

Lo esencial del Buda-Dhamma en la Práctica

Anicca, dukkha y anattā son los tres elementos esenciales en las enseñanzas del Buda.

Si comprendes realmente *anicca* (impermanencia), por consiguiente también entiendes *dukkha* (insatisfacción), y *anattā* (no yo) como la verdad fundamental. Lleva tiempo entender los tres juntos. *Anicca* es, por supuesto, el factor esencial que debe experimentarse y entenderse primero a través de la práctica. Una mera lectura de libros sobre Budismo o un conocimiento académico del Buda-Dhamma no serán suficientes para entender el *anicca* real pues el aspecto experiencial está ausente. Solamente es a través de la experiencia y el conocimiento de la naturaleza de *anicca* como un proceso de constante cambio en ti mismo como tu puedes comprender *anicca* en la manera en la que a Buddha le gustaría que tu lo entendieras. Esta comprensión de *anicca* puede ser desarrollada, como en el tiempo del Buddha, por personas sin conocimiento alguno sobre Budismo.

Para entender *anicca*, uno debe seguir estricta y diligentemente el Noble Sendero Óctuple, el cual se divide en las tres partes conocidas como *sīla, samādhi y paññā*.

Sīla o vivir con virtud, es la base para *samādhi*, es decir, el control de la mente unificada en un solo punto. Solamente cuando el *samādhi* es bueno uno puede desarrollar *paññā* (sabiduría). Así entonces, *sīla* y *samādhi* son los requisitos para *paññā*. *Paññā* significa el conocimiento de *anicca, dukkha y anattā* a través de la práctica de Vipassanā.

Sin importar si un Buddha ha existido o no, la práctica de *sīla y samādhi* es parte de la humanidad. De hecho, estas son el denominador común de toda creencia religiosa. Sin embargo, estas no son el medio para llegar al fin – el fin del sufrimiento.

En su búsqueda de este fin del sufrimiento, el Príncipe Siddhattha logró encontrarlo y trabajó para hallar el Camino que conduce al fin del sufrimiento. Después de seis años de consistente trabajo encontró la salida, pudo iluminarse completamente y a partir de entonces enseñó hombres y dioses a seguir el Camino que los conduce al fin del sufrimiento.

En este instante me gustaría explicar que toda acción, sea por hecho, palabra o pensamiento, deja tras de sí una fuerza de acción, *sankhāra* (o *kamma*), en todos nosotros, la cual se convierte en la fuente del suministro de energía que sustenta la vida, que inevitablemente es seguido por sufrimiento y muerte. Es a través del desarrollo del poder inherente en el conocimiento de *anicca, dukkha y anattā* que uno es capaz de auto-liberarse de los *sankhāra* que van acumulándose en la cuenta personal de cada uno. Este proceso empieza con el conocimiento real de *anicca* mientras más acumulaciones de nuevas acciones y la reducción de provisión de la energía que sustenta la vida ocurren simultáneamente instante tras instante, día tras día. Es entonces, una cuestión para una vida entera o más, deshacerse de todos los *sankhāra* o *kamma* de uno mismo. Aquel quien consigue liberarse de todo *sankhāra* (o *kamma*) alcanza el final del sufrimiento, porque entonces, no hay resto alguno de sus *sankhāra* que puedan

abastecer suficiente energía vital para mantenerlo en ninguna forma de vida. Este fin del sufrimiento es logrado por el Buddha y los Arahats en el fin de sus vidas, al pasar al Parinibbāna. Para nosotros hoy en día, que practicamos la meditación Vipassanā, basta si conseguimos entender muy bien *anicca* y alcanzar el estado de un Ariya (Noble): un Sotāpatti-puggala (el primer estadio de Iluminación), aquel quien no vivirá más de siete vidas para llegar al fin del sufrimiento.

Dicho *anicca*, que abre la puerta al conocimiento de *dukkha* y *anattā*, y que después con el tiempo llega al fin del sufrimiento, solo puede encontrarse a través de un Buddha o, después de haber muerto, a través de sus enseñanzas siempre y cuando aquellos aspectos en relación con el Noble Sendero Óctuple y los 37 Factores de la Iluminación (*bodhi-pakkhiya*) continúen intactos y estén a disposición del aspirante.

Para progresar en la meditación Vipassanā, el estudiante debe mantener el conocimiento de *anicca* lo más continuamente posible. El consejo del Buddha a los monjes es que deben intentar mantener la conciencia de *anicca* o *dukkha* o *anattā* en todas las posturas, ya sea estando sentados o de pie o andando o echados. La continuidad en la conciencia de *anicca* así como de *dukkha* y *anattā* es el secreto para tener éxito. Las últimas palabras del Buddha, justo antes de su último respiro y pasar al Mahā-parinibbāna fueron:

*Vaya-dhamma sankhāra;
Appamādena sampādettha.*

Descomposición o *anicca* es inherente a todas las cosas compuestas
Trabaja en tu propia salvación con diligencia

Digha-nikāya, Sutta 16¹

De hecho, esta es la esencia de todas sus enseñanzas durante los cuarenta y cinco años en los que instruyó. Si logras mantener la conciencia de *anicca* que es inherente en todas las cosas compuestas, seguro que alcanzarás el objetivo en el transcurso del tiempo.

Mientras tanto, como más desarrolles tu entendimiento de *anicca*, tu comprensión de “lo que es verdadero por naturaleza” irá siendo más y más grande. Tanto que al fin no tendrás duda alguna sobre las tres características de *anicca* o *dukkha* o *anattā*. Solamente entonces tu te encontrarás en la posición de poder avanzar todo recto hacia el objetivo final.

Ahora que conoces *anicca* como el factor esencial, deberías tratar de entender lo que *anicca* es con claridad y de la manera más extensa posible – así como no confundirte a lo largo de la práctica o durante discusiones.

El significado real de *anicca* es impermanencia o descomposición en todo lo que existe en el universo, tanto animado como inanimado.

Para hacer más fácilmente entendible mi explicación para la actual generación, me refiero a las frases de apertura del capítulo “Contenidos Atómicos” del libro “Dentro del

Atomo” de Isaac Asimov y también a una parte de la página 159 del libro sobre las reacciones químicas que ocurren simultáneamente en todas partes del cuerpo de una criatura viviente como en el ser humano.

Esto debería ser suficiente para acercar el punto de vista de que todas las cosas, diferentes como son, están hechas de diminutas partículas conocidas como “átomos”. La ciencia ha demostrado que estos átomos están en un estado de aparición y disolución o cambio. Consecuentemente, deberíamos aceptar el concepto del Buddha de que todas las cosas compuestas están sujetas a cambiar, descomponerse o *anicca*.

Sin embargo, al exponer la teoría de *anicca*, el Buddha empezó con el comportamiento que forma la materia, y la materia tal y como es conocida por el Buddha es mucho más pequeña que el átomo que la ciencia actual ha descubierto. El Buddha hizo conocer a sus discípulos que todo lo que existe en el universo, sea animado o inanimado, está compuesto de *kalāpas* (que son mucho más pequeños que los átomos), cada uno extinguiéndose simultáneamente al surgir. Cada *kalāpa* es una masa formada por ocho elementos naturales, llamados pathavī, āpo, tejo, vāyo, vanna, gandha, rasa, ojā (sólido, líquido, calor, movimiento, color, olor, sabor y nutriment). Los cuatro primeros se llaman cualidades materiales y son las predominantes en un *kalāpa*. Las otras cuatro son simples secundarios que dependen de y nacen de las anteriores. Un *kalāpa* es la partícula más minúscula que puede encontrarse en el plano físico – aún más allá del alcance de la ciencia actual.

Solamente cuando los ocho elementos naturales (que simplemente conforman las características del comportamiento) están juntos, se forma la entidad de un *kalāpa* (la partícula de materia más diminuta que puede encontrarse en el plano físico). En otras palabras, la coexistencia por un instante de estos ocho elementos naturales del comportamiento conforman una masa, justo para ese instante, la cual en Budismo es conocida como *kalāpa*. El tamaño de un *kalāpa* es la 1/46.656 parte de una partícula de polvo de la rueda de un carro de la India en verano. Un *kalāpa* existe solo un instante, habiendo un trillón de estos instantes en un abrir y cerrar de ojos. Estos *kalāpas* se encuentran en un estado de perpetuo cambio o flujo. Para el estudiante avanzado en meditación Vipassanā estos pueden ser sentidos como una corriente de energía. El cuerpo humano no es la entidad que parece ser, sino un continuo agregado de masa (*rūpa*) con una fuerza vital (*nāma*) coexistiendo.

Saber que nuestro cuerpo está compuesto por diminutos *kalāpas*, todos en un estado de cambio, es comprender lo que es verdad sobre la naturaleza del cambio o descomposición. Esta naturaleza de cambio o descomposición (*anicca*) producida por la continua ruptura y sustitución de *kalāpas*, todas en un estado de combustión, deben necesariamente identificarse con *dukkha*, la verdad del sufrimiento. Solamente cuando experimentas la impermanencia (*anicca*) como *dukkha* (sufrimiento o enfermedad) alcanzas la realización de la Verdad del Sufrimiento de las Cuatro Noble Verdades, sobre las cuales tanto énfasis se ha puesto en las enseñanzas del Buddha. ¿Por qué? Porque cuando realizas la sutil naturaleza de *dukkha* de la cual no puedes escapar por un instante, estarás realmente asustado de, indignado con, e indispuesto a continuar tu existencia de *rūpa* y *nāma* y buscar una salida para escapar a un estado más allá – esto es, más allá de *dukkha* hacia el fin del sufrimiento. Serás capaz de probar como este fin del sufrimiento es, aún siendo un ser humano, cuando alcances el nivel de un Sotāpatti y

estés suficientemente desarrollado por la práctica para entrar en el estado incondicionado dentro de la Paz del Nibbāna.

En cualquier caso, para el día a día, tan pronto como seas capaz de mantener la conciencia de *anicca* en la práctica, tu mismo te darás cuentas del cambio que ocurre dentro de ti, tanto física como mentalmente, para mejor.

Antes de entrar en la práctica de la meditación Vipassanā, es decir, después de que *samādhi* haya sido desarrollado a un nivel óptimo, el estudiante debe primeramente adquirir el conocimiento teórico de *rūpa* (materia) y *nāma* (mente y propiedades mentales). Si se han comprendido bien éstos en teoría y se ha alcanzado el nivel óptimo de *samādhi*, es muy probable que se comprenda *anicca*, *dukkha* y *anattā* en el verdadero sentido de las palabras del Buddha.

En la meditación Vipassanā uno contempla no solo la naturaleza cambiante (*anicca*) de *rūpa* o materia, sino también la naturaleza cambiante (*anicca*) de *nāma*, o elementos del pensamiento de la atención proyectados hacia el proceso de cambio de *rūpa* o materia. Unas veces la atención solo estará en el *anicca* de *rūpa* o de la materia. Otras veces la atención estará en el *anicca* de los elementos del pensamiento (*nāma*). Cuando uno está contemplando *anicca* de *rūpa* o materia, uno también cae en la cuenta de que los elementos del pensamiento surgiendo simultáneamente con la conciencia de *anicca* de *rūpa* o materia también se encuentran en un estado de transición o cambio. En este caso estás al mismo tiempo comprendiendo *anicca* tanto de *rūpa* como de *nāma*.

Todo a lo que me he referido hasta ahora es en relación a la comprensión de *anicca* a través de los sentidos del cuerpo, a la comprensión del proceso cambiante de *rūpa* o materia, y también de los elementos del pensamiento dependientes de semejantes procesos cambiantes. También deberías saber que *anicca* puede ser igualmente comprendido a través de otro tipo de sensaciones.

Anicca puede ser desarrollado a través de sentir

- i) una forma visible con el órgano sensorial del ojo
- ii) el sonido con el órgano sensorial del oído
- iii) el olor con el órgano sensorial de la nariz
- iv) el sabor con el órgano sensorial de la lengua
- v) el tacto con el órgano sensorial del cuerpo
- vi) el pensamiento con el órgano sensorial de la mente

De hecho, uno puede desarrollar la comprensión de *anicca* a través de cualquier de los seis órganos sensoriales. Sin embargo, de todos los tipos de sensaciones, en la práctica hemos encontrado que las sensaciones surgidas del contacto físico con las partes componentes del cuerpo en un proceso de cambio cubren una extensa área para la meditación introspectiva. Además, las sensaciones surgidas del contacto físico (mediante la fricción, radiación y vibración de los *kalāpas* contenidos) con las partes componentes del cuerpo son más tangibles que otro tipo de sensaciones, y por lo tanto un principiante en meditación Vipassanā puede alcanzar a comprender *anicca* más fácilmente a través de sentir en el cuerpo el contacto de la naturaleza del cambio de *rūpa* o materia. Esta es la principal razón por la cual hemos escogido las sensaciones corporales como medio para la comprensión rápida de *anicca*. Está abierto a cualquiera

intentar otros medios, pero mi consejo es que uno debe establecerse bien en la comprensión de *anicca* a través de las sensaciones corporales antes de tratar otro tipo de sensaciones.

Hay diez niveles de comprensión en Vipassanā, a saber:

- (i) *Sammasana*: apreciación de *anicca*, *dukkha* y *anattā* por estrecha observación y análisis, evidentemente, teórico.
- (ii) *Udayabbaya*: comprensión de la aparición y disolución de *rūpa* y *nāma*.
- (iii) *Bhanga*: comprensión de la naturaleza velozmente cambiante de *rūpa* y *nāma* – como un flujo rápido de corriente o un torrente de energía.
- (iv) *Bhaya*: comprensión del hecho de que esta misma existencia es atroz.
- (v) *Ādīnava*: comprensión del hecho de que esta misma existencia está llena de maldades.
- (vi) *Nibbidā*: comprensión del hecho de que esta misma existencia es repugnante.
- (vii) *Muccitu-kamyatā*: comprensión de la necesidad urgente de escapar de esta misma existencia.
- (viii) *Patisankhā*: comprensión del hecho de que ha llegado el tiempo para trabajar con pleno entendimiento para la salvación, teniendo *anicca* como fundamento.
- (ix) *Sankhārupekkhā*: comprensión del hecho de que ahora se está preparado para desapegarse de *sankhāra* y romper con el egocentrismo.
- (x) *Anuloma*: comprensión que aceleraría el intento de alcanzar el objetivo.

Estos son los niveles de logro que uno obtiene durante el curso de meditación Vipassanā, los cuales solamente pueden ser conocidos de manera retrospectiva para aquellos que alcanzan el objetivo en un período de tiempo corto. Progresando en la comprensión de *anicca*, uno va alcanzando estos niveles de logro; sujetos, sin embargo, a ajustes o ayudas en ciertos niveles por un profesor competente. Uno debe evitar desear dichos logros anticipadamente, pues esto le distraerá de mantener la continua conciencia de *anicca* la cual por si sola puede y le dará a uno, la recompensa deseada.

Ahora permitidme tratar la meditación Vipassanā desde el punto de vista del laico en el día a día y explicar el beneficio que uno puede obtener de ella, aquí y ahora, en esta misma vida.

El objeto inicial de la Meditación Vipassanā es activar *anicca* en uno mismo o experimentarse uno mismo en *anicca* y alcanzar finalmente un estado interior y exterior de calma y equilibrio. Esto se obtiene cuando uno se encuentra absorto en la sensación de *anicca*.

En la actualidad el mundo afronta serios problemas – amenazando la humanidad. Es justamente el momento idóneo para todo el mundo de practicar la meditación Vipassanā y aprender como encontrar una fuente profunda de tranquilidad en medio de todo lo que está ocurriendo hoy. *Anicca* está en el interior de todos. Está con todos. Está al alcance de todos. Solo hace falta mirar hacia el interior de uno mismo y allí está – *anicca* esperando a ser experimentado. Cuando uno puede sentir *anicca*, cuando uno puede experimentar *anicca* y cuando uno se encuentra absorto en *anicca* uno está a disposición de desligarse del mundo exterior idealizado. *Anicca* es para el laico, el tesoro de la vida que arrojará para crear un embalse de calma y energía equilibrada para su propio

bienestar y el bienestar de la sociedad. *Anicca*, cuando se desarrolla correctamente, golpea la raíz de los males físicos y mentales, y extrae gradualmente lo malo que haya en uno, es decir, las fuentes de dichos males físicos y mentales. En tiempos del Buddha había unos 70 millones de personas en Sāvatti y alrededores, en el reino de Pasenadi Kosala. De todos ellos, unos 50 millones eran Ariyas que habían entrado en la corriente de Sotāpatti. Por lo tanto el número de laicos que practicaron la meditación Vipassanā debió ser mayor¹.

Anicca no está reservado a hombres que han renunciado al mundo y viven sin hogar. También es para el laico. A pesar de los inconvenientes que agitan al laico de hoy, un profesor o guía competente puede ayudar al estudiante a activar *anicca* en un período de tiempo comparativamente corto. Una vez esté activado, todo lo que necesita sería practicarlo y conservarlo, aunque debe comprometerse tan pronto como surja el tiempo o la oportunidad para progresar más lejos, para trabajar hacia el alcance del nivel de Bhanga – el tercer nivel de conocimiento en Vipassanā. Si alcanza este nivel, habrá poco o ningún problema porque entonces debería ser capaz de experimentar *anicca* sin más y casi automáticamente. En este caso *anicca* debe convertirse en su base, para retornar a ella tan pronto como las necesidades domésticas cotidianas, y toda actividad física y mental, hayan acabado. Sin embargo es posible que haya dificultades en aquel que aún no ha alcanzado el estado de Bhanga. Será para él como un tira y afloja entre *anicca* en su interior y la actividad física y mental de su exterior. Por esta razón sería sabio seguir el lema “Trabaja mientras trabajas; juega mientras juegas”. No hay necesidad entonces de activar *anicca* todo el tiempo. Debería ser suficiente poder reducirlo a periodos o bien regulares, o bien diferenciados en el día o la noche para dicho propósito. Durante al menos este tiempo, debe intentar mantener la mente/atención en el cuerpo con la conciencia en *anicca* exclusivamente, es decir, debiendo mantener la conciencia en *anicca* instante tras instante, o tan continuamente que no permita la interpolación de ningún pensamiento discursivo o distracción alguna, lo cual es claramente perjudicial para el progreso. En caso de que esto no sea posible, tendrá que volver a la respiración atenta ya que *samādhi* es la llave que accede a *anicca*. Para tener un buen *samādhi*, *sīla* tiene que ser perfecta, pues *samādhi* se basa en *sīla*. Para una buena conciencia de *anicca*, *samādhi* debe ser bueno. Si *samādhi* es excelente, la conciencia de *anicca* se volverá también excelente.

No hay una técnica especial para activar *anicca* fuera del uso de la mente en un perfecto estado de equilibrio y de atención proyectado hacia el objeto de la meditación. En Vipassanā el objeto de la meditación es *anicca* y por lo tanto, en el caso de aquellos acostumbrados a poner su atención hacia sensaciones corporales, podrán sentir *anicca* directamente. Al experimentar *anicca* sobre o en el cuerpo, debería ser primero en el área donde uno pueda fácilmente concentrar su atención, cambiando las áreas donde focalizar la atención de lugar en lugar, de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza, a veces sondeando el interior. En esta fase, debe ser entendido claramente que ninguna atención debe ser prestada a la anatomía del cuerpo sino a la formación de materia (*kalāpas*) y a la naturaleza de su constante cambio. Si estas instrucciones son observadas, sin duda habrá progreso, pero el progreso también dependerá de las *pāramīs* (Perfecciones) que uno posea así como de la devoción del individuo al trabajo de la meditación. Si logra niveles altos de conocimiento, su poder de comprensión de las tres características de *anicca*, *dukkha* y *anattā* aumentarán y en consecuencia estará más y más cerca de la meta del Ariya – la cual todo laico debería tener en cuenta.

Esta es la Edad de la ciencia. El Hombre de hoy no tiene utopía. No aceptará nada a no ser que los resultados sean buenos, concretos, vívidos, personales, aquí-y-ahora.

Cuando el Buddha vivió, dijo a los Kālāmas:

Ahora mirad, vosotros Kālāmas. No os engañéis por historia, tradición ni rumor. No os engañéis por el dominio de las escrituras, ni por la razón o la lógica, tampoco por la reflexión y aprobación de algunas teorías; ni porque conforme parte de la propia inclinación ni por respeto al prestigio de un maestro.

Pero Kālāmas, cuando por vosotros mismos descubris, estas cosas son impuras, estas cosas son censurables, estas cosas no son evitadas por los inteligentes; estas cosas, cuando son practicadas y observadas, conducen a la perdida y al pesar; entonces es cuando las rechazas. Pero si en algún momento descubris por vosotros mismos, estas cosas son puras, estas cosas son intachables, estas cosas son elogiadas por los inteligentes; estas cosas al practicarlas y observarlas conducen al bienestar y a la felicidad; entonces vosotros Kālāmas deberíais, habiéndolas practicado, hacer caso en ese respecto.

El reloj de Vipassanā se ha puesto ahora en marcha – es decir, para el renacimiento del Buddha-Dhamma, Vipassanā en la práctica. No tenemos ningún tipo de duda alguna sobre los resultados firmes que van acumulándose en aquellos quien con la mente abierta se proponen sinceramente un curso de entrenamiento bajo un maestro competente. Me refiero a resultados que serán aceptados como buenos, concretos, vívidos, personales, aquí-y-ahora; resultados útiles que mantendrán un estado de bienestar y felicidad para el resto de sus vidas.

Sean todos los seres felices, y pueda
la paz prevalecer en este mundo!

¹Leer el comentario sobre el Dhammapada (I, 4) [*Buddhist Legends*, I, 147]. El comentario indica que veinte millones de personas no alcanzaron el estado de Ariya.

