

Pregúntale a un Monje

Iluminación

por Yuttadhammo
Bhikkhu



SIRIMANGALO.ORG
Bendiciones para todo el mundo

<https://www.sirimangalo.org/>

Traducción al español de Ricardo Migueles Rodríguez y Fernando de la Torre Aguilar.

CONTENIDO

La iluminación del Buddha	3
¿Qué no es la iluminación?	5
¿Qué es la iluminación?	6
Más sobre la iluminación del Buddha	7
Iluminación y práctica	8
Etapas de la Iluminación	9
Factores de la iluminación	11
Equilibrio de los factores de la iluminación	15
Iluminación gradual	15
Preguntas y Respuestas	17
P: ¿Cómo es estar iluminado?	17
P: ¿Necesitas a alguien más que te ilumine?	20
P: ¿Por qué no oímos sobre seres iluminados en la actualidad?	21
P: ¿La iluminación existe dentro de todos?	21
GLOSARIO	22
Enlaces	25

La iluminación del Buddha

Hubo una vez, en el pasado más remoto, un asceta llamado Sumedha. Él fue uno de los más grandes, si no el más grande asceta de todo el mundo. Por toda la India se le reconocía por ser una persona con una elevada espiritualidad. Un día venía bajando de las montañas y escuchó que el Buddha¹ había surgido. Entonces él pensó “si logro escuchar la enseñanza del Buddha, no hay duda de que me podré liberar del sufrimiento”. En ese momento la gente del pueblo estaba limpiando el camino por donde el Buddha caminaría, y Sumedha pensó “si ayudo a estas personas a preparar el camino este sería un acto de gran mérito” y así, se les unió.

Sin embargo, cuando vio venir al Buddha se dio cuenta que con sus grandes logros espirituales podría llegar a ser un Buddha por sí mismo. En lugar de escuchar la enseñanza del Buddha se hizo la promesa de que algún día llegaría a ser como él, un Buddha. Así que no esperó a escuchar al Buddha, más bien se tendió en el lodo e hizo la determinación de que su cuerpo fuera un puente sobre el terreno lodoso. Aunque era posible que no sobreviviera a las pisadas de los monjes que venían con el Buddha, él decidió sacrificar su vida como muestra de su compromiso de llegar a ser un Buddha por sí mismo. El Buddha Dīpaṅkara lo vio ahí tendido y dijo a los monjes “¿Ven a ese asceta tendido en el lodo? Un día llegará él a ser un Buddha”.

Y entonces, por cuatro *asaṅkheyyā* y cien mil grandes eones, el asceta Sumedha nació y murió y nació y murió usando incontables vidas para cultivar las diez perfecciones. El tiempo que le tomó iluminarse fueron cuatro *asaṅkheyyā* y cien mil grandes eones. La palabra *asaṅkheyyā* significa inconmensurable. Pero para tener una idea de cuánto tiempo es, imagina que tienes un foso de dieciséis

¹ Los traductores hemos optado por emplear la transcripción original de la voz Buddha en lugar de adoptar su forma castellanizada Buda, porque consideramos importante mantener el profundo significado inherente a la voz de la cual se deriva: la raíz pali Budha - ‘despertar’, ‘iluminar’. A la raíz budha se le coloca el sufijo de derivación primaria ta y se obtiene Buddha. Buddha designa, por tanto, al ser totalmente despierto, totalmente iluminado; por ello, este término no es un nombre propio, y como tal modificable, sino un adjetivo usado para designar al Completamente Iluminado. Así, en diversas lenguas, se mantiene esta transliteración de la voz original, por ejemplo: Buddha en inglés y alemán; Bouddha en francés, etc. Con los sufijos como -ismo, -ista, -ico, mantenemos la misma base derivativa, por ello, empleamos Buddhismo, Buddhista o Búddhico, en coherencia con el procedimiento empleado con la voz principal.

kilómetros de ancho, dieciséis kilómetros de largo, dieciséis kilómetros de hondo y cada cien años de *deva* alguien tira un grano de arroz en el foso. Cien años de *deva* son más o menos tres y medio millones de años humanos. Entonces, si cada tres millones y medio de años alguien tira un grano de arroz en el foso, este foso eventualmente se llenará de arroz. Una vez que está completamente lleno supón que alguien quitara un grano de arroz cada tres y medio millones de años. El foso se llenaría y se vaciaría antes de que un *asaṅkheyyā* se cumpliera. Un *asaṅkheyyā* es más largo que eso. Cuatro *asaṅkheyyā* y cien mil grandes *kappā* fue lo que le tomó al Buddha iluminarse, mucho tiempo.

En su último nacimiento, en el que llegaría a ser un Buddha, nació como Siddhatta en Lumbini y creció en Kapilavattu. A los veintinueve años se fue de su hogar. Practicó con dos maestros y se torturó por seis años antes de llegar a Bodhi Gaya y darse cuenta, bajo el árbol de la iluminación (el árbol Bodhi), que ni la tortura ni la indulgencia en placeres sensuales era el camino hacia la iluminación. Ahí él encontró el Camino medio.

Él pasó toda la noche bajo el árbol Bodhi. En el primer periodo de la noche (6pm-10pm) recordó sus vidas pasadas; recordó que él había tenido muchas existencias previas. Él había sido humano, animal, dios, *deva*. En el segundo periodo de la noche (10pm-2am) reflexionó sobre qué es lo que significa renacer. No sólo el hecho de que nacemos como seres muy diferentes, sino que hay razones del porqué nacemos de formas diferentes. Él vio seres nacer y morir de acuerdo con su karma (acciones), su estado mental, los hábitos, y las cualidades mentales que cultivaron. Él pudo ver cómo estos factores influyeron su devenir. Él fue capaz de entender por qué los seres renacieron en tal o cual condición. En el tercer periodo de la noche (2am-6am) él entendió causa y efecto. No sólo en términos de nacimiento y muerte, sino cómo es que ocurre de momento a momento. *Avijjā-paccayā saṅkhārā*; la gente, debido a su ignorancia y a que no observan sus acciones, a veces hace cosas buenas y a veces hace cosas malas y así flota sin rumbo en el océano del *samsara*.

Entonces él vio con mayor precisión, *saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ*; *viññāṇa-paccayā nāmarūpaṃ*, etc. La conciencia lleva a la experiencia y la

experiencia lleva al deseo, el cual lleva al apego; este lleva al querer llegar a ser, lo que nos lleva a crear y a renacer. Fue basado en ese entendimiento, a grandes rasgos, que él fue capaz de liberarse de las causas del sufrimiento, y en consecuencia, liberarse a sí mismo del sufrimiento al alcanzar la iluminación.

¿Qué no es la iluminación?

Es importante entender lo que no es la iluminación, ya que existen muchas ideas diferentes, incluso dentro del buddhismo, de lo que significa la iluminación. Por ejemplo, varios tipos de buddhismo hablan de dejar de lado la propia liberación del sufrimiento, así como los logros personales como una forma de iluminarse. El problema con este punto de vista es su incapacidad para lograr una meta significativa, ya que se basa en dos supuestos: primero, que puedes algún día terminar de ayudar, es decir, que puedes ayudar a todos; y, segundo, que en verdad es benéfica tu ayuda cuando interactúas con alguien, sin estar tú mismo iluminado. La suposición es que tú, al no estar libre de sufrimiento, puedas liberar a alguien del sufrimiento; o que tú mismo, al no estar libre de ignorancia, puedas ayudar a alguien a liberarse de la ignorancia. La realidad de esto es que tus interacciones con otras personas no iluminadas serán tanto positivas como negativas, dependiendo de tus propias impurezas mentales, ignorancia, etc. Es por esto que sin gente haciendo el tipo de cosas que el Buddha hizo, ves el mundo fluctuando constantemente entre el bien y el mal.

Otra cosa que no es la iluminación es el camino y la práctica que hacemos. Tenemos que entender que nuestra práctica no es la iluminación. Es frecuente la idea de que el beneficio que obtenemos de la meditación *satipaṭṭhānā vipassanā*², de ver las cosas claramente, es de alguna forma la meta de la práctica. Algunas veces presentamos esta meditación de cierta manera que pareciera que la paz y claridad que vienen de tener *sati*³ es la meta y que la iluminación es entonces un

² *Satipaṭṭhānā vipassanā* es la técnica de meditación enseñada por el Buddha que conduce a la iluminación. Consiste en aplicar *sati* al cuerpo, las sensaciones, la mente y los *dhammas*.

³ La palabra *sati* se deriva de una raíz que significa “recordar,” es un factor mental que significa presencia de la mente, atención al presente, más que la facultad de la memoria de recordar el pasado. Tiene la característica de no tambalearse (no se aleja del objeto que toma). Su función es la ausencia de confusión y el no olvidar. Se manifiesta como una guardia, o como el estado de

proceso gradual. No quiero decir que la práctica esté desconectada la de la iluminación, sólo que la iluminación no es la práctica en sí misma. Cuando practicamos *satipaṭṭhānā vipassanā*, lo que practicamos es el camino preliminar. Practicamos todas las ocho cualidades del Noble Camino Óctuple, practicamos alineados a las Cuatro Nobles Verdades, pero todo esto puede desaparecer si dejamos de practicar. Además, no es lo suficientemente poderosa para cambiar la perspectiva de la mente de forma completa y categórica. Es como frotar dos piezas de madera cuando quieres fuego; puede haber calor e incluso humo pero hasta que no ocurra la ignición no puedes decir que has prendido un fuego. Tan pronto como dejes de frotar la madera el calor comenzará a disiparse.

¿Qué es la iluminación?

La iluminación es la experiencia más clara posible de la realidad; y así, se relaciona mucho con nuestra experiencia de realidad mundana. No es algo esotérico o remoto o misterioso. Cuando nuestra claridad mental llega a ser perfecta, entonces tiene el poder de liberarnos del sufrimiento; tiene el poder, también, de producir un momento revelador (*insight*) donde estemos en perfecta concordancia con las Cuatro Nobles Verdades.

Nuestra práctica es para entender completamente el sufrimiento, para abandonar el origen del sufrimiento. La práctica resulta en la liberación del sufrimiento y es a través del cultivo del sendero preliminar; todas estas cosas se suman y se suman hasta que, tarde o temprano, vemos que todo lo surge es *dukkha*. Veremos que a nada vale la pena aferrarse, que no hay nada que pueda satisfacernos. No hay nada que podamos lograr u obtener en *samsāra* que nos pueda traer verdadera felicidad; a ningún objeto de nuestra experiencia vale la pena aferrarse. Vemos como nuestro deseo lleva al sufrimiento.

Como resultado de ver la verdad del cómo el deseo lleva al sufrimiento, experimentas un momento donde en tu mente cesa todo deseo y nos liberamos del

confrontar un objeto. Su causa próxima es una percepción fuerte (*thirasaññā*) o los cuatro cimientos donde establecer la atención (*satipaṭṭhānā*). En breve, *sati* es la habilidad de reconocer algo por lo que es, reforzando la percepción del objeto al recordarlo en el momento presente.

incesante surgir y cesar de la experiencia; ver, escuchar, oler, gustar, sentir y pensar. Experimentamos un momento donde estamos en perfecta alineación con el Noble Camino Óctuple. Nuestra forma de ver el mundo es perfecta; visión correcta, pensamiento correcto, etcétera. No hay ya imperfecciones en nuestra percepción.

Más sobre la iluminación del Buddha

Cuando hablamos de la iluminación del Buddha nos referimos a dos cosas: la habilidad que el Buddha tuvo para presentarla y enseñarla; y la realización de esta por sí mismo. Cuando el Buddha logró la iluminación, se liberó del sufrimiento. Además, él entendió también eso que había logrado. Es por eso que hablamos de la diferencia entre alguien que sigue al Buddha y alguien que se convierte en Buddha. Todos nosotros, que hemos seguido al Buddha, hemos emprendido la práctica de acuerdo a su enseñanza. Él describió las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuple y nosotros seguimos su enseñanza. Pero nosotros mismos no necesariamente tenemos la habilidad de explicar y describir la práctica a otros. Nuestra práctica no nos permite explicar o entender claramente lo que son las Cuatro Nobles Verdades. Hay a menudo confusión sobre la diferencia entre llegar a ser un Buddha y ser seguidor de un Buddha. Tenemos que entender que la experiencia de liberarse del sufrimiento es la misma. El Buddha claramente explicó que no hay diferencia entre su libertad del sufrimiento y nuestra libertad del sufrimiento. No existe diferencia entre su liberación de las impurezas mentales y nuestra liberación de ellas. Sin embargo, él también tuvo la claridad y la profundidad mental para poder enseñarlo a otros y que pudiera ser transmitido a futuras generaciones. Esa es la diferencia.

Iluminación y práctica

Entonces, la iluminación no es algo difícil de entender; es la culminación de la práctica. Es bueno hacer surgir en nuestras mentes este concepto de la iluminación que muchas personas desean, se esfuerzan y hacen votos para obtener. Pero así mismo es importante en nuestra práctica enfocarnos en la causa. La causa es lo que llamamos el camino preliminar; eso es la práctica. La iluminación no es nunca la práctica; la iluminación tampoco es el enfoque inmediato de la práctica; es sólo la

perfección de la práctica. Como se dice: “la práctica hace al maestro,” y ese es un buen resumen del camino budhista.

No es suficiente contentarse con permanecer con *sati* sin esforzarse hasta experimentar la iluminación. Alguien que renuncia a la iluminación para dedicarse a ayudar a otros ignora el hecho de que para liberar a alguien del sufrimiento tú tienes que estar libre primero. Tienes que ser capaz de interactuar con ellos de una forma que esté libre de las causas del sufrimiento; y aún más importante, debes entender que la iluminación es algo que surge de tu interior. No puedes iluminar a otro. No puedes compartir tu iluminación y, en última instancia, tu iluminación no te permitirá ayudar a todo el mundo.

Nosotros ponemos a la iluminación como un ideal de perfección que nos esforzamos en alcanzar. Debemos entender el sufrimiento y no sufrir por su causa. Debemos entender las cosas que causan sufrimiento y no permitir que nos hagan sufrir. Debemos ver cómo nuestro apego a las cosas —deseñarlas, evadirlas, controlarlas—, y todas las demás impurezas de nuestra mente sólo nos causan sufrimiento. Debemos dejar ir y permitir que nuestras mentes se liberen del sufrimiento. Debemos también cultivar más y más las cualidades que nos permitan liberarnos del sufrimiento; las cualidades sanas de Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración..

Etapas de la Iluminación

Con respecto a nuestra práctica tenemos lo que llamamos las cuatro etapas de iluminación.

Para una persona que no ha practicado hasta el punto de tener esta experiencia de dejar ir, sus viejos hábitos mentales se mantienen meramente reprimidos y siempre hay posibilidad de que regresen. Podemos cambiar para mejor si practicamos meditación, pero también podemos volver a nuestros viejos hábitos malsanos si paramos de meditar en esta vida o en la siguiente.

Sin embargo, en una persona que logra la iluminación —ese momento donde su experiencia de la realidad es perfecta— cambia la base de su experiencia y de su existencia. A ese momento se le llama *gotrabhū*, significa cambiar tu linaje, familia o relación sanguínea. Ya no eres parte de la vieja familia de individuos ordinarios. Eres ahora una clase de persona diferente.

1. Al primer tipo de persona iluminada se le llama **sotāpanna**. Con tan sólo una vez de experimentar la iluminación ha entrado ya a la corriente (que conduce progresiva e inequívocamente a la última etapa de la iluminación en futuras existencias). El Buddha declaró que dicha persona renacerá un máximo de siete vidas más. Ellos han renunciado a la visión errónea porque han visto lo que es correcto. Han visto un aspecto de la realidad que no tiene límite, ya que aplica para todo el universo. Todo cesa. Cuando tienes esta experiencia de cesación no hay nada que quede excluido, nada que no cese o que no esté sujeto a la cesación. Todo lo que surge está sujeto a cesar. Ellos no tienen dudas sobre esto ya que lo han visto por sí mismos y no tienen confusión sobre lo que es una práctica correcta y una incorrecta. No creen que otros rituales, rezos, austeridades o cualquier otra cosa sea parte del camino o precursor de la iluminación. Ellos han practicado el ver claramente y han llegado a entender que la iluminación simplemente significa un momento de clara experiencia donde la mente deja ir, sin hacer conexión con nada en absoluto. No hay contacto de ver, escuchar, oler, gustar, sentir o pensar. Nada surge, ni mental ni físico, y no hay memoria. Es algo más allá de la memoria. Ni siquiera recuerdas que pasó, pero tú sabes que pasó, aunque no sepas qué fue, ya que no hay memoria, ni percepción ni apercepción.
2. **Sakadāgāmin** es la segunda etapa de la iluminación. Estos seres renacerán como máximo sólo una vez más, pues ellos han experimentado la cesación repetidamente hasta el punto en que han reducido el apego casi al punto de erradicarlo. Aún no lo han erradicado pero lo han reducido tanto que se puede decir que a dicha persona sólo le queda una vida más por vivir.
3. La tercera etapa de la iluminación es **anāgāmi**, estos seres han erradicado la aversión y el deseo sexual. Por medio de más claridad y más experiencia de cesación, han llegado al punto donde no hay más potencial para la ira en ellos. No hay más potencial para el deseo de sensualidad; lo han erradicado

vía el entendimiento. *Anāgāmi* significa que no volverán más (sin retorno). Ellos renacerán en los altos mundos *brahmánicos* pero nunca más como humano o *deva*.

4. Y a la cuarta etapa de la iluminación le llamamos ***arahant***. *Arahant* simplemente significa aquel que es digno —de respeto y admiración—. Cuando los *arahant* mueren, no hay regreso. No hay ya más surgimiento de experiencias físicas o mentales. Tales seres han erradicado la ignorancia. Ellos han acabado con la vanidad. Han cortado con cualquier confusión y con cualquier proliferación mental. Han eliminado todo deseo, incluso metas intelectuales o espirituales. Ellos han logrado la misma libertad del sufrimiento que el Buddha. Ellos aún viven y continúan con su vida actual. Aún enseñan; aún ayudan. Pero, como el Buddha, cuando su cuerpo físico muere, no hay más surgimiento para ellos.

Sin la iluminación del Buddha no habría *arahants*. Sin *arahants* no habría práctica de *satipaṭṭhānā vipassanā* hasta el día de hoy. Ni siquiera habría personas que pensarán en dejar de lado la iluminación si no hubiera habido un Buddha que obtuviera la iluminación. Buddha significa alguien que está iluminado o que está despierto. Y es un nombre apropiado porque en eso se enfoca el budismo. No se trata de adoración, de rituales o de preceptos morales. El enfoque está en la sabiduría, en la comprensión y en la iluminación.

Factores de la iluminación

Los factores de la iluminación (*bojjhaṅgā*) son las cualidades positivas de la mente que uno experimenta como resultado de la práctica. Para quienes buscan una señal de que su práctica está progresando, estas son las señales de que la práctica está funcionando como se espera. Si estas cualidades van en aumento, entonces puedes confiar en que tu práctica mejora. Y una vez que estos factores se perfeccionen y maduren totalmente, entonces surgirá el camino y uno entrará en el *nibbāna*.

Es importante dejar claro que la obsesión por resultados es problemática. Es una vía segura de impedirte experimentar estos factores. Además, ten en cuenta

que en realidad tú no causas que se manifiesten en absoluto. Un gran problema que la gente tiene con los resultados se encierra en las preguntas: ¿cómo los hago surgir?; cuando quieren sabiduría: ¿cómo la pongo en marcha?; cuando quieren calma y paz: ¿dónde está el interruptor?, ¿cómo lo prendo?, ¿qué hago para crear estos estados? La respuesta es: tú no lo haces. Los factores son señales de que tu práctica va bien, de que tu práctica progresa, pero estos vendrán si y sólo si tú estás realmente practicando meditación *satipaṭṭhānā vipassanā*. Otra forma de ver estos factores es que ellos son las cualidades requeridas para ver claramente (*vipassanā*).

1. El primer factor es **sati**, lo que se traduce comúnmente como *mindfulness* en Inglés o atención plena en Español. No debería haber mucha necesidad de explicar este factor; sin embargo, más adelante hablaré un poco más de la importancia de *sati* y de cómo este conjunto de factores realmente lo destaca. Es como la llave que giras para eventualmente activar los demás factores.
2. El número dos es la investigación de los *dhammas* (**dhammavicaya**). Probablemente sea el más difícil de entender. Los comentarios, pienso, dan una buena explicación de lo que es:

Existen cosas buenas y cosas malas, kármicamente buenas y kármicamente malas. Contrapartes correctas y erróneas de cosas brillantes y oscuras. Y una reflexión correcta y abundante sobre ellas es la razón que conduce al surgimiento del factor de la iluminación todavía no surgido de la investigación de los dhammas.

La investigación de los *dhammas* significa la observación y los resultados de tener *sati*. Una vez que tienes el hábito de tener *sati* empiezas a discernir el bien del mal; básicamente a esto se refiere este factor. Así, la iluminación viene de este discernimiento, observación y juicio. Esto es algo así como un juicio natural. Hablamos de no juzgar la experiencia, pero en realidad, *sati* tiene que ver con discriminar. Simplemente no está basado en preferencias, agrado o desagrado. Se basa en la observación y en la sabiduría. Se basa en ver las cosas tal y como son: “Esto lleva a mi detrimento, esto lleva a mi beneficio. Aunque yo quiero ser feliz, esto me lleva a la infelicidad. Aunque yo no quiero sufrir, esto me lleva al sufrimiento.” Con la práctica de *satipaṭṭhānā*

vipassanā podemos ver que ciertos hábitos son entre sí mismos contradictorios. Hacemos algo pensando que nos hará felices y no nos hace felices. Eso lo hace internamente inconsistente; no logra lo que se espera que logre. Mientras se observa esto de forma natural y clara al tener *satī*, la sabiduría surge. De nuevo recordemos, esto no es algo que tú tengas que evocar, sino algo que debes ver surgir al practicar los cuatro *satīpaṭṭhānā*. Debes ver este discernimiento surgir; comenzarás a notar que la sabiduría surge porque que tú estás investigando, observando las cosas y entendiéndolas. Si estás enfocado, empezarás a observar cómo ciertos estados son productivos y otros son obstructivos y problemáticos. Eso es *dharmavicaya*; este estado mental es capaz de ver lo que es bueno y lo que es malo.

3. El siguiente es *virīya*. Mientras vas cultivando *satī* y empiezas a ver las cosas tal y como son por medio de una práctica exitosa, habrá un incremento de energía. Al principio es muy común tener dificultades debido a una falta de energía. Si sigues practicando, tu energía aumentará y serás capaz de caminar y de sentarte por períodos de tiempo más prolongados. Tu mente se volverá más hábil para atrapar el objeto y ser consciente de este en lugar de sólo recitar mantras y dejar a tu mente divagar. Tu nivel de energía debe subir con la práctica continua.
4. El número cuatro es el deleite (*pīṭi*). Como yo lo entiendo, los Cristianos usan la palabra deleite para referirse a algo específico, pero cuando estás deleitado por algo hay una excitación, como cuando entras en un ciclo o ritmo. *Pīṭi* es cuando algo te atrapa, por ejemplo, balancearse hacia adelante y hacia atrás mientras estás sentado en meditación. El deleite puede interferir con tu práctica. No es un estado intrínsecamente problemático pero puedes quedar atrapado en él si no lo notas y aplicas *satī*. *Pīṭi* es el estado de entrar en un ciclo y quedar atrapado por tu experiencia. Y, en un sentido positivo, es un factor de la iluminación, es decir, te ayuda a entrar al ciclo de tener *satī*. Al ir progresando encontrarás que la práctica es más fluída; tener *satī* se vuelve más fácil. En el comienzo, por supuesto que es difícil tener *satī*. *Pīṭi* es este entrar al ciclo, quedar atrapado en la práctica mientras esta se va haciendo un hábito.

5. Enseguida tenemos tranquilidad (*passaddhi*). Este es el factor que los meditadores más esperan al principio. El meditador estará buscándolo y esperando que llegue; y eventualmente se preguntará por qué aún no ha llegado. Pero si continúan con la práctica, tarde o temprano se sentirán aliviados por el hecho de que su mente se vuelve más tranquila. Se distraerán menos, estarán más concentrados y menos dispersos en sus experiencias. Tendrán menos pensamientos sobre el pasado, el futuro y sobre cosas aleatorias y así la mente, más organizada, se calmará. Debes de ver esto en la práctica. Todos estos factores son necesarios, si falta alguno es muy difícil ver claramente. Entonces, eso es lo que pretendemos. Si tu mente no está tranquila, debes mirar aquellas cosas que te distraen. Al aplicar *sati* sobre ellas, las dejas que se calmen solas. Es un proceso natural. *Passaddhi* no es algo que puedas forzar.
6. ***Samādhī*** o concentración. Una vez que tu mente se calma, es capaz de concentrarse y de ver las cosas con claridad. Cuando ves las cosas al principio tu *Sati* es débil. Notas algo pero te distraes fácilmente. Sin embargo, con más práctica encontrarás que la concentración es muy firme. La concentración es la que mantiene y fortalece tu conciencia del objeto, excluyendo todo lo demás. Cuando eres capaz de concentrarte en una cosa, incluso por tan sólo un momento, allí hay fortaleza; hay claridad; hay una completud donde nada más te distrae. El *Samādhī* es el factor que mantiene tu atención en el objeto.
7. Finalmente, tenemos ***upekkhā***, que es la ecuanimidad. Es importante diferenciar entre un estado de ecuanimidad forzada donde reprimes tus juicios y tus parcialidades y el estado natural de ecuanimidad, el cual surge al ver las cosas claramente. Cuando llegas a ese punto donde puedes observar todas las experiencias imparcialmente —todo lo que ves, escuchas, hueles, gustas, sientes y piensas— y cuando tus experiencias ya no producen reacciones, entonces hay una ecuanimidad que surge paralelamente con ello. Una vez que entiendes que todo surge y cesa momentáneamente, cualquier apego o deseo o aversión que puedas tener hacia esos objetos, desaparece. La reacción no surge, pues los objetos de la experiencia simplemente no valen la pena para reaccionar ante ellos. Ellos surgen y desaparecen momento a momento. Cualquier cosa a la que puedas aferrarte: ¿cuál sería

el propósito de ello?, ¿cuál sería el beneficio? Sólo causaría estrés y sufrimiento pues el objeto desaparecería al siguiente momento. Comienzas a ver cuán poco nuestras emociones intervienen con la naturaleza intrínseca de las experiencias. Nos quedamos tambaleando luego de reaccionar a algo que ya se ha ido. Cuando has alcanzado este estado de ecuanimidad has llegado al pináculo real de la visión clara o *vipassanā*.

Es allí donde los *bojjhaṅgas* en verdad se juntan, no forzando la ecuanimidad sino viendo claramente. Cuando percibes eso es que te has vuelto más ecuánime; esa es una señal de que estás progresando. Eventualmente llegas al punto donde eres totalmente ecuánime, y sólo ves las cosas tal y como son. Esto es similar a una supresión puesto que si dejas de practicar, la ecuanimidad ganada se desvanece. Pero durante ese tiempo tú estás realmente listo para ver las cosas con claridad. Cuando alcanzas este pináculo y, de hecho, ves las experiencias justo como son, es ahí donde el *nibbāna* es evocado, y con él un cambio verdadero. Luego de experimentar el *nibbāna* no hay más necesidad de suprimir las contaminaciones mentales; ellas se irán, no todas al unísono sino poco a poco, producto de ver el *nibbāna* una y otra vez, al experimentar la cesación del sufrimiento. Habrá una erradicación gradual y permanente de las contaminaciones mentales.

Estos son los siete *bojjhaṅgas*.

Equilibrio de los factores de la iluminación

Al ir cultivando los factores de la iluminación es importante notar los factores que aún no se presentan. ¿En qué aspectos tu práctica es deficiente o débil? El Buddha separó los factores de la iluminación (excepto *sati* que siempre es importante) en dos grupos, dependiendo si uno es demasiado energético o demasiado enfocado.

Sin contar *sati*, hay seis factores. Los primeros tres factores: investigación de los *dhammas*, energía y deleite, deben incrementarse si estás demasiado enfocado o si te falta energía. Si estás demasiado enfocado o si no tienes suficiente energía, te cansarás y surgirá la flojera. Tu mente se hará poco maleable. En ese caso, el

meditador deberá aplicar *sati* para balancear su práctica. Si te sientes cansado, di a ti mismo “cansado, cansado” El sólo saber que estás fuera de balance, soñoliento y perezoso, ajustará tu práctica si lo notas mentalmente.

Si estás distraído tienes que cultivar los últimos tres factores: tranquilidad, concentración y ecuanimidad. Puedes notar estas deficiencias por que tu mente está distraída. Cuando te recuerdas a ti mismo “distraído, distraído” mejoras tu concentración y te aproximas más y más hacia un estado de ecuanimidad. Mientras practiques *sati* todos los demás factores deben equilibrarse de forma natural. No debes cultivarlos artificialmente. Pero es bueno saberlo y es bueno ser consciente de los desequilibrios. A veces se pueden desequilibrar si hay demasiado de uno. *Sati* es la única que siempre es benéfica.

Iluminación gradual

El Buddha dijo: “No digo que la obtención del conocimiento profundo llega de inmediato; al contrario, se logra con un entrenamiento gradual, acciones graduales y una práctica gradual.” Entonces, no se trata de sentarse a meditar y de repente iluminarse; se trata de entrar en un estado mental perfecto. El estado mental perfecto no tiene que ver con lo que experimentas. De hecho, este estado mental a menudo se asocia con las peores experiencias. Es común en meditadores alcanzar la iluminación antes de morir o durante una enfermedad o cuando pasan por un intenso dolor. No todo el que muere, el que se enferma o el que experimenta dolor alcanzará la iluminación, pero estas experiencias son grandes catalizadores que ayudan a un meditador ávido a ver claramente.

Ajahn Tong⁴ habla sobre los cuatro tipos de *samasīsī*, que significa “iluminación al mismo tiempo”. Te iluminas mientras estás enfermo, mientras estás muriendo, mientras experimentas un gran dolor o mientras cambias de postura. Es un error pensar que uno está cerca de la iluminación sólo porque su meditación es

⁴ El Venerable Ajahn Tong Sirimangalo fue el principal maestro de meditación Vipassana del norte de Tailandia y uno de los maestros más respetados de ese país. Fue también maestro y preceptor del Ven. Yuttadhammo Bhikkhu. Su método de meditación se ha extendido por todo el mundo, especialmente en el norte de Tailandia. El Venerable Ajahn Tong fue ordenado como un joven monje a la edad de 12 años y como un monje adulto a la edad de 20 años.

confortable y placentera. Hay muchas razones del porqué la meditación puede ser placentera. En el momento de la iluminación aún surgirán y cesarán experiencias que son impermanentes, insatisfactorias e impersonales, pero uno estará perfectamente ecuánime ante ellas, experimentándolas y viéndolas como lo que son —"esto es esto. esto es esto"—, sin ninguna de las reacciones que previamente se tenían. Es tan sólo tu experiencia ordinaria sin todos los apegos y reacciones. De forma que será una experiencia ordinaria.

Puedes alcanzar la iluminación con tan sólo observar el estómago, "expandiendo, contrayendo," y entonces, repentinamente ves la impermanencia, el sufrimiento o el no-yo muy claramente; y al momento siguiente la mente se desapega de la experiencia. La práctica gradual transforma nuestra experiencia ordinaria de reactiva a no reactiva. Eso es. De reactiva a objetiva. Una vez que efectuemos esa transformación, una vez que seamos completamente objetivos, ese último momento será uno de total objetividad, donde decimos, "no vale la pena", y lo dejamos ir. No más apego, ese es el camino.

La iluminación se trata de cambiar nuestros hábitos de reactividad. Nuestra reactividad es un hábito que hemos construido a través de innumerables repeticiones. Los hábitos no se pueden apagar; deben ser erradicados. Tienes que cultivar nuevos hábitos, hábitos de traer *sati* a la experiencia presente, lo que lleva tiempo. La iluminación en realidad sucede en un momento; es ese momento en el que finalmente te das cuenta. Pero no sólo caes en él como en un abismo o en un pozo. Tienes que llegar ahí, como al escalar una montaña. Y cuando llegas a la cima, lo has logrado.

Preguntas y Respuestas

P: ¿Cómo es estar iluminado?

Todos tienen curiosidad acerca de esto. En primer lugar, las personas quieren saber cómo es, de forma que sepan si es algo que vale la pena o no lograr por sí mismos. También quieren saber qué tan lejos están de lograrlo. Quieren saber esto para encaminarse en la dirección correcta. Aún cuando no somos seres iluminados, podemos emular a los seres iluminados. Esta imitación es como cuando

observamos los cinco preceptos. Cuando no matamos; los seres iluminados naturalmente no matan. Para los que no estamos iluminados es algo que necesitamos evitar. Así se imita el comportamiento de alguien iluminado. Un cínico pudiera decir que estamos fingiendo. Como dice un dicho común en Inglés “Fake it till you make it” (fíngelo hasta que lo conviertas en algo natural). Hay algo de verdad en ello. Esto te da una guía y algunos lineamientos para la vida. Puedes discernir cuando estás actuando como un ser iluminado y cuando no, y así sabrás lo que es necesario cambiar.

Me vienen a la mente dos listas con características de cómo es estar iluminado.

La primera es mi favorita, Sāriputta dice algo sobre el Buddha y el Buddha pregunta “¿Así que tienes fe en mí, de que estoy iluminado?” y Sāriputta dijo, “No, no tengo fe en ti, en que estés iluminado.” Y el Buddha se fue. Sāriputta era el principal discípulo del Buddha, así que los monjes que todavía no se iluminaban estaban perturbados porque malinterpretaron el significado de lo que él dijo. Sāriputta no quiso dar a entender que el Buddha no estaba iluminado. Él sabía que el Buddha estaba iluminado, pero este conocimiento no surgía de la fe. Entonces, los monjes empezaron a hablar de esto. “¡Oh, Sāriputta no tiene fe en el Buddha!” y el Buddha los escuchó hablar y dijo, “Si, es correcto. Él ya no tiene fe” y pronunció este verso: “*assaddho akataññū ca sandhicchedo ca yo naro hatāvakāso vantāso sa ve uttamaporiso.*”

Tendrían que saber Pāli para entender la broma o juego de palabras. Esto es probablemente lo más que se acercó el Buddha a un humor intencional. Coloquialmente el verso significa. “Sin fe, desagradecido, un ladrón, alguien sin oportunidades, sin esperanza – esta es la cúspide de la humanidad.”

1. *Assaddho* es alguien que no tiene que creer en otros, con respecto a lo que es importante. Ellos no tienen fe en el Buddha porque ya conocen. Tienen conocimiento; ya no necesitan creer. La fe es mucho más fuerte en la mente cuando conoces por ti mismo, aún es fe, pero en un sentido convencional ya no la llamaríamos fe porque ya sabes por ti mismo.

2. *Akataññū* es un juego de palabras. Usualmente significa *a-kataññū*— uno que no sabe lo que fue hecho (hacia uno mismo, i.e. uno que es ingrato). Pero también se puede dividir como *Akata-aññū*— uno que sabe aquello que no ha sido hecho o aquello que no es producido. Hay sólo una cosa que no ha sido hecha, que no es producida, y eso es *nibbāna*, el *akatadhamma*. No es hecho; no es producido; no es causado. Así que Sāriputta es alguien que conoce el *nibbāna*.
3. *Sandhicchedo* es un término usado convencionalmente para referirse a alguien que rompe cerraduras y roba cosas. Pero aquí, se refiere a la cadena del *saṃsāra* —la cadena de la causalidad. Debido a la ignorancia hay *kamma* y debido al *kamma* hay consciencia, nacimiento. Si rompes esta cadena, si erradicas la ignorancia, entonces no hay *kamma*. Sin *kamma* ya no hay renacimiento. Sin renacimiento ya no hay sufrimiento, etc. No hay apego. Debido a que no hay apego, ya no hay aferramiento. El no aferramiento significa no más devenir, etc. Sāriputta cortó esta cadena.
4. *Hatāvakāso* es alguien quien no tiene oportunidad —en este caso, oportunidad para más surgimiento, especialmente de las impurezas. En una persona iluminada no hay oportunidad para más *kamma*, o para más devenir. Todo lo que hacen es solamente funcional. No hay oportunidad para que las impurezas entren a su mente. No hay oportunidad para Māra, para la maldad. No puedes herir mentalmente a una persona así. No puedes provocarles emociones negativas. No puedes instigarlos.
5. *Vantāso* es alguien que no tiene esperanza —en este contexto significa alguien que no espera cosas. Alguien que tiene esperanza aún quiere cosas. Los meditadores esperan que mañana el dolor desaparezca. “Hoy tuve un mal día. Espero que mañana sea un día mejor,” o “Tuve un día muy bueno. Espero que mañana sea como hoy o aún mejor.” Entonces, aquí está un recordatorio importante para ti: abandona toda esperanza. “Abandonen toda esperanza los que entren aquí.” El no tener esperanza significa que ya no se quieren cosas. Si no tienes esperanza, entonces ya eres perfecto. Es así de fácil. La única forma de ser feliz es parar de querer y en consecuencia parar de tener esperanza. La esperanza siempre será una vulnerabilidad. La esperanza es un detrimento porque significa que tienes descontento. Significa que no estás completamente presente aquí y ahora —objetivo con la

realidad. Eres parcial, con tendencias hacia ciertas experiencias y por lo tanto vulnerable a ser decepcionado. Sāriputta no tenía esperanza porque ya no tenía deseos, ya no quería cosas.

6. *Sa ve uttamaporiso* —esto es la cúspide de la humanidad.

Hay otra lista en el *Paṭisambhidāmagga* que enumera las cualidades de un *ariya*. Un ser iluminado es uno que:

1. No se enoja. Sāriputta era famoso por no enojarse. Hay una buena historia de un monje que oyó que Sāriputta no se enojaba y que todos alababan a Sāriputta. Así que pensó, “voy a ponerlo a prueba.” Tomó un palo y cuando Sāriputta estaba caminando, apareció detrás de él y lo golpeó en la espalda con el palo. Sāriputta simplemente se volteó, lo miró y luego siguió caminando. Él no se enojó.
2. No es rencoroso. Significa que no se aferra al enojo. Comparado con enojarse, guardar rencores o aferrarse al enojo es el peor mal. En un centro de meditación, con seguridad algunas personas se enojarán con otras y esto es algo que, en cierto grado, debemos permitir. Es sólo cuando reaccionamos al enojo del otro que creamos conflicto. Así que, un signo de estar iluminado es no crear conflicto permitiendo a los otros sus momentos de imperfección.
3. No menosprecia a la gente. No tienen una actitud paternalista, arrogante o engreída. Un ser iluminado no tiene apego a sí mismo, y en consecuencia, ninguna razón para dañar a los demás. Tampoco se aferran a sí mismos. No hay consideración de que uno es superior a los demás.
4. Es puro. Un ser iluminado no tiene enojo, avaricia o engaño; sus mentes son puras —yendo hacia lo que es puro, que es el *nibbāna*. Ellos entran en estados de pureza en los que se están libres del sufrimiento.
5. Él tiene un punto de vista correcto. El punto de vista correcto es hasta cierto punto sólo saber que lo que el Buddha enseñó es correcto, pero de forma más importante se refiere a las Cuatro Nobles Verdades —saber que no vale la pena aferrarse a algo, que el sufrimiento surge de aferrarse a las cosas.
6. Es sabio. Lo que el punto de vista correcto hace por uno es que permite el surgimiento de sabiduría de muchos tipos. Uno encuentra que es capaz de resolver todos sus problemas mundanos mucho mejor. Aún hay retos pero la

sabiduría le permite a uno verlos por lo que son. Su sentido de dificultad cambia porque uno se da cuenta que el verdadero problema nunca radica en las experiencias o en la situación sino en nuestras reacciones. Uno es capaz de ver una situación objetivamente porque no tiene aversión o agrado hacia ella, uno sólo la observa. Por lo tanto, uno puede ver lo que la mayoría de la gente pasa por alto. La mayoría se enreda para obtener lo que quiere, y para alejarse de lo no deseado. Un ser iluminado tiene la sabiduría para ver los problemas meramente como experiencias y de esta forma no sufre debido a ellos.

P: ¿Necesitas a alguien más que te ilumine?

No. Puedes darte cuenta y experimentar la verdad por ti mismo. El universo tiene cierta naturaleza, y cuando llegas a entender esta naturaleza, cuando llegas a entender cómo funciona el universo en tu misma experiencia eso es la iluminación y puede llegar a cualquiera.

Es mucho más fácil cuando aprendes de alguien que ya se ha iluminado o está en el camino a iluminarse. Hay muchas etapas en las cuales uno es capaz de desapegarse, ver la libertad del sufrimiento, vislumbrar la liberación y empezar a abrirse a esta realización. Aprender de una persona que ha logrado alguna o todas las etapas lo hace obviamente mucho más fácil que tratar de lograrlo por uno mismo sin ayuda.

La iluminación es darse cuenta inequívocamente de la naturaleza del universo y de la naturaleza de la realidad. Esto está directamente relacionado a un entendimiento de la felicidad y del sufrimiento. Entender el sufrimiento conduce a que nos liberemos de este. Así que no es una realización sobre la naturaleza del cosmos, las galaxias y los sistemas solares, la física, el Big Bang, etcétera. Es específicamente una experiencia que te libera del sufrimiento. Es una experiencia que viene del estudio y de la práctica —estudio de uno mismo y estudio de la realidad—. Mientras uno observa las emociones y adicciones de la realidad llega a entenderlas mediante verlas simplemente por lo que son. Es una experiencia de darse cuenta inequívocamente que no hay algo a lo que valga la pena aferrarse,

que nuestros apegos no nos conducen ni nos acercan a la felicidad, pues nos llevan sólo a la miseria, a la insatisfacción y a un incremento en la adicción.

P: ¿Por qué no oímos sobre seres iluminados en la actualidad?

Bueno, quizás no estés hablando con las personas adecuadas. Hay mucha gente ahí afuera que habla de personas iluminándose, *arahants*, o *Buddhās*. El problema, quizás, es que los seres iluminados no suelen hablar de su propia iluminación. Un ser iluminado no tiene interés de hablar de su propia iluminación. Aún un *sotāpanna*, alguien que apenas comienza en el camino de la iluminación, no tiene interés de presumir o anunciar su iluminación. Así que aún los Buddhistas no se dan cuenta.

P: ¿Qué opinas acerca de la idea de que la iluminación ya existe dentro de todos, sin que esta sea enseñada por una influencia externa?

No es así. La experiencia de la realización del *nibbāna* es algo que debe venir a uno. Es algo que debe surgir en la mente. No es algo que ya esté dentro de ti. Sólo hay dos posibilidades, o has tenido la experiencia de realización o no. Si ya tuviste la experiencia de realización del *nibbana*, entonces estás iluminado. Si no has tenido esta experiencia, entonces no estás iluminado.

GLOSARIO

Anāgāmi: el tercer nivel de iluminación. Un *anāgāmi* ha erradicado la aversión y el deseo sensual.

Arahant: el cuarto grado de iluminación. Un *Arahant* es aquel que es digno de respeto y admiración; alguien que ha eliminado todas las contaminaciones mentales y ha logrado la liberación total en esta misma vida.

Ariya: noble, no ordinario, valioso. Héroe espiritual.

Asaṅkheyya: un incalculable periodo de tiempo. Literalmente significa “incontable”.

Avijjā-paccayā saṅkhārā: ignorancia como la causa primaria de acciones y pensamientos inmorales y no fructíferos.

Bodh Gaya: ciudad al suroeste del norte de la India. Es el lugar donde el Buddha alcanzó la iluminación bajo el sagrado árbol Bodhi..

Bojjhaṅgā: los siete factores de la iluminación: *sati*, investigación, energía, deleite, tranquilidad, concentración, ecuanimidad.

Deva: en buddhismo son seres que habitan diferentes cielos, en donde gozan de los placeres en recompensa a sus buenas acciones pasadas. Aún no han superado los niveles kármicos y están sujetos a nuevos renacimientos.

Dhammavicaya: investigación y discernimiento del Dhamma.
discernment of dhamma (one of the seven bojjhaṅgas).

Dhammas: factores y categorías mentales, esquemas de clasificación y marcos o puntos de referencia que se aplicarán durante la contemplación.

Dīpaṅkara Buddha: un Buddha del pasado quien predijo que el asceta Sumedha llegaría a ser el Buddha Gótama.

Dukkha: comúnmente traducido como sufrimiento, ansiedad, estrés o insatisfacción. El principio de dukkha es uno de los conceptos más importantes de la tradición budista. Según la tradición, el Buddha ha dicho: "He enseñado una cosa y sólo una cosa, dukkha y el cese de dukkha. Se refiere a la insatisfacción y el dolor fundamentales de la vida mundana. Es la primera de las Cuatro Nobles Verdades y es una de las tres marcas de la existencia.

Enlightenment: la experiencia más clara posible de la realidad, un momento de epifanía donde estamos en perfecta afinación con las Cuatro Nobles Verdades.

Gotrabhū: Aquel que a través de la percepción del nibbāna, deja atrás toda la multitud de mundanos, la familia de los mundanos, el círculo de los mundanos, la designación de un mundano y entra en la multitud de los Nobles, la familia de los Nobles, el círculo de los Nobles, y obtiene la designación de un Noble, tal ser es llamado un Maduro.

Kapilavatthu: una ciudad cerca del Himalaya, capital de la *Sākiyans*. Fue fundada por los hijos de Okkāka. Cerca de la ciudad estaba el Lumbinīvana donde nació el Buddha, y que se convirtió en uno de los cuatro lugares de peregrinación de los budistas.

Kappa: periodo de tiempo entre la creación y la recreación de un mundo o un universo.

Nibbāna: liberación; literalmente, la "liberación" de la mente de los efluvios mentales, las contaminaciones y del ciclo de renacimientos, y de todo lo que se pueda describir o definir. Este término también denota la extinción de un fuego, tiene las connotaciones de quietud, enfriamiento y paz.

Passaddhi: sustantivo Pali que se traduce como calma, tranquilidad, reposo y serenidad.

Pīti: alegría, deleite.

Sakadāgāmin: la segunda etapa de la iluminación. Tal persona sólo nacerá una vez más como máximo, porque ha experimentado el cese repetidamente hasta el punto de reducir el aferramiento casi hasta el punto de erradicación.

Samādhi: este término deriva de la raíz *sam-a-dha* que significa recolectar, unir; y por lo tanto a menudo se traduce como “concentración”.

Samasīsi: alcanzando dos estados simultáneamente. Uno "que alcanza dos estados simultáneamente", a saber: "la extinción de las contaminaciones mentales y el fin de la vida".

Saikhāra-paccayā viññāṇaṃ; viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ, etc.: la conciencia lleva a la experiencia, y la experiencia lleva al ansia, que lleva a aferrarse, que lleva a convertirse, que lleva a crear y a renacer.

Sati: Esto se refiere a tener en cuenta un objeto de enfoque particular, como el objeto de la meditación (por ejemplo, la respiración), las instrucciones de la meditación o los votos, etc., y no dejar que la mente se pierda en la distracción.

Satipaṭṭhānā, cuatro: el establecimiento o el despertar de la conciencia, como parte de las prácticas budistas que conducen al desapego y la liberación. *Sati* en el cuerpo, *sati* en los sentimientos o sensaciones, *sati* en la mente y *sati* en los dhammās.

Siddhattha: el nombre personal del Buddha Gótama.

Sotāpanna: el primer tipo de ser iluminado; el simple hecho de tener una experiencia de iluminación, o nibbāna, una vez significa que has entrado en la corriente. El Buddha dijo que tal persona sólo nacerá un máximo de siete vidas más.

Sumedha - una vida anterior de Gótama Buddha que vivió como uno de los más grandes ascetas del mundo en la época de Dīpaṅkara Buddha.

Upekkhā: el concepto budista de ecuanimidad. Uno de los *Brahma Vihara* (estados meditativos), es un estado mental puro que se cultiva en el camino budista hacia el nibbāna.

Vipassanā: la comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad.

Viriya: Término budista comúnmente traducido como energía, diligencia, entusiasmo o esfuerzo.

Enlaces

Para mayor información acerca de la organización que sustenta al Ven.

Yuttadhammo Bhikkhu: <https://www.sirimangalo.org/>

Para mayor información acerca de la técnica de meditación *Satipaṭṭhānā*

vipassanā: <https://static.sirimangalo.org/howto/spanishl.pdf>

<https://podcast.sirimangalo.org/how-to-meditate-spanish/#/>

Para mayor información acerca del trabajo del Ven. Yuttadhammo

Bhikkhu: <https://www.youtube.com/watch?v=hLvU7ppM4vE&list=PL603BD0B03E12F5A1>