuesta (la aniquilación total tras la muerte — *ucchedavāda*).

“Ambas visiones extremas, monjes, son rechazadas por el Tathāgata.”

— *Majjhima Nikāya 1 (Mūlapariyāya Sutta)*

El camino medio del Buddha evita tanto la creencia en una entidad eterna como la negación total de continuidad: hay continuidad sin identidad fija.

5. Resumen de diferencias clave

Aspecto	Reencarnación (no-budista)	Renacimiento (budista)
¿Existe un alma o yo?	Sí, es permanente e individual	No, el yo es una ilusión
¿Qué transmigra?	El alma o esencia personal	Un proceso condicionado (kamma)
¿Hay identidad continua?	Sí, es el mismo ser que “evoluciona”	No, hay causalidad pero no identidad
¿Qué causa el renacimiento?	La ley moral del universo o voluntad divina	El deseo, la ignorancia y el kamma
¿Qué es la liberación?	Unión del alma con el absoluto	Cese del proceso condicionado: Nibbāna

Conclusión

Comprender la diferencia entre renacimiento y reencarnación es esencial para captar el núcleo de la enseñanza budista. El Buddha no propuso un alma que transmigre, sino que enseñó una visión radicalmente distinta de la existencia: un **flujo de procesos vacíos de esencia**, que continúan por la fuerza de la ignorancia y el deseo. Liberarse no es “elear el alma”, sino **despertar del engaño del yo**, y poner fin al ciclo del sufrimiento mediante sabiduría, ética y meditación.

PLANOS DE RENACIMIENTO



En las enseñanzas del Buddha, la existencia cíclica (*saṃsāra*) incluye múltiples planos de renacimiento. Estos no deben entenderse como lugares eternos o fijos, sino como **estados condicionados** que surgen por la fuerza del *kamma*, sin que exista un yo o una conciencia sustancial que transmigre. Cada renacimiento es el resultado de condiciones específicas, como se explica en la doctrina del origen dependiente (*paṭiccasamuppāda*).

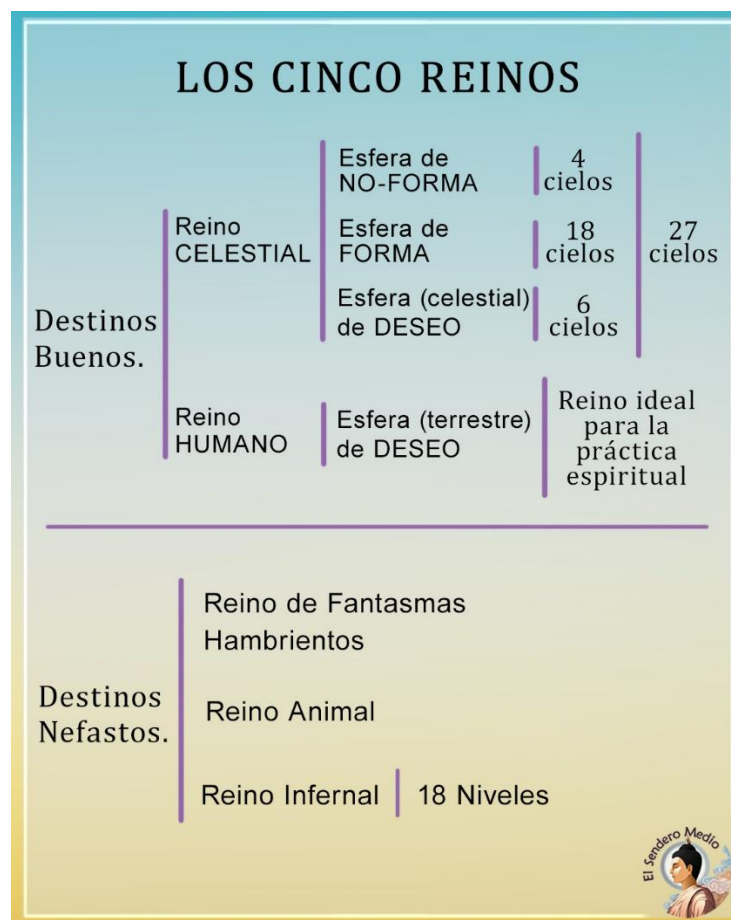
El Buddha enseñó estos planos no por interés metafísico, sino con dos fines prácticos:

Destacar el valor único del renacimiento humano como oportunidad para cultivar el Dhamma y alcanzar la liberación (*nibbāna*).

Motivar el abandono de las acciones insanas mostrando que el *kamma* condiciona no solo esta vida, sino todo el ciclo de *saṃsāra*.

DESTINOS

Una primera forma de abordar este tema puede ser bajo la comprensión de los destinos de renacimiento. Si las condiciones karmicas generadas son virtuosas los destinos son considerados buenos o afortunados. Si las condiciones karmicas generadas son perjudiciales, los destinos son considerados desafortunados porque el sufrimiento es lo que predomina.



ESFERAS

Otra manera de abordarlos es bajo el nombre de ESFERAS, que remarca las cualidades predominantes de renacer dentro de esos planos de experiencia.



I. Esfera del Deseo (Kāmadhātu)

Esta esfera está dominada por el deseo sensual. Abarca tanto reinos felices como miserables.

1. Destinos Desafortunados (Apāya-bhūmi)

- **Reino Infernal (Niraya)**

Mencionado en el *Devadūta Sutta* (MN 130), describe sufrimientos extremos como resultado de actos gravemente dañinos. Existen múltiples niveles de infierno (18 en la cosmología tradicional), pero todos son impermanentes.

- **Reino Animal (Tiracchānayani)**

Ligado a la ignorancia, el miedo y la supervivencia. En el *Sattapañña Sutta* (AN 7.49), el Buddha menciona el peligro de renacer aquí por vivir sin virtud ni sabiduría.

- **Reino de Fantasmas Hambrientos (Pettivisaya)**

Seres dominados por deseo insaciable. Descrito vívidamente en el *Petavatthu* del Khuddaka Nikāya. Se renace aquí por la codicia, el apego extremo o la avaricia.

- **Reino de los Asuras (no siempre incluido como reino separado en el Canon Pāli)**

Seres poderosos pero dominados por la envidia y el conflicto. A veces considerados parte del reino de los devas caídos.

2. Destinos Afortunados

- **Reino Humano (Manussaloka)**

El plano más favorable para la práctica espiritual. En el *Balapandita Sutta* (MN 129), se enfatiza que los humanos poseen la mezcla ideal de sufrimiento y bienestar para despertar.

- **Seis Cielos del Deseo**

Ubicados en niveles superiores, cada uno con mayor gozo sensorial:

1. Cielo de los Cuatro Reyes (Catumahārājika)
2. Cielo de los Treinta y Tres (Tāvātimsa) – donde reside Sakka.
3. Cielo de Yāma
4. Cielo de Tusita – donde se cree que renacen los futuros Buddhas antes de su último nacimiento.
5. Cielo de Nimmānaratī – disfrutan creaciones propias.

6. Cielo de Paranimmitavasavattī – disfrutan creaciones ajenas.

Referencia: Dīgha Nikāya 20 (Mahāsamaya Sutta) — describe a los devas de estos cielos.

II. Esfera de la Forma (Rūpadhātu)

Estos reinos están libres de deseo sensual. Los seres aquí renacen como resultado de haber cultivado los **jhānas** (absorciones meditativas) con objeto material.

- **11 cielos en total**, divididos según los cuatro jhānas:
 - Primer Jhāna: Cielos de Brahmā (11-13)
 - Segundo Jhāna: Luz Ilimitada (14-16)
 - Tercer Jhāna: Pureza (17-19)
 - Cuarto Jhāna: Cielos sin aflicción (20-28)

En Saṃyutta Nikāya 40, los jhānas son descritos como estados de meditación profunda que conducen a renacimientos en estos planos.

III. Esfera de No-forma (Arūpadhātu)

Aquí no hay forma corporal. Son estados mentales extremadamente sutiles logrados por el cultivo de los **jhānas inmatrimales**.

- **Cuatro reinos inmatrimales:**
 1. **Espacio Infinito (Ākāsañācāyatana)**
 2. **Conciencia Infinita (Viññāṇañcāyatana)**
 3. **Nada (Ākiñcaññāyatana)**
 4. **Ni percepción ni no-percepción (Nevasaññānāsaññāyatana)**

Referencia: Majjhima Nikāya 121 (Cūḷasuññata Sutta) — describe la trascendencia progresiva de la forma hacia los estados más refinados.

Aunque muy sublimes, **estos reinos no son permanentes ni conducen al Nibbāna por sí solos**. Son el resultado de mérito extraordinario y concentración, pero el ciclo de renacimiento persiste si no hay sabiduría liberadora.

Síntesis en Tabla

Esfera	Reino / Plano	Causa de Renacimiento
No-forma	4 cielos inmateriales	Jhānas sin forma (meditación avanzada)
Forma	16 cielos de Rūpadhātu	Jhānas con objeto sutil (formales)
Deseo (alto)	6 cielos sensuales	Generosidad, moralidad, kamma positivo
Deseo (medio)	Humano	Mezcla de kamma; oportunidad para la práctica
Deseo (bajo)	Fantasmas, animales, infiernos	Apego, ignorancia, odio, kamma negativo

Conclusión

Los planos del renacimiento no son simples mitologías, sino representaciones simbólicas y experienciales de distintos estados de experiencia condicionados por el kamma. Lo esencial en la enseñanza del Buddha es **no apegarse ni siquiera a los planos celestiales**, sino desarrollar el sendero que conduce más allá de *saṃsāra*: hacia el fin del sufrimiento, **el Nibbāna**.

EL KARMA EN EL PROCESO DE RENACIMIENTO



En la enseñanza del Buddha, el *kamma* (acción intencionada) es el principal motor que condiciona el renacimiento. Lejos de ser una fuerza mística o una entidad que juzga, el kamma es una ley natural: **toda acción con intención deja una huella que da fruto**

según las condiciones. Este principio se explica en términos de causa y efecto dentro del ciclo de *saṃsāra*.

Kamma como causa del renacimiento

Según el *Suttapiṭaka*, las acciones volitivas (*cetanā*) son las que crean kamma. Estas pueden ser:

- **Kamma saludable (kusala):** conduce a renacimientos favorables (como los humanos o celestiales).
- **Kamma no saludable (akusala):** da lugar a renacimientos desafortunados (como en los planos infernales o animales).
- **Kamma neutro** (en algunas clasificaciones): no deja huella si no hay intención (por ejemplo, movimientos reflejos).

 *Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi* — “Monjes, es la intención lo que yo llamo kamma.” (AN 6.63)

Tipos de kamma y su maduración

El *Suttapiṭaka* presenta diversas clasificaciones del kamma. Una relevante para el renacimiento es:

1. **Kamma que madura en esta vida** (*diṭṭha-dhamma-vedanīya*).
2. **Kamma que madura en la próxima vida** (*upapajja-vedanīya*).
3. **Kamma que madura en vidas futuras** (*aparāpariya-vedanīya*).
4. **Kamma que no madura nunca** (por condiciones que no se presentan).

Kamma y el proceso de origen dependiente

El *paṭiccasamuppāda* (origen condicionado) describe cómo, por la ignorancia (*avijjā*), surgen las formaciones volitivas (*saṅkhārā*), las cuales condicionan el surgimiento de la conciencia (*viññāṇa*), y así sucesivamente hasta el sufrimiento. En este esquema, el kamma se manifiesta en la etapa de las *saṅkhārā*, mostrando cómo las acciones intencionadas contribuyen al renacimiento.

Importancia de la mente al morir (*cuti citta*)

Según el Canon, el último momento de conciencia de una vida (la *cuti citta*) influye en el tipo de renacimiento inmediato, aunque no lo determina de forma absoluta. El kamma más fuerte, más repetido o

más reciente influye en la siguiente conciencia que surge (*paṭisandhi citta*), aunque no hay “algo” que transmigre.

✂ Conclusión

El kamma actúa como la fuerza causal que da forma al renacimiento en uno u otro plano de existencia. Comprender este principio tiene una función práctica: **motivar una vida ética, consciente y orientada al desarrollo mental**, en lugar de un mero sistema de recompensa o castigo.

LA LIBERACIÓN DEL CICLO DE RENACIMIENTO



Todo el sistema de renacimientos descrito por el Buddha —los múltiples planos de existencia, la fuerza del *kamma*, el surgir condicionado— tiene como objetivo final **ser trascendido**. No se trata de alcanzar un renacimiento mejor, sino de **poner fin al proceso mismo del renacimiento**.

🖼 ¿Qué significa el despertar?

En el *Suttapiṭaka*, el Buddha describe el despertar (*bodhi*) como el **conocimiento directo y liberador** de las Cuatro Nobles Verdades, que conduce al **cese del deseo, del apego y de la ignorancia**, raíces mismas del *samsāra*. El resultado es el *nibbāna*, la cesación de las formaciones condicionadas.

📖 “El nacimiento ha sido destruido, la vida santa ha sido vivida, lo que había que hacer ha sido hecho, no hay más volver a este estado de existencia.”
(MN 72, DN 1)

🔒 El cese del ciclo: cómo ocurre

El ciclo de *paṭiccasamuppāda* —ignorancia → formaciones → conciencia → nacimiento → sufrimiento— **se desactiva al eliminar la ignorancia**. El meditador que ve con sabiduría (*paññā*) cómo surge y cesa la experiencia condicionada ya no genera nuevo kamma con potencial de renacimiento.

Este proceso se completa al alcanzar el estado de **arahant**, donde:

- Todo el *kamma viejo* ha madurado o ha sido extinguido.
- No se genera nuevo *kamma con resultado*.
- La mente se libera completamente de los *āsavas* (influjos: deseo, ignorancia, ser).

💧 ¿Qué cesa con el *nibbāna*?

No es la aniquilación de un “yo”, ya que tal “yo” nunca existió realmente según la doctrina del *anattā*. Lo que cesa es el **proceso condicionado** de surgir y cesar de los fenómenos mentales y físicos. El *nibbāna* es el **fin del sufrimiento**, el **no-nacimiento**, la **paz suprema** (*paramaṃ santim*).

🧘 La práctica hacia la liberación

El camino hacia el fin del renacimiento es el **Noble Óctuple Sendero**, cuya práctica sistemática conduce desde la ignorancia a la visión clara, desde el apego a la liberación:

- Sabiduría: comprensión correcta, intención correcta.
- Conducta ética: habla correcta, acción correcta, modo de vida correcto.
- Cultivo mental: esfuerzo correcto, atención correcta, concentración correcta.

Cierre doctrinal

Así, el Buddha no enseñó sobre los planos de renacimiento para asentarse en ellos, sino para **comprender su naturaleza condicionada, impermanente y sufriente**, y **alentar la búsqueda de la única salida definitiva: el cese del renacimiento mediante el despertar**.

12- SABIDURÍA COMPASIVA



El Corazón del Sendero

En el corazón de la enseñanza del Buddha no hay solo una sabiduría fría y analítica, sino una sabiduría profundamente compasiva. El *Suttapiṭaka* revela, en múltiples ocasiones, que el desarrollo mental no se basa únicamente en la comprensión intelectual del sufrimiento, sino también en la sensibilidad hacia el sufrimiento de los demás. Esta unión de **paññā** (sabiduría) y **karuṇā** (compasión) forma un pilar esencial del camino.

El Buddha compasivo

A lo largo de los discursos, el Buddha es presentado no como un maestro distante, sino como alguien movido constantemente por la compasión. En el *Aṅguttara Nikāya* (AN 4.113), se declara que uno de los motivos por los que el Tathāgata enseña es:
“por compasión hacia los seres” (*anukampāya sattānaṃ*).

Esa compasión no es un sentimiento pasajero, sino un estado mental cultivado, activo y lúcido. Por eso, al encontrar personas atrapadas en visiones dañinas, el Buddha no las reprende con dureza, sino que busca ayudarlas a ver claramente:

“El Tathāgata surge en el mundo... por la felicidad de muchos, por la compasión hacia el mundo...”
(DN 14, Mahāpadāna Sutta)

Este impulso de compasión se ve también en su constante disponibilidad para enseñar incluso cuando su cuerpo estaba fatigado. En el *Mahāparinibbāna Sutta* (DN 16), a pesar de su enfermedad y su edad avanzada, el Buddha continúa orientando a los monjes, sin retraerse de su tarea de guía espiritual.

Karuṇā como cultivo mental

La compasión no es solo un estado noble, sino una práctica concreta. En el desarrollo de los *brahmavihāras* —los estados mentales sublimes— el cultivo de karuṇā es fundamental. El Buddha enseña:

“Él mora, con una mente llena de compasión, pervadiendo una dirección del mundo; así también la segunda, la tercera y la cuarta... así arriba, abajo, a través, en todo lugar, por todos como por uno mismo, él mora pervadiendo el mundo entero con una mente llena de compasión, vasta, exaltada, sin enemistad ni mala voluntad.”
(MN 7, Vatthūpama Sutta; también en DN 13, Tevijja Sutta)

Aquí, la compasión es una meditación expansiva: no se limita a lo que sentimos espontáneamente por alguien cercano, sino que se entrena para incluir a todos los seres sin excepción.

La sabiduría que ve, la compasión que actúa

Cuando el Buddha habla de la sabiduría como la visión clara del sufrimiento, su causa, su cesación y el camino hacia su cesación (*MN 141, Sacca-vibhanga Sutta*), esa visión se vuelve estéril si no va acompañada de una respuesta compasiva. Por eso, el practicante no solo se sienta a entender, sino que cultiva un corazón que responde.

De hecho, la sabiduría sin compasión puede volverse fría y desapegada; la compasión sin sabiduría puede ser ciega y emocionalmente reactiva. Pero juntas, forman una mente verdaderamente liberadora: lúcida y amorosa, clara y abierta.

Conclusión

En tiempos donde la introspección puede volverse narcisista y el conocimiento una carga sin guía, el *Dhamma* del Buddha nos recuerda que el camino es una práctica de claridad y de amabilidad. No se trata solo de ver, sino de ver con un corazón que desea aliviar. Así se cultiva no solo la liberación personal, sino una presencia transformadora en el mundo.

“Así como una madre protegería con su vida a su único hijo, así uno debe cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres.”
(Sn 1.8, *Mettā Sutta*)



Para cerrar este primer volumen, es importante aclarar que el contenido aquí presentado tiene la intención de ofrecer una introducción amplia a las enseñanzas del Buddha, procurando mantener la mayor coherencia y fidelidad posible a sus discursos. A partir de ahora, en futuras entregas, todos los temas que abordemos —tanto sobre la práctica meditativa como sobre otras enseñanzas relevantes— tendrán como eje central este Volumen 1.

De esta manera, podrán tomar este contenido como referencia para todo lo que continuemos compartiendo, y regresar a él siempre que lo consideren necesario para repasar aspectos fundamentales de la enseñanza.

Si bien trabajamos de forma continua en nuevo material, las enseñanzas del Buddha necesitan ser contempladas con constancia para que realmente podamos extraer de ellas el mayor beneficio. En próximas entregas quizá adoptemos enfoques más reflexivos y prácticos, pero cuanto mejor comprendamos este material base, más accesible y profundo será todo lo que venga después.

DONACIONES

Nuestro contenido gratuito se sostiene gracias a la generosidad de aquellas personas que desean contribuir para seguir expandiendo nuestro trabajo. Su aporte es fundamental para sostener este espacio y seguir trabajando en nuevo material.

Donaciones fuera de Argentina mediante PayPal.

<https://www.paypal.com/paypalme/Nahuelantu>

Para donaciones dentro del país, pueden hacer transferencias al siguiente cbu: 0070161330004041228758

o al Alias: nahuantu

Mercado Pago: nahuantu92