

**Raquel Ferrández Formoso**

**Trance y memoria  
en el budismo y el yoga**

editorial **K**airós

© 2021 by Raquel Ferrández Formoso

© 2022 by Editorial Kairós, S.A.  
www.editorialkairos.com

**Fotocomposición:** Moelmo, S.C.P. 08009 Barcelona

**Diseño cubierta:** Editorial Kairós

**Impresión y encuadernación:** Romanyà-Valls. 08786 Capellades

**Primera edición:** Junio 2022

**ISBN:** 978-84-9988-990-0

**Depósito legal:** B 8.826-2022

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

---

Este libro ha sido impreso con papel que proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un «libro amigo de los bosques».

## Sumario

1. Eterno-nunca-retorno. <i>El círculo de la memoria y la amnesia del círculo</i> . . . . .	7
2. La memoria de vidas pasadas. De Pitágoras a Vasiṣṭha	31
3. Mindfulness: ¿Atención pura o atención plena? . . .	67
La memoria corporal del meditador . . . . .	93
Trance y memoria en los <i>Nikāyas</i> budistas . . . . .	122
<i>Nibbāna</i> : la extinción de los <i>saṅkhāras</i> . . . . .	136
4. Cuerpo, trance y memoria en el yoga de Patañjali . .	147
Atención y memoria . . . . .	156
El argumento del miedo a la muerte ( <i>maraṇatrāsa</i> ). . . . .	165
5. El suicidio en el cristianismo y el budismo del Canon Pāli . . . . .	175
La extenuación del cuerpo y el miedo a la felicidad . . . . .	200
6. Algunos aforismos budistas de Patañjali (y el comentario que los acompaña) . . . . .	225
Las cinco facultades espirituales (Aforismo 1.20 y comentario). . . . .	238

Las cuatro actitudes inconmensurables (Aforismo 1.33 y comentario).....	242
Karma negro, karma blanco (Aforismo 4.7 y comentario).....	247
7. Epílogo.....	249
Notas finales .....	263
Bibliografía .....	289
Abreviaturas .....	301
Agradecimientos finales .....	303

## 5. El suicidio en el cristianismo y el budismo del Canon Pāli

Cada tradición espiritual cuenta con sus propios demonios, enemigos naturales de sus aspiraciones y objetivos. En consecuencia, cada tradición espiritual diseña sus propias armas para vencer en la lucha, sus propios ejercicios espirituales. Para entender la naturaleza de estos ejercicios, uno debe comprender primero la naturaleza del enemigo al que se enfrenta. Los amantes de la literatura patrística estamos habituados a la lucha de los eremitas cristianos contra los demonios. Sabemos que el demonio es una de las primeras visitas que recibe el anacoreta cuando se encomienda al desierto. El propósito de esta visita suele ser un tema recurrente en la literatura ascética cristiana, y su mensaje podría resumirse en la siguiente fórmula: *debes cambiar tu vida*. La vida de Antonio Abad, tal y como la relata Atanasio, puede considerarse un verdadero manual para combatir las estrategias de extravío que se le presentan al eremita. En cuanto Antonio toma la decisión de consagrar su vida a la ascesis, el demonio levanta sobre él una nube de pensamientos que lo acompañarán durante largos años de batalla, y de

los que Antonio sale siempre victorioso. Desviarlo de su sendero –es decir, hacerle cambiar de vida– será el único propósito de un enemigo incorpóreo que irrumpe en el monje a través de imágenes mentales. Estas imágenes tienen el poder de imprimir su huella en el cuerpo si el monje las acoge y sigue sus instrucciones. En el contexto de la ascesis cristiana, el desvío apunta siempre en dirección al cuerpo, y consiste en una sumisión negligente a sus deseos y pulsiones. Máximo el Confesor (siglos VI-VII d.n.e), el padre de la teología bizantina, ya nos advierte en sus *Capita de Caritate* que los ángeles alteran el cuerpo a través del pensamiento, mientras que los demonios lo alteran por medio del «tacto» (Car., 2.92). Los ángeles susurran y piensan, mientras que los demonios lastiman, masturban, manosean.<sup>168</sup> Para vencer en este combate de dimensiones psicósomáticas, el monje cuenta en todo momento con la ayuda de la gracia divina, pues Dios «otorgó al cuerpo la victoria contra el diablo» (VA, 5.7).

Evagrio Póntico ya emplea los términos *demonio* (*daímōn*) y *pensamiento* (*logismós*) de forma intercambiable.<sup>169</sup> Cada pensamiento específico pertenece a una clase general, se inscribe en un *ethos* que lo engloba y que está representado por su demonio: el demonio-pensamiento de la gula, el de la fornicación, el demonio-pensamiento de la codicia, el de la tristeza, el de la cólera, el de la acedia, el de la vanagloria y el del orgullo. Esto son, según Evagrio, los ocho pensamientos o tendencias mentales demoníacas que intentan extraviar al monje.<sup>170</sup> Evagrio deja claro que el demonio de la acedia, también

llamado demonio del mediodía, es el enemigo más peligroso de todos. Agravando la sensación de monotonía, este pensamiento se manifiesta en el monje como un cansancio físico del alma. El desánimo que siembra persuade a su víctima de que no es necesario entregarse al esfuerzo de la ascesis para perseguir la vida divina. Así las cosas, el monje podría cambiar de vida y continuar sirviendo a Dios.<sup>171</sup> El pensamiento del mediodía es un maestro en su oficio, su taller no es otro que la lentitud de los días, la espada que forja lleva el metal de una perversión dulce y matutina. Por ello, una vez que se vence a este demonio, nos dice Evagrio, ya no le sigue ningún otro, sino que el alma se ve envuelta en un estado de serenidad y en una alegría inexpresable.<sup>172</sup> Estando familiarizados con la demonología cristiana, el comportamiento del demonio *Māra*, enemigo acérrimo de Gotama Buda y de todos sus seguidores, no nos resultará extraño a primera vista. Las estrategias de extravío de este demonio asociado al deseo, cuyo nombre significa literalmente «el que mata»,<sup>173</sup> son similares hasta cierto punto a las estrategias que emplean los demonios cristianos. Una vez que Siddhatta Gotama lo ha vencido, y se ha convertido en Gotama Buda, *Māra* va a seguir cuestionando todo lo que el maestro liberado hace, dice o piensa, pues *Māra* tiene el poder de leer su mente, y no es inusual que el combate entre ambos se produzca en el dominio del pensamiento.<sup>174</sup>

No deberíamos dejarnos llevar por este aire de familia, teniendo en cuenta el abismo que separa las metas y los métodos de estas dos tradiciones espirituales. El *nibbāna* budista está

muy lejos de la vida eterna del cristiano; en consecuencia, sus demonios no juegan las mismas cartas, ni se mueven igual por el tablero. Esto explica que, en ocasiones, el enemigo «maligno» (*pāpimā*) de los budistas se vea obligado a convencer al practicante de que *no* se suicide con el fin de hacerle cambiar de vida. Altísima paradoja cuando el «que mata» viene a tentarnos con la vida: «¡Vive, Señor! ¡Vivir es mejor!» (*jīva bho, jīvitam seyyo*). Māra está invitando a Siddhatta a permanecer vivo, simplemente. Lo tienta con «palabras compasivas» (*karuṇaṃ vācaṃ*): «Estás delgado, pálido, al borde de la muerte. Mil partes pertenecen a la muerte, solo un pedazo de tu vida permanece. ¡Vive, Señor! ¡Vivir es mejor! Mientras vivas, sé virtuoso» (Sn, 3.2.2-3).<sup>175</sup> Pero en este pasaje, Siddhatta todavía no ha realizado el *nibbāna*; se encuentra en el período de mortificación extrema que precede a su realización de la vía media –caracterizada, precisamente, por trascender los extremos, incluidas las prácticas ascéticas excesivas. Por tanto, el consejo «vitalista» de Māra se dirige a un asceta todavía aspirante a la liberación, a un *bodhisatta*. Siddhatta Gotama le contesta: «Mejor morir en la batalla que vivir derrotado»,<sup>176</sup> anticipando así la actitud determinante de un buda. Cuando más adelante, ya convertido en Buda, Gotama enseñe que la extenuación del cuerpo y los ejercicios de automortificación no son el camino adecuado al *nibbāna*, este mismo demonio irá a visitarlo para darle el mensaje contrario: «Al abandonar la ascesis con la que los hombres se purifican, te has vuelto impuro creyendo ser puro, te has apartado del camino de la



pureza». <sup>177</sup> En esta ocasión, Gotama Buda le contesta: «Habiendo aprendido que la penitencia es improductiva para el que persigue la inmortalidad (*amaratta*), que todas las penitencias lo son, como un par de remos y un timón en tierra firme, he alcanzado la pureza más elevada cultivando el camino hacia el despertar, que consiste en la virtud, la concentración y la sabiduría. Estás acabado, Māra». (SN, I.4.1). <sup>178</sup> Como cualquier demonio, Māra solo busca extraviar al asceta para que no llegue a realizar este despertar interior. Con este fin, intenta convencer a Siddhatta de que detenga su entrenamiento ascético, y más tarde intentará convencer al Buda para que regrese por los caminos del ascetismo extremo.

Resulta interesante observar la relación que tiene Māra con las mujeres practicantes. En el *Samyutta Nikāya* podemos leer las tácticas que usa Māra para interrumpir el estado de concentración de algunas meditadoras. Cuando la monja Somā está meditando, acude para decirle que las mujeres, con su poca inteligencia, <sup>179</sup> no pueden alcanzar el *nibbāna* (SN, I.129). A Gotamī, en cambio, trata de abordarla hurgando en los hechos de su vida pasada, mencionando el fallecimiento de su hijo y preguntándole si anda a la búsqueda de un hombre. Todas las meditadoras reconocen al instante que se trata del demonio, y una breve respuesta les basta para que este se desintegre. Gotamī responde: «He superado la muerte de mi hijo, no busco a ningún hombre. No sufro, no lloro, y no te tengo miedo, amigo» (SN, I.130). <sup>180</sup> La conversación más filosófica la mantiene con la monja Vajirā, cuando Māra la interrum-

pe para preguntarle de dónde surge el individuo (*satta*), quién lo ha creado, dónde está su creador, etc. Vajirā le explica entonces que el individuo o la persona solo es una colección de agregados, del mismo modo que un carro no existe como tal, sino que es la suma de sus partes. Este pasaje se ha vuelto célebre porque reitera la doctrina budista de una ausencia de yo (*anattā*), aunque, como he matizado en el segundo capítulo, podría tratarse simplemente de un rechazo a la identificación con el yo empírico, que es justo la identificación que Māra buscaba crear al hacerla cavilar sobre el «individuo», como si este fuese una entidad con sustancia propia.

Dicho esto, y habiendo comprobado que Māra no es muy original a la hora de molestar a las practicantes con grandes dosis de machismo, a este demonio se le da especialmente bien fingir lástima y disfrazar sus estrategias con un halo de compasión. Ya sea que se trate de un «espíritu» (*yakkha*)<sup>181</sup> o que simbolice simplemente el «mal metafísico», como afirma Bikkhu Bodhi, a menudo este demonio asesino se compadece de los aspirantes al *nibbāna*. En el *Samyutta Nikāya* encontramos varios pasajes en los que trata de persuadir al Buda para que prohíba a sus discípulos quitarse la vida. Este es el caso del monje Godhika, que, tras suicidarse, se libera para siempre del dominio del renacimiento simbolizado por Māra (SN, I.121-122).<sup>182</sup> El hecho de que su conciencia no sea susceptible de surgir de nuevo a la vida —es decir, el hecho de que no esté sujeta a la transmigración— explica que este monje, tras suicidarse, realice la liberación definitiva. De lo contrario, el suicidio habría sido

inútil e incluso nocivo, pues sin haber salido del dominio del *samsāra* el monje retornaría a la vida habiendo acumulado, además, la memoria implícita de este acto de suicidio. También se suicida el monje Channa, dado que estaba muy enfermo y sufría unos dolores terribles. Conmovido por la tristeza, el monje Sāriputta le ruega que no lo haga y corre a contárselo al Buda. El posicionamiento del Buda es simplemente quirúrgico: «Cuando uno abandona el cuerpo y toma otro, digo que comete una falta (*upavajja*). Esto no ocurre en el caso del monje Channa. El monje Channa se suicidó libre de falta (*anupavajja*). Debes considerarlo de este modo, Sāriputta» (SN, IV.60). La muerte solo es un obstáculo –y para los suicidas, un motivo de falta– cuando la persona *no* ha logrado salir del dominio del ciclo del retorno, que es el ciclo de las reencarnaciones. Antes de suicidarse, el monje Channa le recuerda a su amigo Sāriputta una de las enseñanzas fundamentales del Camino Medio:

Para la persona condicionada (*nissita*), hay agitación (*calita*); para el emancipado, no existe agitación. Cuando no hay agitación, hay tranquilidad (*passaddhi*); cuando hay tranquilidad, no hay intencionalidad (*nati*); cuando no hay intencionalidad, no hay idas y venidas (*āgatigati*); cuando no hay idas y venidas, no hay muerte ni renacimiento (*cutūpapāta*); cuando no hay muerte ni renacimiento, no existe «aquí» (*idha*) ni «más allá» (*huraṃ*) ni el intermedio entre ambos (*ubhayamantara*). Este es, propiamente, el final del sufrimiento. (SN, IV.59)

Para quien ha logrado trascender el dominio de las «idas y venidas», la muerte biológica solo conlleva la desaparición definitiva, que viene a significar un Eterno-nunca-retorno. La persona liberada que comete suicidio «está libre de falta» porque al morir nunca más vuelve a nacer, y esto implica que no nace ni en *este* mundo, ni en ningún otro. De algún modo, la persona liberada ya ha solventado todas sus cuentas pendientes con la vida y la muerte, está en paz con ambas, puesto que son las dos caras de un mismo proceso. Ahora estamos en mejor disposición de comprender por qué Māra incita al monje emancipado a permanecer vivo, y por qué esta clase de suicidio representa una amenaza letal para su tarea. Conviene mantener a los monjes con vida porque, cuando un monje liberado fallece, ya sea por voluntad propia o por causas naturales, se libra para siempre de su dominio.<sup>183</sup>

«¿Veis, monjes, esa nube de humo, ese remolino de oscuridad moviéndose de este a oeste, de norte a sur, de arriba abajo, y en las direcciones intermedias? –pregunta el Buda, mientras se acercan a la casa del recién fallecido Vakkali–. Eso, monjes, es Māra, el maligno, buscando la conciencia del monje Vakkali, preguntándose: “¿Dónde se ha establecido ahora la conciencia del monje Vakkali?” Sin embargo, monjes, con la conciencia no establecida (*appatiṭṭhatena*),<sup>184</sup> el monje Vakkali ha obtenido la liberación definitiva» (SN, III.124).<sup>185</sup> El monje Vakkali ya no tenía su conciencia «establecida» en el *samsāra*. Toda su memoria implícita era liberadora o nibbánica, y al morir, su conciencia desapareció por completo, cesó de existir y no dejó rastro.

El demonio budista se especializa en atar al monje a la vida para que nunca escape del Eterno retorno a la existencia; si su tarea no surte efecto, los aspirantes podrían desaparecer para siempre de su dominio. Este fue el caso de Godhika, Channa, o Vakkali. Habiéndose liberado en vida, decidieron suicidarse ya sea por enfermedad u otras razones; al hacerlo, sellaron su liberación de forma irreversible, pasaron de la liberación (*nibbāna*) a la liberación definitiva (*parinibbāna*). Pero estos son casos excepcionales y difíciles de alcanzar, porque el suicidio del que estamos hablando nada tiene que ver con levantar la mano sobre uno mismo, sino más bien con levantar la conciencia sobre uno mismo. «Usar el cuchillo» o «apuñalarse» (*sattham āharati*) es una de las expresiones que se emplean para indicar el suicidio en los *Nikāyas*.<sup>186</sup> Para usar el cuchillo sin incurrir en ninguna falta, es necesario que la persona haya abandonado completamente el palo. Esta expresión, «abandonar el palo» (*daṇḍam nidahati*) implica la renuncia a toda clase de violencia (mental, verbal y física), y da cuenta de un estado de paz que sitúa a la persona a un nivel cognitivo muy diferente al de la mayoría de los mortales. Esto quiere decir que los monjes liberados son capaces de suicidarse sin incurrir en ninguna clase de violencia (mental, verbal o física), ni siquiera en sus formas más sutiles. El miedo a la muerte, por ejemplo, es una forma de violencia en este contexto, pues todo lo que está relacionado con la ignorancia lo es. El miedo y el terror (*bhaya-bherava*) se consideran estados mentales negativos, no saludables (MN, I.20). Por tanto, incluso la más so-

fisticada de las violencias queda fuera de un acto que para la mayoría de nosotros está relacionado con el palo. Lo más honesto sería admitir que estamos ante un acto ordinario, el suicidio, realizado en condiciones extraordinarias que transforman el propio acto, y lo dotan de otro sentido. El suicidio de estos monjes, tal y como se relata en los sermones, en nada se parece al suicidio convencional tal y como nos lo imaginamos. No solo es un acto meditado, sino que no incumple las enseñanzas éticas y espirituales de la filosofía del Buda, por lo que no altera la paz del monje, antes bien, la ratifica y muestra a sus compañeros el estado interior en que se encontraba esa persona enferma. Pocos pueden cometer de este modo un acto como este; una vez que se ha llegado a ese estado de libertad interior, no hay culpa, reproche, ni segundas vueltas. La propia presencia de la persona momentos antes de su muerte ya nos indica la naturaleza de sus acciones. Como se aprecia en la conversación que mantiene el monje Channa con su amigo Sāriputta, la paz culmina en una libertad que altera la relación convencional de una persona con su propia vida y muerte. Esta libertad, huelga decirlo, no es otra cosa que la liberación. Y desde ese estado, todos los actos pueden parecer ordinarios a simple vista, pero son más bien extraordinarios –e incluso incomprensibles– para una mente que todavía sigue aferrada al palo y al deseo (*taṇhā*) por la vida o por la muerte.<sup>187</sup>

Dos concepciones completamente diferentes sobre la vida y la muerte dan lugar a demonios con una misión común –extraviar al aspirante–, pero dos mensajes opuestos. Los demonios

cristianos no pueden permitirse provocaciones tan vitalistas, dado que el suicidio –en el cristianismo oficial– está prohibido. Rara vez oiremos a un *daímōn* cristiano diciendo: «¡Vive! ¡Vivir es mejor!». Por el contrario, lo más común es encontrarlos empujando a los monjes al suicidio, preferiblemente mediante la crucifixión. Las crónicas del monje franciscano fray Marcos de Lisboa (1511-1591) dan cuenta de numerosos intentos del diablo por provocar el suicidio entre los frailes de la orden. Una de ellas ilustra una maniobra casi inversa al relato del Māra vitalista y compasivo, cuando trataba de evitar que el asceta Siddhatta se convirtiese en buda. El fraile portugués nos habla de un novicio que practicaba una ascesis excesiva, y además se enorgullecía de ello. Un día se le apareció el demonio vestido de María y le animó a continuar mortificándose, cosa que hizo, desatendiendo los consejos de los frailes y de sus superiores. Habiéndose ganado la admiración y la ingenuidad del muchacho, María-demonio decidió que había llegado el momento: «Tiempo es ya de que te vengas conmigo a la gloria de mi hijo. / Y de que recibas la corona de la justicia que te es prometida. / Y [...] quiero yo que mueras crucificado / como murió mi hijo». <sup>188</sup> En el seno del cristianismo, el suicidio tampoco está consentido en caso de enfermedad, por eso el demonio de los cristianos no deja en paz ni a los moribundos. Otra de las crónicas nos muestra a un monje gravemente enfermo al que se le aparece el demonio a los pies de la cama, bajo la forma de Cristo crucificado, y lo tienta para que se asfixie con la almohada. En esta escena, el demonio aparece como un cristo

«ensangrentado» al que «copiosamente le corría sangre de las llagas» y conmueve al enfermo para llevarlo a engaño:

«Véngote a buscar para que vengas conmigo / donde recibas el premio y la corona de justicia por las buenas obras que hiciste». Y engañado el fraile sin más deliberación dijo: «Señor, ¿qué me mandas que yo haga?». / Y dijo el demonio: «*Que te mates de cualquier manera que pudieres / porque por martirio vayas conmigo a la gloria*». Y el custodio respondió: «Señor, ordenadlo vos por otro que yo sufriré la muerte con paciencia / mas por mí mismo, en ninguna manera podré hacer esto / porque, según las reglas de la fe y de vuestra ley, / todo el que se matare a sí mismo / será condenado para siempre». Y el demonio respondió: «Ello es verdad según la ley general, / mas yo que soy sobre la ley puedo dispensar en ella. / Y yo soy el que te lo mando / y yo el que por tal muerte te prometo la vida eterna». [...] Y así engañado el custodio / tomó una almohada / y púsosela en la boca para se ahogar. Y con la fuerza de la naturaleza que lidiaba con la muerte, / dando grandes ronquidos, / recordando el compañero acudió a él / y con mucha violencia quitole la almohada de las manos que lo ahogaba / y el custodio resistiole diciendo: «Hijo no me hagas tanto mal, porque no me prives de la corona de la gloria que me está prometida».<sup>189</sup>

Poco después de este encuentro maléfico, el custodio recibirá la visita del verdadero hijo de Dios, que viene a llevarselo: «Bendito seas, hijo mío [...], yo que soy camino, / verdad



y vida, te enseñaré el camino por donde vengas a la vida eterna». Y oídas estas palabras se partió de la vida con el señor para la gloria».<sup>190</sup> Crucificados, asfixiados, ahorcados..., al demonio cristiano le interesa incitar a los monjes al suicidio, porque así se asegura que irán al infierno después de la vida. Por supuesto, esto está relacionado con las normas de la propia religión: si el suicidio está prohibido, el demonio no tiene que pensar demasiado la manera de tentar a los monjes. Los pensamientos suicidas se convierten fácilmente en herramientas de perdición. Pero está relacionado con la religión cristiana en un sentido más determinante. El demonio no tiene que buscar argumentos ajenos a la tradición cristiana para engañar al monje moribundo: «Que te mates de la manera que pudieras –le dice–, para que *por martirio* vengas conmigo a la gloria». Junto a la resurrección, el martirio es la experiencia fundacional del cristianismo y ha estado siempre presente en términos prácticos. Los Evangelios ya son una justificación teológica de la crucifixión y posterior resurrección de Cristo. Por supuesto, el martirio también lo encontramos en la tradición judía, y existe un debate abierto sobre los orígenes del martirio en la antigüedad tardía. Hay quienes encuentran en el martirio cristiano de estos siglos nada más que una ampliación y extensión del martirio que ya podemos encontrar en algunos pasajes importantes del Antiguo Testamento (p. ej., el libro segundo de Macabeos). Por el contrario, también hay quienes defienden que la práctica del martirio es una innovación radicalmente cristiana, que tuvo lugar bajo ciertas circunstancias social y polí-

ticamente complejas de la Roma de los primeros siglos, añadiendo incluso que los judíos habrían tomado prestado esta práctica de fuentes cristianas. En este debate, en el que no vamos a entrar aquí, la interpretación de Daniel Boyarin merece ser pensada y estudiada. Este investigador nos recuerda que, al menos en el primer siglo de nuestra era, es harto difícil trazar una frontera estricta entre ambas tradiciones, la judía y la cristiana, por tanto, no tiene sentido debatir sobre esto asumiendo que se trata de dos religiones perfectamente diferenciables.<sup>191</sup> Según Boyarin, «es muy probable que, en el primer siglo, uno pudiera haber sido un fariseo completamente legítimo y también un seguidor o compañero de camino del movimiento de Jesús».<sup>192</sup> Aun así, en la Antigüedad tardía tuvo lugar una configuración nueva del martirio, tanto cristiano como judío, que Boyarin caracteriza a partir de tres elementos. En primer lugar, a los mártires se los tortura y se los condena únicamente por su afiliación religiosa. Las creencias religiosas son su único crimen. En segundo lugar, «en la Antigüedad tardía, por primera vez, la muerte del mártir se concibe como un cumplimiento religioso *per se* [...]. Para los cristianos, como Ignacio, fue un aspecto central de la experiencia de la imitación de Cristo; para los judíos, el cumplimiento del mandamiento de “amar al Señor con toda el alma”».<sup>193</sup> A colación de esto, Boyarin entiende que la tercera característica del martirio de estos primeros siglos es la inclusión de elementos «eróticos» (como el amor apasionado que el mártir siente por Dios), entre los cuales se incluyen experiencias visionarias. «Todos

estos materiales son nuevos en los martirologios tanto de cristianos como de judíos de la Antigüedad tardía», concluye Boyarin.<sup>194</sup> Cuando los cristianos fueron perseguidos políticamente, se entregaban a la muerte sin oponer resistencia, imitando así el ejemplo de Cristo y confiando en la recompensa de la vida eterna. El emperador Marco Aurelio se lamenta en sus *Meditaciones* de la disposición cristiana a morir por pura «emulación» (M, 11.3). Siendo estoico, Marco Aurelio no está en contra del suicidio, pero, en su opinión, esta decisión ha de ser fruto de la reflexión y la meditación, y el acto mismo debe ser grave y discreto, carente del drama y la teatralidad del martirio religioso. En segundo lugar, cuando cesa la persecución política a los cristianos, el martirio como tal no cesa, sino que se interioriza y se convierte en el «martirio de la conciencia» (VA, 47.1), tal y como lo expone Antonio Abad, fundador del movimiento eremita cristiano. En su estudio sobre el monacato cristiano, García M. Colombás explica que cuando cesan las persecuciones a los cristianos, «se abre camino la idea de que la vida cristiana vivida con generosidad y abnegación es una confesión de la fe, un *martirio incruento*. Rufino de Aquilea expresa el común sentir de las Iglesias cuando escribe: “Hay dos clases de martirio: uno del alma, otro del cuerpo; uno manifiesto, otro oculto. El manifiesto tiene lugar cuando se mata el cuerpo por amor de Dios; el oculto, cuando por amor de Dios se arrancan los vicios”». <sup>195</sup>

En la biografía de Antonio Abad escrita por Atanasio, encontramos ejercicios espirituales procedentes de la filosofía

estoica –la vigilancia de las impresiones mentales, por ejemplo– que en este contexto se simplifican enormemente y se emplean para combatir a los demonios. Pierre Hadot y Paul Rabbow han mostrado cómo el cristianismo se apropió de los ejercicios espirituales de la filosofía antigua, interpretándolos en clave evangélica.<sup>196</sup> Pero la túnica de crines, una de las pocas pertenencias personales de Antonio Abad (VA, 91.9), no le debe nada a la filosofía griega, sino que es una herramienta cristiana de automortificación corporal, relacionada con la imitación de Cristo. Casiano explica el uso del cilicio (tejido de cerdas o púas que se ciñe al cuerpo a modo de penitencia) como un homenaje a «los que en el Antiguo Testamento fueron figuras proféticas de la vida monástica, y además porque simboliza la mortificación de las pasiones de la carne, etc.».<sup>197</sup> En su excelente ensayo sobre el suicidio en la modernidad, Thomas Macho señala que la diferencia entre el suicidio y el martirio llegó a ser resbaladiza para los propios cristianos. Puede que en los textos la diferencia entre el martirio y el suicidio esté muy clara, tan clara como la diferencia entre la crucifixión de Jesús y el suicidio de Judas, quien se ahorca movido por la culpa y el resentimiento. Pero si una de las experiencias fundacionales del cristianismo es el martirio de Jesús, es natural que la puerta esté abierta a malentendidos, y que, buscando imitarlo, uno lleve esta imitación demasiado lejos. Agustín de Hipona advierte en *La ciudad de Dios* (I.26) que el suicidio está prohibido, pero el martirio se consiente siempre y cuando la orden proceda de un mandato divino. «Quien oye, pues, que

no es lícito suicidarse, hágalo si lo manda Aquel cuyos mandatos no es lícito despreciar. Percátense no más de si el mandato divino está envuelto en incertidumbre». <sup>198</sup> Thomas Macho pone el dedo en la llaga: «implícitamente [Agustín] admite que el martirio puede considerarse un suicidio ordenado por Dios. Pero el criterio de distinción es flexible, porque el mandato divino, a diferencia de la orden militar, no se puede comprobar intersubjetivamente. Así que son aconsejables el escepticismo y la duda». <sup>199</sup> Los discursos del demonio para llevar a los monjes al engaño, convenciéndolos de que deben suicidarse por una supuesta orden de Cristo, solo pueden entenderse desde este marco en el que todo el peso está puesto en el discernimiento subjetivo de la persona. Como dice Pablo de Tarso y Agustín cita: «Nadie sabe lo que pasa en el hombre, sino el espíritu del hombre que está en él» (1 Cor 2, 11; *La ciudad de Dios*, I.26). En este sentido, no ha de extrañarnos la prohibición cristiana del suicidio, si tenemos en cuenta que existe la necesidad de frenar cualquier tendencia a llevar la imitación de Cristo a límites extremos.

En sus «ejercicios religiosos», Tomás de Kempis (siglo xv) hace explícita una paradoja específicamente cristiana: «No hay otro remedio para escapar del dolor y la tribulación de los males sino sufrir» (IC, 2.12). En este pensamiento aflora el elogio del sufrimiento como forma privilegiada de relacionarse con Dios. Pensemos en las vidas de los santos penitentes protagonizadas por verdaderos mártires, algunos de los cuales mantienen una relación con Dios basada exclusivamente en el su-

frimiento, en el *gozo* del sufrimiento. Las vidas de estos santos no son comparables a la trama de una novela, ni al guion de una película que disfrutamos como entretenimiento. No son personajes de ficción, sino ejemplos a seguir. A estos santos se los imitaba en el seno de una religión que los idealizó como modelos de imitación de Cristo. Un breve ejemplo para ilustrar esto lo tenemos en el *Libro de la vida* de santa Teresa de Jesús, donde nos cuenta que en su infancia leía con uno de sus hermanos estas vidas de santos y quedaba fascinada por las promesas de la vida eterna. Tanto es así que la niña Teresa *siente deseos de que la maten* para ir al cielo, y lamenta el que sus padres supongan un obstáculo a esta empresa:

[...] como vía los martirios que por Dios las santas pasaban, parecíame compraban muy barato el ir a gozar de Dios, y deseaba yo mucho morir así, no por amor que yo entendiese tenerle, sino por gozar tan en breve de los grandes bienes que leía haber en el cielo, y juntábame con este mi hermano a tratar qué medio habría para esto. Concertábamos irnos a tierra de moros, *pidiendo por amor de Dios para que allá nos descabezasen*, y parece-me que nos daba el Señor ánimo en tan tierna edad, si viéramos algún medio, sino *que el tener padres nos parecía el mayor embarazo* (V, 1.5).

Ambos hermanos llegan a escaparse para ir a «tierra de moros» a que los «descabecen», pero no llegan muy lejos, pues un tío suyo los encuentra y los devuelve a casa.<sup>200</sup> La razón que

lleva a estos niños a buscar infantilmente la muerte es la misma que explica que un monje pueda creer que Cristo se le aparece, pidiéndole que se sacrifique literalmente a sí mismo y siga su ejemplo. En este breve pasaje de santa Teresa, encuentro una forma de relacionarse con Dios –o con los bienes que hay en el cielo– que desde la niñez ya está mediada por una determinada forma de atender y valorar el sufrimiento. Como veremos en las siguientes páginas, la forma cristiana de contemplar el sufrimiento es diametralmente opuesta a la que encontramos en la filosofía budista y la filosofía estoica. El demonio le pide al Buda que prohíba el suicidio, pero el maestro no le hace caso. Él enseña a sus discípulos el medio para liberarse del sufrimiento mediante el cultivo de una compasión salvajemente lúcida, donde no caben el reproche, la culpa ni el castigo corporal. Cultivar estas actitudes implica alimentar cogniciones negativas y actos violentos que entorpecen la memoria liberadora. Por tanto, ¿qué necesidad iba a tener de prohibir el suicidio a sus seguidores? Aparentemente, no hay ningún peligro de que estos se suiciden siguiendo el ejemplo de la enseñanza budista. Pero las cosas no son tan sencillas, pues en el ámbito de la comunidad budista de los primeros tiempos la puerta también estaba abierta a malentendidos. Recordemos que la meta de la ascesis budista es la liberación del *saṃsāra*, es decir, el nunca retorno a la existencia, o lo que vengo denominando como el Eterno-nunca-retorno. El Buda es el que interrumpe el círculo (*chinna vatumaka*, MN, III.118) del Eterno retorno; la inmortalidad que es sinónimo de *nibbāna*, se

traduce en un no nacimiento tras la muerte física. Estamos en el horizonte de la reencarnación, y todos los esfuerzos están puestos en la purificación de impresiones residuales y rastros kármicos que conlleven un retorno a la vida tras la muerte. En el grado más elevado de la santidad budista se encuentra el *arahant*, que es el que no retorna nunca más a la existencia. En el segundo grado se encuentra el que «no regresa» (*anāgāmin*), es decir, todos aquellos que al morir no regresan nunca más a este mundo, pero no han realizado la liberación definitiva, pues todavía son susceptibles de nacer en otros mundos. En el tercer grado encontramos al que «regresa solo una vez» (*sakadāgāmi*) a este mundo, y en el cuarto grado, a quienes han entrado en la corriente del no retorno (*sotāpanna*), pero todavía están sujetos a la reencarnación. Por tanto, la jerarquía del progreso espiritual tiene como criterio fundamental el retorno o no retorno de los practicantes a la existencia. Esta meta que apunta a una desaparición completa de la existencia se inscribe en la ascesis *śramánica* de aquellos tiempos. Además, a esto hay que añadir el hecho de que antes de convertirse en buda y realizar la vía media, Siddhatta había probado métodos *śramánicos* de liberación que sí aprobaban la extenuación del cuerpo y formas de vida que podrían considerarse un suicidio a cámara lenta (mediante un ayuno exagerado, un abandono total de las necesidades del cuerpo, etc.). La vía media cambia significativamente el método para liberarse del *saṃsāra*, pero la meta en sí se mantiene intacta. James Mallinson y Mark Singleton afirman que la meta de las prácticas *śramánicas* (tanto de las



más extremas como de las más amables) es el «suicidio ontológico permanente» de los practicantes.<sup>201</sup> Es decir, una desaparición definitiva de la existencia. No se trata de un suicidio al uso, porque entonces simplemente se volvería a nacer en otra encarnación, sino de un suicidio duradero, «permanente». Este suicidio no se consigue levantando la mano sobre uno mismo, ya lo he dicho, sino mediante un trabajo laborioso de despertar interior, levantando la conciencia sobre uno mismo. Pero la meta de la desaparición definitiva, de este «suicidio permanente», sigue siendo la meta de la enseñanza originaria del Buda. Teniendo esto en cuenta, podemos entender mejor de qué dirección provienen los malentendidos. En un pasaje del *Samyutta Nikāya* se cuenta que una vez el Buda dio una charla elogiando la meditación de la impureza (*asubha-bhāvanā*). Tras esto, anunció que se retiraba quince días a meditar en soledad y no quería que nadie lo visitara, salvo la persona encargada de llevarle la comida recolectada en la limosna. En este tiempo, los monjes del *sangha* desarrollaron por su cuenta esta meditación de la impureza, y el resultado fue nefasto. «Sintiéndose molestos, avergonzados, disgustados con este cuerpo, [los monjes] buscaron a un asesino. En un solo día, diez monjes se suicidaron («usaron el cuchillo»). En un solo día veinte o treinta monjes se suicidaron» (SN, V. 320).<sup>202</sup> Cuando el Buda regresa de su retiro personal, Ānanda le cuenta lo sucedido y le sugiere que explique otro método (*aññaṃ pariyāyam*) por el bien de la comunidad. Gotama Buda reúne entonces a los monjes y les explica de nuevo la atención plena enfocada

en la respiración (*ānāpānasati*). En este breve pasaje narrado en el *Samyutta*, el Buda no se pronuncia sobre este suicidio colectivo, solo explica a los monjes este otro método, tal vez para sustituir esa meditación de la impureza que había dado tan malos resultados. El único texto académico que conozco sobre este pasaje es el de Martin G. Wiltshire, y él tampoco tiene claro si *ānāpānasati* se enseña aquí como un sustituto de *asubha-bhāvanā* o como un medio para contrarrestar el disgusto radical por la vida que esta meditación de la impureza podía provocar.<sup>203</sup> No parece que la atención plena a la respiración haya reemplazado a esta meditación de la impureza, teniendo en cuenta que Buddhaghosa le dedica un capítulo entero del *Visuddhimagga*, enumerando una lista de diez clases de cadáveres a los que el practicante puede observar, siguiendo ciertas pautas y reglas, con el fin de interiorizar la impureza inherente al cuerpo. Buddhaghosa concluye que un cuerpo vivo es tan repulsivo como un cuerpo muerto, solo que la impureza del cuerpo vivo se oculta tras adornos y embelecadores artificiales (Vm, VI.195). Wiltshire añade que este episodio de suicidio colectivo dio lugar a una regulación del código de conducta, que se registra en el *Vinaya piṭaka* del Canon Pāli, donde se condena «no el suicidio *per se*, sino cualquier acto o forma de conducta que pueda interpretarse como una incitación o una ayuda a otra persona a suicidarse».<sup>204</sup> Efectivamente, junto a las relaciones sexuales, el robo y la mentira sobre el progreso espiritual, el privar a un ser humano de la vida o ayudarlo a que termine con su vida es uno de los

cuatro motivos de expulsión de la comunidad budista (Vin, III.70-73). En esta sección dedicada a las transgresiones que conllevan expulsión, encontramos una versión más amplia de la historia sobre la contemplación de la impureza. Pues aquí se dice que mientras el Buda estaba inmerso en su retiro solitario, los monjes acudieron al asceta Migalaṇḍika, un impostor que presumía de ayudar a otros a cruzar el océano del *samsāra*. Aquellos que no tenían apego por la vida se entregaron voluntariamente a su método. Así, este asceta ayudó a morir (es decir, asesinó) a muchos de ellos, quienes no solo se lo imploraron, sino que le ofrecieron a cambio su túnica y su cuenco –según esta versión, llegó a matar a sesenta monjes budistas en un día (Vin, III.68). Cuando el Buda se entera de esto por medio de Ānanda, reúne a la comunidad y les enseña la atención plena enfocada en la respiración (*ānāpānasati*), pero en esta versión incluye también unas últimas palabras sobre el fatídico suceso. Reprende esa clase de conducta y explica a los monjes que el comportamiento suicida no es correcto y no forma parte de la enseñanza. Entonces formula la primera parte de la regla: «Cualquier monje que intencionalmente priva a un ser humano<sup>205</sup> de la vida o le busque a un asesino está derrotado y ya no pertenece a la comunidad» (Vin, III.70).<sup>206</sup> Esta norma se amplía a medida que surgen otros casos de incitación al suicidio, por ejemplo, el caso que ilustra la historia de seis monjes enamorados de la mujer de un miembro laico de la comunidad budista. Este hombre estaba muy enfermo y los monjes sabían que si sobrevivía no tendrían ninguna

oportunidad con su esposa, por tanto, tratan de convencerlo para que se mate. Lo persuaden de una existencia feliz en el cielo tras la muerte, y hacen que el enfermo se cuestione qué sentido tiene permanecer con vida en ese estado. El hombre comienza entonces a tomar alimentos y bebidas perjudiciales que agravan su enfermedad, hasta que finalmente muere. Su esposa se avergüenza de estos monjes, y sabe que no son seguidores nobles de la enseñanza budista. En general, todos se avergüenzan de estos monjes, sobre todo Gotama Buda que reprende con severidad su comportamiento y amplía al instante la regla de expulsión: «Cualquier monje que intencionalmente prive a un ser humano de la vida, o busque a un asesino para él, o elogie la belleza de la muerte, o incite (a cualquiera) a la muerte diciendo: “Amigo mío, ¿de qué te sirve esta vida dura y miserable? A ti te conviene más la muerte que la vida”, o el que deliberadamente, a propósito, elogie la belleza de la muerte de diversas maneras o incite (a cualquiera) a la muerte, él también está derrotado y ya no pertenece a la comunidad» (Vin, III.72).<sup>207</sup> Por tanto, se observa que en la enseñanza budista de los primeros tiempos también hay líneas peligrosas que se cruzaban debido a malentendidos o a una aplicación poco lúcida de las prácticas aprendidas. En este caso, el peligro no reside en imitar demasiado literalmente el ejemplo de un mártir, sino en malinterpretar el significado del *nibbāna* y el medio adecuado para liberarse del *saṃsāra*. «El caso de los monjes que meditaron sobre la falta de amor [es decir, sobre la impureza (*asubha*)] es esclarecedor –comenta Wiltshire–

porque ilustra que las raíces del budismo todavía se encuentran inscritas en las austeridades religiosas practicadas por la tradición *śramaṇa* y que, de vez en cuando, hubo lapsos o retrocesos hacia comportamientos ascéticos que contradecían el espíritu del Camino Medio». <sup>208</sup> Sin embargo, no se prohibió el suicidio en términos generales, sino incitar a otros a suicidarse. Wiltshire cree que esto se debe a que no tiene sentido condenar a los suicidas que ya no están en este mundo, y que ya han «usado el cuchillo». Esta puede ser una de las razones, pero tiendo a pensar que hay otras. En ciertos casos excepcionales, como se vio con los monjes Channa, Vakkali o Ghodika, el suicidio no solo no es condenado, sino que el Buda lo exonera, entendiendo que ya eran monjes totalmente liberados (*arahants*) y que no llevaron a cabo ese acto porque estuvieran disgustados con la vida o desearan morir. Eran personas tremendamente lúcidas, liberadas, dueñas de sus acciones, que sufrían unas circunstancias especiales (una enfermedad dolorosa). Además, la razón para no suicidarse no debe ser su prohibición en el seno de una determinada orden. La visión lúcida que el Buda enseñaba no puede heredarse de una persona a otra ni transmitirse mediante el conocimiento de una tradición, sino que cada uno ha de realizarla por sí mismo. <sup>209</sup> Del mismo modo, uno no puede heredar de ninguna tradición algo tan íntimo como la relación con la propia vida. En un método que otorga tanta importancia a la responsabilidad personal en el progreso espiritual, lo que no tiene sentido es estimular una relación de esclavitud con la vida, como si nues-

tra propia vida no nos perteneciese. Thomas Macho comenta que «las formas de tratar el suicidio antes de la Modernidad [...] se pueden reducir a una fórmula fundamental: el suicidio está prohibido porque destruye lo que no me pertenece, mi vida, que me fue dada por los antepasados y los padres, por un Dios, por un gobernante, por el Estado o la sociedad». <sup>210</sup> No creo que esta fórmula pueda aplicarse al budismo del Canon Pāli, donde el suicidio como tal no está prohibido, ni la vida de una persona es la responsabilidad de otro. Esta relación de deuda con la vida –como si fuese la propiedad de un dios, de los antepasados o de una fuerza sobrenatural– puede infantilizar nuestra existencia y nuestra relación con la muerte, en lugar de fomentar el que nos hagamos cargo de ambas, en calidad de seres humanos con una inteligencia en constante evolución. La prohibición de disponer de nuestra propia vida es tan nociva como su contraparte, la incitación al suicidio, pues ambas posturas impiden la madurez espiritual del ser humano, la primera al sobreprotegerlo y la segunda al abandonarlo.

## **La extenuación del cuerpo y el miedo a la felicidad**

Tanto en la filosofía budista como en la estoica, el sufrimiento es el resultado de interpretar lo que nos sucede de forma equivocada, se trata de una impostación artificial de nuestra men-

te. La vida está llena de dolores inevitables, pero el sufrimiento es una forma de contemplar este dolor y de alimentarlo. Para dejar de contribuir con el sufrimiento, es necesario trabajar sobre nuestros pensamientos, hacer autoexamen de los juicios y creencias que consentimos. Inspirándose en Sócrates, el estoico Epicteto sugería que cada ser humano ha de ser el custodio de su propio templo, interrogando a las impresiones mentales que visitan nuestra mente: «Espera, deja que vea quién eres y de dónde vienes. Como los guardianes nocturnos: “Muéstrame la contraseña”». <sup>211</sup> Comprobaremos que muchos de estos juicios le quitan al dolor su dignidad, al distorsionarlo y exagerarlo. Imponen sobre nosotros una carga añadida, amasada por una mente abandonada a su suerte, ausente de guía. Si Pablo de Tarso decía a los filipenses, «a vosotros se os ha concedido el privilegio no solo de creer en Cristo, sino de sufrir por él» (Fil 1, 29), san Agustín rechaza de pleno el desapasionamiento (*apatheia*) que los filósofos estoicos cultivaban esforzadamente en su interior, porque vendría a ser un estado sin pecado imposible de obtener en una vida humana. La *apatheia* se convierte en un estado de impasibilidad que nos espera en la vida eterna: «Si por *apatheia* se entiende ese estado en el que el miedo no aterriza y el dolor no angustia, debe ser esquivada en esta vida si queremos vivir rectamente, es decir, según Dios. Empero, debe esperarse para la vida bienaventurada, que se nos promete eterna». <sup>212</sup> Por el contrario, la filosofía budista y la filosofía estoica, empleando métodos bastante diferentes, parecen decirle al ser humano: «No puedes evitar el

dolor, pero sí el sufrimiento, pues se te ha concedido el privilegio de escoger no sufrir».

El primer discurso que ofrece Gotama Buda tras vencer a Māra bajo el árbol del despertar confirma que la vida es insatisfacción (*dukkha*). En la raíz del tiempo –del nacimiento, del envejecimiento, de la muerte–, está el deseo (*tanhā*), que es el desencadenante de la insatisfacción. Esta insatisfacción no es tan específica como el sufrimiento de Jesús en la cruz. Tampoco es el sufrimiento que deriva de una tragedia en particular o de una desgracia puntual. La insatisfacción es la semilla que puede cristalizar en sufrimiento tanto como en su opuesto, el placer. Ambos forman un pareado inseparable que comparte la misma fuente de origen. Las primeras dos Nobles Verdades asientan este conocimiento: que la vida es insatisfacción y que el origen de la insatisfacción es el deseo.<sup>213</sup> La tercera Noble Verdad dice que es posible ponerle fin a la insatisfacción (*dukkha nirodha*); la cuarta Noble Verdad muestra el camino para ello, que no es otro que el Óctuple Noble Sendero propuesto por Gotama Buda. Su liberación del ciclo de retornos, que consiste en una liberación completa del deseo, ha sido posible gracias a no aferrarse a ningún extremo: el de los placeres sensuales y el de la mortificación extrema. Así comienza propiamente este primer discurso suyo como Buda. Lo primero que anuncia es la vía media (*majjhimā paṭipadā*):

Hay dos extremos, monjes, que no debería seguir el que ha abandonado la vida mundana.<sup>214</sup> ¿Cuáles son? El apego a los plance-



res de los sentidos, que es inferior, propio de seres mundanos, vulgar, innoble, estéril. [El segundo es] el apego a la automortificación, que es doloroso,<sup>215</sup> innoble, estéril. He aquí, monjes, que sin seguir ninguno de estos dos caminos, el Tathāgata ha despertado a la vía media que otorga la visión lúcida, la sabiduría, la paz, el conocimiento directo, el despertar, el *nibbāna* (SN, 56.11).

Esta vía media supone una verdadera novedad si tenemos en cuenta la atmósfera de ascetismo radical que predominaba en el norte de la India por aquel entonces. El Buda y sus seguidores, los *bauddhas*, forman parte del movimiento de los *śramaṇas* («los que se esfuerzan»), un grupo de ascetas que surge en el subcontinente indio a partir del siglo V a.n.e. y a quienes les debemos la tríada dorada de todos los modelos futuros de yoga y del hinduismo contemporáneo: *saṃsāra-karma-mokṣa* (ciclo de renacimientos-retribución de los actos-liberación del ciclo de renacimientos). Siddhatta, antes de alcanzar el *nibbāna* mediante la vía media, se entregó a las mortificaciones extremas y participó de la creencia de que uno podía liberarse del ciclo de existencias mediante una austeridad acérrima. Otro de los grupos *śramánicos* más importantes fueron los seguidores de Nigaṇṭha Nātaputta, que se convertirán en el movimiento religioso hoy conocido como jainismo. Ciertos discursos en los que Gotama Buda explica por qué el ascetismo extremo no es la vía adecuada tienen lugar en el contexto de un diálogo con algún seguidor de Nigaṇṭha

(p. ej., MN, I.68). En efecto, el Buda propone un camino a la liberación que no participa de esta clase de ascetismo excesivo, considerándola una vía nociva y contraproducente, y situándola al mismo nivel que la vía del apego a los placeres sensoriales. En un discurso en el que conversa con Saccaka, un «hijo de Nigaṇṭha», el Buda trata de explicarle por qué los ejercicios de austeridad son inútiles para liberarse del ciclo de la existencia. Describe entonces tres ejercicios diferentes que él mismo ha experimentado: en el primero, manteniendo los dientes apretados y la lengua fija contra el paladar,<sup>216</sup> golpea, restringe y «aplasta» la mente con la conciencia, mientras que los otros tres consisten en meditaciones extáticas que se realizan mediante el cese del aliento (*appāṇaka*). La conclusión del Buda al respecto de estos ejercicios siempre es la misma: «A pesar de poner infatigable energía y establecer ininterrumpida atención, mi cuerpo estaba excitado y desasosegado por el doloroso esfuerzo al que fue sometido. Sin embargo, las sensaciones de dolor surgidas no se establecieron apoderándose de la mente» (MN, I.242-243).<sup>217</sup> Gotama Buda añade que el maltrato corporal puede ser incluso contraproducente y convertirse en un obstáculo para la liberación. Así, comparte con Sacakka el momento en el que él mismo se preguntó si habría otro camino aparte de la mortificación. Un recuerdo familiar le pone entonces sobre la pista: recuerda que, mientras su padre estaba ocupado con sus asuntos, él solía sentarse bajo un árbol y, abs trayéndose de los sentidos y de todo estado negativo, entraba en una clase de trance o absorción meditativa (*jhāna*) que irra-

diaba de dicha su cuerpo y su mente. Siddhatta se da cuenta de que esta dicha es diferente a la que proviene de los sentidos, y diferente a la que proviene de los estados mentales o emocionales moralmente negativos. Se da cuenta de que no debe tener miedo de esta felicidad. El hecho de que se insista en que uno *no debe asustarse de la dicha* que nace del aislamiento de los sentidos y de los estados negativos es un signo de la atmósfera de ascetismo radical en el que se inscribe este discurso. Indica, en primer lugar, que la dicha del meditador debe ser justificada como una dicha *sana* que no se parece en nada a la dicha *enferma*, pues proceden de fuentes diferentes y producen resultados distintos.

Por la práctica de ejercicios austeros y dolorosos no he obtenido ningún poder sobrehumano, ninguna distinción específica en el conocimiento, ni la visión correcta. ¿Habría otro camino para la liberación? [...] Recuerdo que, cuando mi padre estaba ocupado, yo me sentaba a la sombra del árbol de manzana rosa, abstraído de los placeres de los sentidos, abstraído de estados negativos, y entraba en el primer *jhāna* que va acompañado de pensamiento e indagación, de alegría y de la dicha nacida del aislamiento. ¿Podría ser ese el camino a la liberación? Profundizando en este recuerdo, surgió el conocimiento: «Ese es el camino a la liberación». Pensé: «¿Por qué tengo miedo de esta dicha si es muy diferente a la dicha que procuran los placeres sensuales, y los estados mentales negativos?». Entonces me dije: «No tengo miedo de esta dicha, pues es muy diferente a la dicha que surge de los

placeres sensuales y a la dicha que surge de los estados negativos» (MN, I. 246-247).<sup>218</sup>

Estas tres clases de felicidad son similares a las que nos presenta la *Bhagavad Gītā* (18, 37-39), cuando Kṛṣṇa le explica a Arjuna la diferencia entre la felicidad *sāttvica*, la felicidad *rajásica* y la felicidad *tamásica*. La primera nace de la claridad del autoconocimiento mientras que la segunda surge del contacto de los sentidos con el objeto (es decir, de los placeres sensuales), y la tercera, del sueño, la pereza y la negligencia (es decir, de estados negativos). En el estudio introductorio de su obra *Tantra y sexo*, Óscar Figueroa explica que el sentido original del término *ānanda* («gozo») está «inextricablemente ligado al orgasmo». A partir de las *Upaniṣads*, el sentido de este gozo carnal apunta ya a la realización espiritual, se trata de un gozo más abstracto y elevado. El budismo, según Figueroa, también participa de esta interpretación, definiendo su meta con el término *sukha* («dicha»): «Así los ideales del nirvana y la liberación acabaron asimilando la capacidad humana para sentir placer y fueron concebidos ellos mismos como una experiencia placentera, como el gozo más elevado». <sup>219</sup> Sin embargo, la dicha del *nibbāna* está desprovista de placer (*nippītika*), y se trata de la dicha de la cesación de la percepción y la sensación (*saññā vedayita nirodha*). Me parece que lo que se produce es un desplazamiento importante del significado del término *sukha*. Tiene lugar una inversión de valores: muchas de las experiencias sensuales a las que se les atri-

buye el término *sukha* o *ānanda*, son, en verdad, experiencias sufrientes. Cuando *sukha* se atribuye a una persona mundana, podemos entenderlo como felicidad en nuestro sentido convencional, pero cuando *sukha* describe el *nibbāna* y se atribuye a un meditador, sería mejor entenderlo como plenitud que como felicidad.<sup>220</sup> Aviso a mi *leyente* de que esta resignificación de la «felicidad» no es exclusiva de la filosofía india, sino que es propia de toda la filosofía antigua, pues cada método existencial va a preguntarse qué es la felicidad, qué es una vida feliz y, en ocasiones, qué es una vida placentera. Y en la medida en que respondían a estas preguntas, los filósofos desarrollaban los métodos filosóficos para realizar esa vida feliz. La historia de la filosofía antigua nos presenta, de un modo u otro, una oposición constante entre la felicidad entendida al modo popular y la felicidad de quien se presta a una vida filosófica de cultivo interior. Siempre se produce un desplazamiento del significado de este término, ya se trate del vocablo sánscrito *sukha* o del griego *eudaimonía*. En el extremo de esta resignificación, preguntémosnos: ¿cómo definía Epicuro el placer? Sabemos por Séneca que los advenedizos de los excesos y de la felicidad entendida al modo popular se acercaban al Jardín con la esperanza de encontrar justificación a sus vicios.<sup>221</sup> Este es el eterno malentendido del hedonismo epicúreo, que propone, por el contrario, una vida de placer continuo y estático solo apta para sibaritas. Sus practicantes se someten a una ascética de la *hedoné* que tiende a una felicidad entendida como serenidad interior y bienestar corporal. Por tanto,

la resignificación de la felicidad no es propiedad exclusiva ni del budismo ni de los filósofos indios. Toda filosofía, especialmente cuando no ha perdido el contacto con sus raíces prácticas, resignifica este término y lo aparta de su sentido convencional. Estamos de acuerdo en que los seres humanos persiguen la felicidad, pero ¿qué entendemos por felicidad? La respuesta a esta pregunta, aparentemente inofensiva, determina a qué finalidad dedicamos nuestra vida y cómo estamos dispuestos a vivirla.

Soy consciente de que algunos sermones budistas mencionan dos clases de «dicha»: la dicha de los laicos (*gihisukha*) y la dicha de quienes han abandonado la vida en el hogar (*pabbajitasukha*). Pero la comparación que se establece entre estas dos clases de *sukha* confirma que la dicha mundana (*sāmisā*) es un estado sufriente, y que la dicha espiritual (*nirāmisā*) está más relacionada con un estado de serenidad y plenitud que con lo que nosotros llamaríamos «dicha». La dicha mundana se basa en el deseo sensorial, se compone de bienes y adquisiciones, conlleva corrupciones, es innoble, se basa en el placer (*sappītika*) y depende de la presencia de este placer (*sappītikaramma*), carece de concentración, etc. En contraposición, la dicha espiritual no se basa en el deseo sensorial, no se compone de bienes y adquisiciones, no conlleva corrupciones, es noble, no se basa en el placer ni depende del placer, es la «dicha» de la concentración y de la ecuanimidad (AN, I.80-81). Es decir, se trata de un estado que está lejos de ser una experiencia placentera o dolorosa, sencillamente porque está

por encima de estos dos extremos y consiste en la superación de ambos. Creo que aquí se está jugando con el término *sukha*, no tanto para atribuir al camino espiritual la dicha más elevada, sino para ampliar el significado de este término. Esto ya sucede con otros términos comunes a los que el Buda otorga un nuevo significado a la luz de su enseñanza, por ejemplo, pensemos en el término *brāhmaṇa*, cuya raíz *br̥ṃh* se relacionaba con la acepción «ser fuerte», justificándose así la nobleza de los miembros de la primera clase social, los brahmanes o sacerdotes natos. El Buda relaciona esta raíz verbal con la acepción «destruir», y defiende que uno no es noble por nacimiento ni por tradición, sino por su comportamiento ético; es brahmán aquel que «ha destruido el mal», independientemente de la clase social en la que haya nacido.<sup>222</sup> El pasaje antes mencionado en el que Siddhatta se dice a sí mismo que no tiene que temer ese primer trance (*jhāna*) en el que experimenta *pīti-sukha* («placer y dicha»), nos revela que el propio meditador se siente turbado por un estado que siempre había confundido con experiencias sensoriales o con experiencias ajenas al camino espiritual. De algún modo, nos muestra la crisis de un meditador que ha encontrado una vía diferente a la mortificación y al sufrimiento para realizar la liberación. Existe una diferencia importante entre el placer (*pīti*) y la dicha (*sukha*). Por ejemplo, en el tercer *jhāna* hay dicha, pero no placer, y cuanto más sublime sea la dicha del meditador, más lejos estará del placer o de las sensaciones placenteras (véase MN, I.400). Según Buddhaghosa, la diferencia entre placer y dicha sería la

siguiente: el placer proviene de la satisfacción de obtener un objeto deseado y siempre va acompañado de la dicha que implica obtenerlo; en cambio, la dicha como tal no tiene por qué venir acompañada del placer, dado que no tiene por qué ser el cumplimiento de ningún deseo (Vism, 145). Buddhaghosa explica que el placer se relaciona con el agregado de las voliciones (*saṅkhāra-khanda*), mientras que la dicha pertenece al agregado de las sensaciones (*vedāna-khanda*). Sin embargo, la dicha más sublime se describe como la cesación de la sensación y la percepción (MN, I.400). Esta dicha a la que accede mediante la meditación no es para Siddhatta Gotama una experiencia más, sino una experiencia que lo desconcierta y que le hace sospechar de su validez. Siddhatta ha tenido que revisar su propia asignación de valores antes de realizar la vía media y convertirse en Buda, ¿qué entiende por *sukha* y por qué atribuye el gozo a experiencias mundanas y negativas? A juzgar por este pasaje, él mismo ha tenido que investigar en qué se fundaban sus antiguas creencias. A través de un ejercicio de autoexamen que se expresa mediante la pregunta: «¿Por qué tengo miedo de esta dicha...?»,<sup>223</sup> Siddhatta aprende que *sukha* corresponde mucho más a las experiencias meditativas que a las sensoriales. Después habrá toda una estrategia retórica para desplazar el significado de este término y dotarlo de un nuevo sentido. Los textos que estoy mencionando forman parte de esta estrategia, y nos indican que solo podemos entender el nuevo sentido de *sukha* entendiendo el desconcierto que siente un meditador confrontado a un estado



de serenidad que procede de circunstancias completamente nuevas e incluso revolucionarias. Aceptar que esta nueva «dicha» no solo es legítima, sino que es el camino correcto para el *nibbāna* dio pie al inicio de la vía media. Pero este *sukha* no es lo que nosotros entendemos comúnmente por «dicha», sino que es un estado que empodera al meditador. Cuando el meditador entra en la dicha del primer trance meditativo, su mente se vuelve inmune a los ataques de Māra. Por tanto, aunque sigamos traducéndolo como «dicha», tengamos en cuenta que el poder de este estado está más relacionado con la serenidad y la estabilidad de una mente invulnerable a los ataques que con los significados asociados a la palabra «dicha» en un contexto donde no hay un trabajo de crecimiento interior.

Así pues, Siddhatta Gotama se da cuenta de que esta «dicha» que surge a partir del primer *jhāna* es el camino adecuado, y no la mortificación corporal. Es más, esta mortificación puede ser contraproducente, dado que para entrar en el primer *jhāna* el cuerpo no puede estar severamente maltratado: «No es fácil alcanzar la dicha con el cuerpo tan excesivamente demacrado» (MN, I.247).<sup>224</sup> Los ejercicios de la vía media, los que ponen en práctica el Camino Óctuple y constituyen el cese del sufrimiento, no pueden realizarse en condiciones de mortificación. Por tanto, no se puede realizar el *nibbāna* mediante el maltrato físico, ni tampoco mediante estados mentales o emocionales negativos, entre ellos, el deseo por los placeres de los sentidos o el apego a la vida, pero también la culpa

y la voluntad de autocastigo. La mente que albergue dichos estados sufrirá los ataques de Māra y será vulnerable en el combate. «¿Adónde no pueden acompañarnos Māra y sus seguidores?», pregunta el Buda, en otro discurso (MN, I.159).<sup>225</sup> Para responder a esto, procede a explicar la dicha que surge del primer *jhāna*. La persona absorta en dicho estado ha dejado «ciego» a Māra; ha privado al ojo de Māra de su objeto (la mente del meditador), y se ha vuelto invisible al maligno.<sup>226</sup> Bikkhu Bodhi explica que Māra no puede saber «cómo funciona la mente» del monje que ha entrado en el primer *jhāna*. A partir de este primer nivel, su mente se ha vuelto temporalmente inaccesible para el demonio, y los sucesivos niveles de esta absorción meditativa solo refuerzan esta inmunidad hasta volverla permanente. Por tanto, no solo no se ha de tener miedo de esta dicha que nace del aislamiento de los sentidos y del aislamiento de estados negativos, sino que es el único «lugar» al que Māra no puede seguirnos. Este aislamiento requiere, sin duda, disciplina y entrenamiento, pero no mortificación corporal, ni estados mentales que provengan de la extenuación del cuerpo. No se trata de «aplastar» la mente con la conciencia, como le indicaba el Buda a Saccaka, insistiendo en que él había experimentado esa forma de abordar la ascesis sin ningún éxito. En su lugar, se trata de iluminar la mente, de despertarla e irradiarla. Los discursos reflejan en numerosas ocasiones que la purificación no tiene por qué ser un proceso violento, intransigente y dramático. De hecho, esta purificación se sustenta *en* y tiende *a* una ética basada en la bondad amorosa (*mettā*),

la compasión (*karuṇā*), la alegría (*muditā*) y la ecuanimidad (*upekkhā*).

Así pues, la tarea del Buda será enseñar a sus discípulos –monjes y laicos– a vencer al ejército de Māra (*māra-sena*) valiéndose de estos principios y poniendo en práctica los ejercicios adecuados para fortalecerlos. Los soldados de Māra son los placeres sensuales, el descontento, el hambre, el deseo, el embotamiento y la somnolencia, la cobardía, la duda, la denigración y el orgullo, la ganancia, la alabanza, el honor y la fama erróneamente obtenida, el autoelogio y el desprecio a los demás, es decir, la soberbia.<sup>227</sup> «Ese es tu ejército, Namuci, el escuadrón del oscuro –concluye el Buda–, un debilucho no lo conquista, pero habiéndolo conquistado se obtiene la plenitud (*sukha*)» (Sn, 3.2.15).<sup>228</sup> Como ya he mencionado, el Buda insiste en que más vale morir peleando contra este ejército que vivir sometido a su tiranía. Frente a toda una vida entregada al capricho de estos enemigos, el practicante budista escoge vivir *un solo día excelente*:

Que nadie vuelva al pasado, ni ponga sus expectativas  
en el futuro.

El pasado ya se fue, el futuro aún no ha llegado.  
Contempla lúcidamente cada fenómeno presente.

Imperturbable, inquebrantable,  
el sabio cultiva y discierne eso.

Hoy hay que hacer el esfuerzo.

¿Quién sabe [si] la muerte [vendrá] mañana?

No es posible firmar ningún acuerdo con la muerte  
ni con su gran ejército.

El que vive practicando ardientemente  
día y noche sin rendición,  
ese, dice el sabio pacífico,  
ha tenido un solo día excelente.

(MN, III.187)<sup>229</sup>

No se puede firmar ninguna tregua con los enemigos. Si sobreviene la muerte, parece decir este poema, será mejor que nos encuentre peleando; de lo contrario, podría ser un obstáculo al trabajo que ya hemos realizado. A pesar de que la vía media no contempla la mortificación física ni psíquica, sigue siendo una ascesis basada en el entrenamiento sistemático de la atención, y los monjes se entregan a una ardua disciplina que configura su modo de vida.

Antes de morir, Antonio Abad dice a sus discípulos en el desierto: «Respirad siempre a Cristo y creed en Él y vivid como si cada día fueseis a morir» (VA, 91.3).<sup>230</sup> Aunque esto nos remite a las palabras del apóstol Pablo –«Hermanos, os aseguro que todos los días estoy al borde de la muerte, y que vosotros sois mi gloria en Cristo Jesús, Señor nuestro» (1 Cor 15, 31)–, es innegable que este último consejo de Antonio también lleva la huella de una impronta estoica. Pierre Hadot ha mostrado la similitud entre este último consejo del asceta cristiano y la recomendación estoica de vivir teniendo siempre presen-

te la muerte. Concretamente, Hadot recuerda las palabras de Marco Aurelio sobre este tema: «En la convicción de que puedes salir ya de la vida, haz, di y piensa todas y cada una de las cosas en consonancia con esta idea» (M, 2.11).<sup>231</sup> El Buda también incita a los aspirantes al *nibbāna* a llevar su atención sobre la muerte, pero sobre todo los invita a tomar conciencia de *lo que este acontecimiento podría provocar* si se produjese de forma inesperada, por ejemplo, hoy mismo. La práctica de la atención plena que toma como objeto de meditación a la muerte (*maraṇassati*) exige que el practicante se pregunte a sí mismo: «¿Hay algún estado negativo al que no haya renunciado, y que podría ser un obstáculo si muriese esta noche?» (AN, III.308).<sup>232</sup> Consiste en una indagación honesta del practicante al respecto de sí mismo y de su condición actual; nos obliga a preguntarnos en qué estado nos encontraría la muerte si sucediese ahora mismo. Si la muerte los encontrase en estado de extenuación, maltratando su cuerpo y viviendo bajo pautas de autocastigo, seguramente su destino *post mortem* no sería la liberación en el contexto de la enseñanza del Buda. Cuando un asceta-perro (*kukkuravatika*) y un asceta-buey (*govatika*) preguntan al Buda cuáles serán sus destinos tras la muerte, el maestro les responde, un tanto jocosamente, que seguramente vayan a reencarnarse en el reino animal, conforme al modo de vida que han llevado (MN, I.389). Dicho esto, puede apreciarse el gran abismo que separa las creencias y métodos budistas de los cristianos. Pues los cristianos han practicado –y practican– penitencias corporales en la creencia de

que esta forma de vida los mantiene cerca del sufrimiento de Cristo y los acerca a la vida eterna.

No voy a detenerme demasiado en el tratamiento del cuerpo en la ascesis cristiana. Es un tema que se ha trabajado ya bastante, y mi *leyente* solo tiene que acudir al manual de *Ejercicios espirituales* de Ignacio de Loyola (siglo XVI), inspirados por ese otro manual de ejercicios religiosos, *La imitación de Cristo* de Tomás de Kempis (siglo XV), o bien acudir a las vidas de los santos, por ejemplo, al *Flos Sanctorum* de Pedro Ribadeneyra (siglo XVI). Uno de los ejercicios de Ignacio de Loyola consiste en observar toda nuestra «corrupción y fealdad corpórea», tomándonos a nosotros mismos como «una llaga y postema de donde han salido tantos pecados y tantas maldades y ponzoña tan turpísima» (ES, 58). Tomás de Kempis asegura que mientras tengamos un cuerpo no podremos vivir sin pecado (IC, I.22), y él fue uno de los hagiógrafos de una santa contemporánea suya, santa Liduvina. Su vida se incluye en el *Flos Sanctorum* de Ribadeneyra. La relación de santa Liduvina con Dios está mediada por la enfermedad: desde pequeña le acaecen toda clase de enfermedades a las que «milagrosamente» sobrevive. Dios le envía estos males, y Dios le da fuerzas para superarlos. Pasa toda su vida enferma entre achaques y automortificaciones, lastimando un cuerpo al que desprecia y reuniéndose con Dios en la intimidad del sufrimiento, que ella abraza con una alegría propia de santos. Su madre, en el lecho de muerte, le pide las heridas para pasar al otro lado. Cumpliendo el cuarto mandamiento, que nos ex-

horta a honrar a los padres, Liduvina se deshace de toda una vida de esfuerzos y penitencias, para donar a su madre «todos los trabajos, dolores, llagas, tormentos, vigiliyas y ejercicios de virtud que hasta aquel punto había padecido, y con esta donación que su hija le hizo, Petronila, su madre, murió muy contenta».<sup>233</sup> Pero Liduvina, ahora huérfana, tiene que volver a empezar de cero. Lo primero que hace es ceñirse el cilicio y pedirle a Dios que las heridas ya no vuelvan a ser visibles para nadie, salvo para Dios y para ella misma. La santidad de Liduvina se explica por el sufrimiento que ella soportó con tanta alegría, demostrando que estaba a la altura de las adversidades que Dios le enviaba. El suplicio la hizo santa; si se hubiera suicidado, su vida no estaría incluida entre los santos. Podía magullarse a sí misma, y agradecer las enfermedades que padecía, lo que no podía era quitarse la vida. Estos y otros ejemplos de la ascesis cristiana hacen que, aun sacralizando la vida humana, el cristianismo no pueda considerarse «vitalista», pues se trata de dedicar la vida a imitar el martirio de Cristo. Uno de los pasajes más originales y extraordinarios sobre este tema lo encontré en la versión del relato *Barlaam y Josafat* que ofrece Gui de Cambrai (siglos XII-XIII). Esta leyenda cristiana que circuló por Europa durante la Edad Media está inspirada en la vida de Gotama Buda. El término «Josafat» podría ser la evolución al latín del término sánscrito *bodhisattva* («aspirante a la liberación»)<sup>234</sup> De todas formas, esta leyenda cristianizada solo conserva ciertas reminiscencias con respecto a la biografía del Buda que se nos relata

en textos como el *Lalitavistara Sūtra* (siglo III d.n.e.). La versión de Gui de Cambrai es particularmente interesante porque incluye una discusión entre el alma y el cuerpo de Josafat. Pocas veces el cuerpo tiene la oportunidad de defenderse contra los «ataques» de una vida espiritual que lo niega y lo denigra. Pero Gui de Cambrai le da voz al cuerpo, deja que se exprese acusando al alma de querer matarlo, deja que la insulte y le confiese que es la peor compañera de camino que le podría haber tocado. Lo más extraordinario de este diálogo es que el cuerpo no es ingenuo ni malvado, como podría esperarse. Al contrario, demuestra una gran inteligencia y esgrime unos argumentos muy bien elaborados a lo largo de todo el capítulo. Gui de Cambrai no solo da voz al cuerpo, sino que le da una voz inteligente. Merece la pena leer este diálogo, del que comparto aquí solo un breve pasaje:

[Cuerpo:] «Eres una traidora cuando matas a tu compañero, y nunca alcanzarás a Dios mientras me hagas vivir en tal vergüenza. Es una gran desgracia haberme unido a ti. Pecas y te traicionas a ti misma cuando me matas y lo sabes bien. [...] Mi compañera me ataca. Me muero de sed y hambre. Veo fruta colgando del árbol y la quiero, pero no puedo saborearla. Me dejas morir de hambre. Por eso te acuso de deslealtad: te equivocas al maltratarme, cuando podrías tratarme bien. ¿Otros cristianos también actúan de esta manera?»

[Alma:] «Sí, por fe, lo hacen. Sacrifican el cuerpo para salvar el alma».



[Cuerpo:] «Por fe no hay razón para esto. Pago demasiado caro por tu salvación cuando soy torturado de este modo».

[Alma:] «¡Menuda lógica usas! Si fuera a salvarme sin ti y tú no compartieras mi regocijo, sería injusto que sufieras por mí. Pero creo que no puedes salvarte sin mí, ni yo sin ti. Tú también lo sabes. Sufro dolor y tristeza por tu salvación, pero solo buscarías vergüenza para mí si te hiciera mi señor. Te mantengo en la necesidad para que no te manche la inmundicia del pecado. [...] Yo soy tu dama y tú eres mi sirviente. Puedes estar seguro de que nunca te nombraré mi señor, y te diré por qué. Si te hiciera mi señor, perdería a nuestro Señor, y por eso no te daré poder sobre mí».<sup>235</sup>

La idea del alma dialogante no es nueva, y su origen no es cristiano. Platón ya indica que el alma «conversa» con los deseos y las pasiones como si fuera su dueña y soberana, pues tiene el poder de amonestarlos y corregirlos (*Fedón*, 94d-e). Lo mismo puede decirse del alma corporal estoica, y también del alma plotiniana; ninguna de estas filosofías concedería al cuerpo el poder de decidir la forma de vida que ha de llevar una persona. La educación (*paideia*) del ser humano comienza con el aprendizaje de cómo ha de relacionarse con sus propios instrumentos. Someterse a las pasiones corporales es ir en contra de la sabiduría, de la felicidad y de la razón. Curiosamente, ninguna de estas filosofías grecorromanas incluye ejercicios de castigo corporal entre sus ejercicios filosóficos. Su método consiste en educar el alma, no en maltratar al cuerpo.

Aunque sí incluyen ejercicios de autocontrol o de temperancia, estos no implican nunca un maltrato físico. Y ello a pesar de que consideraban que el cuerpo perecía al morir. El budismo también considera que la carcasa corporal desaparece tras la muerte, y he intentado mostrar que la extenuación del cuerpo obstaculiza el método de liberación que el Buda enseña. En cambio, en este diálogo de Gui de Cambrai, el alma hace una apreciación interesante: ella no puede salvarse sin el cuerpo y tampoco el cuerpo puede salvarse sin ella. Pues ambos, cuerpo y alma, resucitan tras la muerte. El cristianismo defiende que lo que resucita no es solo el alma, sino el ser humano al completo, el alma y el cuerpo.<sup>236</sup> Con esto se aleja de la filosofía antigua de la que toma prestados tantísimos elementos. No sin pelear, porque Teodoreto de Ciro (siglo IV) y otros apologistas cristianos falsificarán fragmentos de los diálogos platónicos para defender que Platón también habla de una resurrección del cuerpo tras la muerte.<sup>237</sup> A menudo, los métodos cristianos de interpretación de la filosofía antigua son tendenciosos y falsos. La idea de que el cuerpo no perece y de que resucita junto al alma es netamente cristiana. El cristianismo no puede negar el cuerpo, pues sería como negar la corporalidad de Cristo, su sufrimiento y su humanidad. Pero tampoco puede valorarlo y estimarlo, sometiéndose a sus pulsiones de forma negligente. Por tanto, el cuerpo cristiano debe vivir imitando el cuerpo de Cristo, y debe cumplir bien su papel para poder gozar de la vida eterna tras la muerte. De ahí que el alma le diga al cuerpo: «Te mantengo en la necesidad para que no

te manche la inmundicia del pecado». Cuidar al cuerpo es responsabilidad del alma, aunque los métodos de este cuidado repercuten en una ascesis que, en ocasiones, aprueba un maltrato constante del mismo (como el empleo del cilicio, la flagelación, lastimarse con «cuerdas delgadas» que causan dolor en la carne, pero no enfermedad en los huesos, como afirmaba Loyola [ES, 86], etc.). Esta clase de métodos son ajenos a la filosofía grecorromana, que se ocupaba del cuidado del alma, y ajenos a la práctica budista, al menos tal y como se registra en los *Nikāyas*. Esto no quiere decir que los platónicos, los estoicos o los budistas profesaran mayor estima por el cuerpo que los ascetas cristianos, podría decirse incluso lo contrario, pues consideraban que esta prisión (*sema*) o esta «carcasa» se extingue para siempre cuando morimos. Pero esto no da pie a prácticas de automortificación corporal, ni encontraremos en estas filosofías un conflicto con el propio cuerpo; tienen una consideración negativa del mismo, pero ninguna razón para maltratarlo, pues no es así como se educa al alma, por decirlo en términos platónicos.

Martin Wiltshire menciona un pasaje del *Dīgha Nikāya* (DN, II.330-332), en el que se ofrecen razones éticas para no suicidarse, pues los monjes están cumpliendo una tarea social, trabajan en beneficio del mundo. Quisiera concluir este capítulo con este pasaje tan interesante. Kassapa, discípulo del Buda, debate con el príncipe Pāyāsi sobre qué acontecerá tras la muerte. El príncipe Pāyāsi cree que no nos espera nada tras la muerte y que nuestros actos durante la vida no acarrearán nin-

guna consecuencia ni efecto kármico, de lo contrario, las personas que viven una vida pura y digna se suicidarían para poder disfrutar de la recompensa por los buenos actos realizados. Kassapa le responde con la parábola de la mujer embarazada (*gabbhinī-upamā*). Una mujer abre apuradamente su vientre para averiguar si su bebé es niño o niña; el resultado es que ella muere y su bebé también. De la misma manera, concluye Kassapa, los ascetas, brahmanes y demás personas sabias esperan pacientemente a que madure el fruto del trabajo espiritual, pues si se suicidasen podrían estropearlo, sería como arrancar un fruto todavía verde del árbol. Añade entonces que los ascetas y brahmanes trabajan para el bienestar de los seres (*bahujanahitāya*), movidos por la compasión hacia el mundo (*lokānukampāya*), en favor del bien (*atthāya*), el bienestar (*hitāya*) y la dicha (*sukhāya*) tanto de los dioses como de los humanos (*devamanussānam*; DN, II.332). Es decir, hay razones de ética social para no suicidarse, pues estos ascetas y brahmanes no trabajan solo para sí mismos, sino que están haciendo un servicio al mundo y a la comunidad. Wiltshire le concede bastante importancia a esta última razón, precisamente por su peculiaridad en el Canon Pāli: «[Kassapa defiende que] uno está obligado para con los demás a permanecer en el cuerpo. Esta última afirmación de Kassapa es bastante contundente, ya que es una de las pocas ocasiones en el Canon en las que se defiende explícitamente la acción altruista». <sup>238</sup> La defensa de esta acción solidaria es sutil en este pasaje, pues Kassapa no elabora su argumento y no pone demasiado énfasis en este punto.

Sin embargo, la idea de que el practicante budista trabaja para el bienestar de los seres y de que su tarea sobrepasa a su propia persona no es tan peculiar en el Canon Pāli. Gotama Buda aplazó su liberación definitiva para enseñar a los demás el camino al *nibbāna*. Las palabras solidarias de Kassapa se repiten con exactitud en un pasaje donde el Buda defiende que él trabaja para el bienestar de los seres, movido por la compasión hacia el mundo, en favor del bien, el bienestar y la dicha de los dioses y los seres humanos (MN, I.21). Por tanto, Kassapa estaría usando un argumento contra el suicidio que procede del ejemplo y el testimonio del maestro. En lo que concierne al Canon Pāli, el suicidio no está prohibido, pero solo está exonerado en casos excepcionales, cuando lo cometen personas ya liberadas cuyas acciones están libres de deseo. En el resto de los casos, la muerte precoz no conviene al asceta, principalmente porque podría interrumpir su propio progreso espiritual. Pero a la interrupción de su progreso espiritual va unida la interrupción de la tarea que está cumpliendo en el mundo. Sería ingenuo creer que cuando un ser humano interrumpe su crecimiento interior solamente se perjudica a sí mismo. El crecimiento interior de cada ser humano beneficia al mundo entero y a la inversa, el retroceso de uno solo repercute en todos nosotros. Nos guste o no, somos una comunidad involuntaria formada por miles de millones de seres; cuando el asceta trata de ser una isla para sí mismo, buscando refugio en sus profundidades, no lo hace para vivir como si no existiera nada ni nadie más aparte de él. Al contrario, el resultado de su eman-

cipación es una relación completamente nueva con esta comunidad, la comprensión lúcida y penetrante del lazo que une a todos los seres. A ellos se entrega cuando dedica su vida a conocerse a sí mismo, y para nosotros trabaja cuando nos enseña a ser mejores a través de su propio ejemplo. Por muy «pesimista» que pueda parecernos el objetivo de la liberación del *saṃsāra*, seguimos beneficiándonos de las técnicas de autoconocimiento y de las bases éticas de ese «pesimismo» decenas de siglos después. El ejercicio de los ascetas sucede a las afueras del mundo, pero sabe cómo retornar al centro del espejo en el que la humanidad se contempla a sí misma. En el contexto del budismo originario, diría que este es el quid de la paradoja. Por un lado, es evidente que existe una renuncia a la existencia y a la continuidad cíclica de la vida, por otro lado, ni un ápice de pesimismo. En todo caso, se trataría de un pesimismo muy especial. Uno que exclama: «¡Que todos los seres sean felices y estén en paz! ¡Que todos los seres sean felices en su interior!» (Sn, 1.8.145).<sup>239</sup> La clase de pesimismo que, renunciando a la vida, nos da fuerzas para seguir viviendo.

164. *na saṃprajñātavānvidvānapi tu śrutānūmitaviveka iti bhāvaḥ* (TV, 2.9).
165. Patañjali emplea aquí el término *bhava* que traduzco por «cogniciones». Así, la expresión *viparyayo bhava* («cognición errónea») se refiere no solamente a los procesos cognitivos conscientes, sino especialmente a los subliminales. El término *bhava* es ampliamente utilizado en las *Estrofas del Sāṃkhya*, y alude a tendencias psíquicas imperceptibles depositadas en el intelecto. Cumplen, de algún modo, una función igual de persistente y velada que los *saṃskāras* en los *Yogasūtra*.
166. *kleśakarmanivṛttau jīvaṇṇ eva vidvān vimukto bhavati kasmāt, yasmād viparyayo bhavasya kāraṇam. na hi kṣiṇaviparyayaḥ kaścit kenacit kvacij jāto dṛśyata iti.*
167. Ya he tratado esto mismo en *Sāṃkhya y Yoga. Una lectura contemporánea* (Barcelona: Kairós, 2020), págs. 98 y ss.
168. En el *Antirrhetikos*, Evagrio menciona en varias ocasiones (11; 45; 55) que el demonio de la fornicación «toca», «excita» o «quema» los miembros del cuerpo, insinuando en cada caso que solo el monje tentado por este demonio puede saber a qué se está refiriendo. La recomendación al monje así tentado es que duerma sentado, camine por la celda y no coma ni beba demasiado hasta que venza en la batalla. Cf. Evagrio Póntico, *Antirrhetikos. Contra los pensamientos malignos*, trad., Julio Egredas (Lima: Vida y Espiritualidad, 2015), pág. 61.
169. Por ejemplo, en la estrofa 30 del *Tratado práctico*, Evagrio habla sobre el «pensamiento de la vanagloria» (*kenodoxías logismón*), y en la siguiente, del «demonio de la vanagloria» (*kenodoxías daímōn*), usando los términos *demonio* y *pensamiento* de forma indistinta.
170. *Tratado Práctico*, 6.
171. Giorgio Agamben resume en cursivas el efecto de este demonio en el monje: «*la suya es la perversión de una voluntad que quiere el objeto, pero no la vía que conduce a él y desea y yerra a la vez el camino hacia el propio deseo*». Cfr. Giorgio Agamben, *Estancias. La palabra y el fantasma en la cultura occidental*. (Valencia: Pre-textos), pág. 31.
172. *Tratado práctico*, 12.
173. El término *māra* es un sustantivo derivado del causativo de la raíz verbal sánscrita *mṛ* («morir»), por lo que literalmente significa el que

- «causa la muerte», es decir, el «asesino». Está emparentando con la palabra latina *mors* («muerte»).
174. Por ejemplo, en un pasaje del Mārasaṃyuttaṃ (SN, I.4.1) se nos dice que Māra conoce «con su propia mente» (*cetasā*) las reflexiones (*parivitaṅka*) que tienen lugar en la mente del Buda: *Atha kho māro pāpimā bhagavato cetasā cetoparivitaṅkamaññāya yena Bhagavā tenupasaṅkami*.
175. El texto pāli del pasaje citado dice así: *Ikiso tvam asi dubbhaṅno, santike maraṇan tava / Sahassabhāgo maraṇassa, ekaṃso tava jīvitaṃ / jīva bho, jīvitaṃ seyyo, jīvaṃ puññāni kāhasi /* (Sn, III.2.2-3). El término pāli *puñña* (Sr. *punya*) implica «virtud» o «mérito», y el *puñña-kamma* se asocia con un karma meritorio y positivo. Sin embargo, el que lo genera sigue inmerso en la rueda de renacimientos, aunque renazca en mundos celestiales. Bikkhu Bodhi traduce la expresión *jīvam puññati kāhasi* como «While living, make merits!». Cfr. Bikkhu Bodhi (trad.), *The Suttanipatta. An Ancient Collection of the Buddha's Discourses together with its commentaries*. (Massachusetts: Wisdom Publications, 2017), pág. 226.
176. *saṅgāme me mataṃ seyyo, yañce jīve parājito* (Sn, III.2.16).
177. *Tapokammā apakkama, yena na sujjhanti māṇavā; asuddho maññasi suddho, suddhimaggā aparaddho*.
178. Me tomo aquí algunas licencias. Gotama Buda le dice al demonio: «*nihatō tvamasi*», literalmente: «estás destruido», «estás derrotado», yo lo traduzco como «estás acabado», y le llama «*antakā*» («hacedor del final»), que es otro nombre de Māra que aquí dejo sin traducir.
179. El demonio alega que ese estado no puede ser realizado por los «dos dedos de inteligencia» (*dvaṅgulapaññāya*) de una mujer.
180. *Accantaṃ mataputtāmi, purisā etadantikā na socāmi, na rodāmi, na taṃ bhāyāmi āvuso*.
181. En pāli *yakkha*, en sánscrito *yakṣa*. Término que alude a un gran número de seres sobrenaturales, fantasmas, espíritus, semidioses, etc. Ver Sn 449, SN I.221.
182. El monje Godhika se suicida «con [la conciencia] no sujeta al (re)surgimiento». Así explica el comentario, procurado por Bikkhu Bodhi, el instrumental *appatiṭṭhatena* («con la conciencia no establecida»).



- Bikkhu Bodhi traduce así la conclusión del Buda: «Sin embargo, monjes, con la conciencia no establecida, el monje Godhika ha realizado el *nibbāna* definitivo». Bikkhu Bodhi, trad., *Samyutta Nikāya*. (Massachusetts: Wisdom Publications, 2000), págs. 214 y 421, nota 314.
183. Uno de los epítetos de Māra es «Namuci». En un comentario del *Suttanipāṭta* se explica que recibe este nombre porque «no libera (*na muñcati*) a los dioses y seres humanos que desean partir de su dominio, sino que en su lugar les pone obstáculos».
184. Siguiendo a Bikkhu Bodhi, traduzco el instrumental *appatiṭṭhatena* como «con la conciencia no establecida». Sobre esta expresión, ver nota 182.
185. Este mismo pasaje se incluye en la historia del suicidio del monje Godhika, SN, I.122.
186. Según explica Bikkhu Bodhi en una nota de su traducción, se trata de una expresión «eufemística» para referirse al suicidio en general. Aunque Martin Wiltshire lo interpreta como si, efectivamente, Ghodika, Channa y Vakkali se hubiesen suicidado empleando un cuchillo, en las historias no se aportan detalles sobre el modo en que lo llevaron a cabo, solo se menciona el hecho empleando esta expresión genérica. Cf. Bikkhu Bodhi (trad.), *Samyutta Nikāya*, pág. 420, nota 309. Cf. Martin Wiltshire, M. «The “suicide” problem in the Pāli Canon», *The Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 6, núm. 2, 1983, pág. 131.
187. Según el Buda, el monje Godhika realiza la liberación definitiva porque no sentía apego por la vida (*jīvitam anikāmayam*) y había abandonado el deseo y su raíz (*samūlam tanhamabbuyha*). Es decir, su acto de suicidio no estuvo motivado ni por el deseo de dejar de existir, ni por el rechazo a existir. El monje había trascendido estos dos extremos (SN, I.122).
188. Conocí este escrito de Marcos de Lisboa a través de un fabuloso artículo de Christina Johanna Bishoff. El pasaje citado lo recoge esta investigadora en Christina Johanna Bishoff «“Tiempo es ya de que te vengas conmigo”. El demonio en la espiritualidad del siglo XVI (Marcos de Lisboa, Juan de Ávila, san Juan de la Cruz)» en Marion Sánchez Ruiz (ed.), *De la magia al escepticismo: Literatura, ciencia y pensamiento en los siglos XVI-XVIII*. (Girona: Documenta Universitaria, 2017), págs. 83 y ss.

189. Marcos de Lisboa. *Parte segunda de las Chronicas de los frayles menores y de las otras Órdenes, segunda y tercera, instituidas en la Iglesia por el Santísimo Padre San Francisco*. Alcalá de Henares, impreso en la casa de Andrés Angulo, 1577. Libro primero, cap. 23, pág. 14.
190. *Ibid.*
191. Según Daniel Boyarin, «sin el poder de la Iglesia ortodoxa y los rabinos para declarar herejes a las personas y declararlas fuera del sistema —«ni judíos ni cristianos», en palabras de Jerónimo en su famosa carta a Agustín—, se vuelve imposible declarar fenomenológicamente quién es judío y quién cristiano. Las fronteras son difusas y esto tiene consecuencias. Las ideas e innovaciones religiosas pueden cruzar las fronteras en ambas direcciones». Daniel Boyarin, «Martyrdom and the making of Christianity and Judaism», *Journal of Early Christian Studies*, vol. 6, núm. 4, 1998, pág. 584
192. Daniel Boyarin, «Martyrdom and the making of Christianity and Judaism», pág. 590.
193. *Ibid.*, pág. 594.
194. Estas tres características del martirio en la Antigüedad tardía, las expone Daniel Boyarin en el artículo ya citado, páginas 593-594.
195. García M. Colombás, *El monacato cristiano* (Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 2004), pág. 31.
196. Para profundizar en esta apropiación cristiana, puede leerse Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* (Madrid: Siruela, 2006). También la obra de Paul Rabbow, *Seelenführung: Methodik der Exerzitien in der Antike* (Múnich: Kösel Verlag, 1954).
197. García M. Colombás. *El monacato cristiano*, pág. 82, nota 150.
198. Agustín de Hipona. *Obras*. Tomo XVI. Traducido por José Morán. (Madrid: Biblioteca de autores cristianos, 1958), pág. 113.
199. Thomas Macho, *Arrebatar la vida. El suicidio en la modernidad*. (Barcelona: Herder, 2021), págs. 80-81.
200. Santa Teresa de Jesús, *Libro de la vida* (Madrid: Penguin Books, 2015), pág. 51, nota 9.
201. James Mallinson and Mark Singleton, *Roots of yoga*. (Nueva York: Penguin Books, 2017), pág. xiii.

202. *Te iminā kāyena aṭṭiyamānā harāyamānā jigucchamānā satthahārakaṃ pariyesanti. Dasapi bhikkhū ekāhena satthaṃ āharanti, vīsampi [...] tiṃsampi bhikkhū ekāhena satthaṃ āharanti.*
203. Martin Wiltshire, «The “suicide” problem in the Pāli Canon», *The Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 6, núm. 2, 1983, pág.129.
204. *Ibid.* págs. 129-130. Esta regulación en el código de conducta se encuentra en Vin. III, 71,73.
205. I.B. Horner explica que en otro pasaje del Vinaya Pitaka (I.97) se dice que un monje que haya recibido la ordenación *upasampadā* tiene prohibido el daño a cualquier ser vivo (no solo humano), incluso a una hormiga o a un gusano. Véase: I.B. Horner. *The Book of the Discipline. Vinaya Piṭaka. Vol. 1 Sutta Vibhaṅga* (Londres: Pali Text Society, 1949), pág. 128, nota 2.
206. *Ibid.*, pág. 123.
207. *Ibid.* págs. 125-126. En el comentario palabra por palabra de esta historia, que I.B. Horner (págs. 127-128) también incluye en su traducción, se explica la expresión «estar derrotado» de este modo: «Igual que una piedra lisa que se ha roto por la mitad no puede volver a unirse, el monje que ha privado la vida a otro ser humano no es un verdadero monje, no es un verdadero hijo del linaje de los Sakyas, y se dice que ha sido derrotado».
208. Martin G. Wiltshire, «The “suicide” problem in the Pāli Canon», pág. 130.
209. Por ejemplo, los brahmanes son para Gotama Buda «una sucesión de ciegos que van de la mano: el primero no ve, el del medio no ve, el último no ve», porque ninguno de ellos puede decir: «yo conozco esto, *veo esto (ahametaṃ passāmi)*: esta es la verdad, y todo lo demás es falso» (MN, II.170). Dicen conocer lo que no han visto, son como ciegos pretendiendo transmitirse la visión unos a otros.
210. Thomas Macho, *Arrebatar la vida. El suicidio en la Modernidad*. (Barcelona: Herder, 2021), pág. 66.
211. *Disertaciones por Arriano*, 3.12,15-16. Cf. Epicteto. *Disertaciones por Arriano*. Traducido por Paloma Ortiz García (Madrid, Editorial Gredos, 1993).

212. Agustín de Hipona, *La ciudad de Dios*, XIV.9.4. Cf. Agustín de Hipona. *Obras*. Tomo XVII. Traducido por José Morán. (Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1958), pág. 945.
213. «He aquí, monjes, la Noble Verdad de la insatisfacción: el nacimiento es insatisfacción, el envejecimiento es insatisfacción, la enfermedad es insatisfacción, la muerte es insatisfacción; la unión con lo desagradable es insatisfacción; la separación de lo agradable es insatisfacción; no obtener lo que se desea es insatisfacción; los cinco agregados que se aferran [a la existencia] son insatisfacción. He aquí, monjes, la Noble Verdad del origen de la insatisfacción: es el deseo el que conduce al renacimiento, acompañado de disfrute y pasión, buscando este disfrute en todas partes [lo cual se manifiesta en] el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia, y el deseo por la no existencia» (SN, V.421).
214. «el que ha abandonado la vida mundana»: es decir, el asceta. El término *pabbajita* significa literalmente «el que se ha ido de casa».
215. En este caso particular, traduzco *dukkha* como «doloroso» y no como «insatisfactorio»; hace referencia al dolor tanto físico como mental que producen las mortificaciones. Estas son acepciones posibles del término *dukkha*, pero no agotan su significado, pues *dukkha* engloba el malestar, el dolor físico y mental, la insatisfacción existencial... No contamos con una sola palabra o expresión con los que poder traducirlo de forma exacta. Bikkhu Bodhi traduce este *dukkha* como «painful». Cf. Bikkhu Bodhi, (trad.) *Samyutta Nikāya*, pág. 1.844.
216. Podría ser una referencia al ejercicio que siglos más tarde –en los manuales medievales de *Haṭha yoga*– pasará a llamarse *khecari mudrā*. Según la *Haṭha pradīpikā*, se trata de la *mudrā* más importante (HYP, 1.43; 3.37 y ss.).
217. Empleo aquí la traducción de Amadeo Solé-Leris y Abraham Vélez de Cea. *Majjhima Nikāya. Los sermones medios del Buddha*. (Barcelona: Kairós, 2019), pág. 25.
218. Para esta parte del sermón, me baso en la traducción al inglés de Bikkhu Ñanamoli y Bikkhu Bodhi. *The Middle Length Discourses of the Buddha*. (Massachusetts: Wisdom Publications, 1995), pág. 340.

219. Óscar Figueroa, *Tantra y sexo. Antología de fuentes clásicas*. (Barcelona: Kairós, 2021), pág. 30.
220. Cuando estaba inmersa en esta investigación sobre el término *sukha* en los *Nikāyas*, asistí a la primera sesión del curso sobre el *Malini-vijayottaratantra* impartido por el profesor Sthaneshwar Timalisina. Analizando la primera estrofa de este texto, donde se menciona al victorioso que conquista *jagad-ānanda*, Sthaneshwar me dio la clave para entender que *ānanda* en un contexto espiritual es «plenitud» (*fullness*) antes que «felicidad» (*bliss*) en nuestro sentido convencional. Estoy en deuda con él por esta y otras muchas enseñanzas.
221. Véase: Séneca, *Carta a Lucilio*, 21.
222. Kenneth Roy Norman, «Theravāda Buddhism and Brahmanical Hinduism: Brahmanical terms in a buddhist guise», pág. 196.
223. *kiṃ nu kho ahaṃtassa sukhasa bhāyami...?* (MN, I.247).
224. *na kho taṃ sukaraṃ sukhaṃ adhigantaṃ evaṃ adhimattakasiṃānaṃ pattakāyena*.
225. *kathañca, bikkhave, agati māraṃ ca māraparisāya ca?*
226. *ayaṃ vuccati, bhikkhave, bhikkhu andhamakāsi māraṃ, apadaṃ vadhitvā māracakkuṃ adassanaṃ gato pāpimato*.
227. Así se describe este ejército en Sn, 3.2.12-13-14.
228. *esa Namuci te senā Kaṇhassābhīppahāraṇī, na naṃ arūro jināti, jetvā ca labhate sukhaṃ*.  
De nuevo, en estos versos, vuelve a aparecer la identificación del *nibbāna* con *sukha*, y por ello entiendo este término como «plenitud», siendo coherente con mi exposición.
229. Bikkhu Ñāṇananda ha resumido con lucidez las disquisiciones a las que ha dado lugar esta expresión *Bhaddekaratta* que da título a este discurso, y que se presta a muchas interpretaciones. Thanissaro Bikkhu lo traduce como «un día auspicioso», mientras que Ñāṇananda lo interpreta como el discurso sobre «el amante ideal de la soledad» y muestra que el tema del que trata el poema puede contrastarse con ciertos discursos del *Samyutta Nikāya*, en los que el contenido parece repetirse, pero que aluden claramente al monje que vive solo y retirado del mundo. En la traducción al castellano de este discurso, Amadeo Solé-Leris y Abraham Vélez de Cea parecen seguir a Ñāṇananda, y lo tra-

- ducen como el «discurso sobre el solitario feliz». Sin embargo, el compuesto en sí mismo está lejos de resultar claro, y prefiero seguir la traducción de Bikkhu Ñāṇamoli, ratificada por Bikkhu Bodhi, quienes lo entienden de modo más literal como «una sola noche excelente». Probablemente, este «solo día excelente» se refiera a la vida de quienes viven practicando ardientemente, alejados de los deseos y los estados negativos, pero también de otras personas y compañías. Para profundizar en el significado de este discurso, recomendamos el escrito de Bhikku Nanānanda «Ideal Solitude. An Exposition on the Bhaddekaratta Sutta», disponible aquí: <https://www.accesstoinight.org/ati/lib/authors/nanananda/wheel188.html>
230. Empleo aquí la traducción de Paloma Rupérez Granados. Cf. Atanasio. *Vida de Antonio*. (Madrid: Ciudad Nueva, 2020), pág. 123.
231. Hadot cita este pasaje de Marco Aurelio para mostrar la similitud con el consejo que da Antonio en su lecho de muerte. Cf. Pierre Hadot, *Exercices Spirituels et Philosophie antique*, pág. 26. Para citar este pasaje empleo la traducción al español de Ramón Bach Pellicer. Cf. Marco Aurelio, *Meditaciones*. (Madrid: Gredos, 1977) pág. 63.
232. *atthi nu kho me pāpakā akusalā dhammā appahīnā, ye me assu rattim kālaṃ karontassa antarāyāyā?*
233. Pedro Ribadeneyra, *Flos Sanctorum*. (Madrid: Lengua de Trapo, 2000), pág. 182.
234. La edición al inglés de *Barlaam y Josaphat*, narrada por Gui de Cambrai, contiene una introducción de Donald S. López, en la que explica la historia y la transmisión de este texto que se encontró primeramente en lengua árabe y fue cristianizado a partir del siglo VIII d.n.e., siendo traducido a numerosas lenguas desde entonces. Cf. Gui de Cambrai, *Barlaam and Josaphat. A Christian tale of the Buddha*. Traducido por Peggy McCracken (Nueva York: Penguin Books, 2014).
235. *Ibid*, págs. 170-171.
236. En su obra *De Resurrectione*, Atenágoras (siglo II) defendió que el cuerpo también resucita: «Si el cuerpo se pudre y cada parte que sufre la disolución regresa a su elemento correspondiente, mientras que el alma como tal permanece incorruptible, nunca se producirá un juicio sobre el alma, ya que la justicia estaría ausente; [...] la justicia está

ausente si el que hace la justicia o la injusticia no perdura; y el que durante toda su vida hizo cada una de las obras que se juzgan fue el hombre, no simplemente el alma» (*De Resurrectione*, 20.3). Cf. Athenagoras, *De Resurrectione*. Traducción de William R. Schoedel. (Oxford: Oxford University Press, 1972), pág. 138.

237. Niketas Siniossoglou advierte que Eusebio de Cesarea (siglos III-IV), en su obra *Praeparatio Evangelica*, y más tarde Teodoreto de Ciro, siguiendo a Eusebio, hacen decir a Platón que, cuando las almas son purificadas por la filosofía, viven tras la muerte «sin fatiga» (*ἀνευ καμμάτων*), en lugar de «sin cuerpo» (*ἀνευ σωματών*), que es lo que puede leerse propiamente en el *Fedón* (114c). La finalidad es defender que Platón ya había expuesto la resurrección del cuerpo tras la muerte. Cf. Niketas Siniossoglou. *Plato and Theodoret, The Christian appropriation of Plato Philosophy and The Hellenic Intellectual Resistance*. (Cambridge: Cambridge University Press, 2011), pág. 12.

Esta clase de falsificación era una práctica común entre los apologetas cristianos que trataban de explicar el cristianismo como la verdadera filosofía o la verdadera *paideia*. Por ejemplo, Clemente de Alejandría (siglo II) afirma que Moisés es el maestro «oculto» de Platón, y que este filósofo griego ha tomado sus ideas de fuentes hebreas (*Stromata*, 1.1.10,2; 1.25.165,1 y *Protréptico*, 6. 70.1), lo cual es falso.

239. *Sukhino vā khemino hontu sabbe sattā bhavantu sukhitattā*.
240. James Mallinson y Mark Singleton. *Roots of Yoga*. (Nueva York: Penguin Books, 2017), pág. xi.
241. Por ejemplo, Óscar Pujol. *Yogasūtra. Los aforismos del Yoga de Patañjali* (Barcelona: Kairós, 2018), pág.199.
242. Christopher Key Chapple, *Yoga and the Luminous. Patañjali's Spiritual Path to Freedom*. (Nueva York: SUNY), pág. 45. Y también: James Mallinson y Mark Singleton, *Roots of Yoga*. (Nueva York: Penguin Books), pág. 51.
243. «El primero, *savitarka samādhi*, se acompaña de los otros cuatro. El segundo, *savicāra samādhi*, está privado de *vitarka*. El tercero, *sānanda samādhi*, está privado de *vicāra*. El cuarto, privado de este