

AN 5,57 Uppajjhatthana

[Uppajjhaya] Sutta - Temas para la reflexión

El Buda nos explica en este breve y directo sutta que mediante la reflexión sistemática en una serie de temas (la inevitabilidad del envejecimiento, la enfermedad, la muerte, la desaparición de lo que añoramos y el kamma cosechado por nuestras acciones), conseguiremos deshacernos de esta ilusión que nos impide ver la realidad tal cual es y acelerar así nuestro camino hacia la Liberación.

[56] «Existen estas cinco realidades en las que uno debería reflexionar a menudo, ya sea mujer u hombre, laico o monje. ¿Qué cinco?

«‘Estoy sujeto al envejecimiento, no estoy más allá del envejecimiento’. Esta es la primera realidad en la que uno debería reflexionar a menudo, ya sea mujer u hombre, laico o monje.

«‘Estoy sujeto a la enfermedad, no estoy más allá de la enfermedad’. ...

«‘Estoy sujeto a la muerte, no estoy más allá de la muerte’. ...

«‘Todo lo que me resulta querido y atractivo, cambiará y desaparecerá’

«‘Soy dueño de mis acciones ^[1], heredero de mis acciones, nacido de mis acciones, ligado a mis acciones, y tengo a mis acciones como juez. Haga lo que haga, para bien o para mal, hacia eso me precipitaré como heredero’.

«Estas son las cinco realidades sobre las que uno debería reflexionar a menudo, ya sea mujer u hombre, laico o monje.

«Ahora, ¿basándose en qué línea de razonamiento uno debería reflexionar a menudo... que ‘Estoy sujeto al envejecimiento, no estoy más allá del envejecimiento’? Existen seres que están

embriagados con la [típica] embriaguez juvenil de la juventud. Debido a esa embriaguez de la juventud, tienen una mala conducta con el cuerpo... con la palabra... y con la mente. Pero cuando reflexionan a menudo sobre esta realidad, aquella embriaguez juvenil de la juventud desaparece por completo o se vuelve débil...

«Ahora, ¿basándose en qué línea de razonamiento uno debería reflexionar a menudo... que 'Estoy sujeto a la enfermedad, no estoy más allá de la enfermedad'? Existen seres que están embriagados con la [típica] embriaguez de salud de la persona sana. Debido a esa embriaguez de salud, tienen una mala conducta con el cuerpo... con la palabra... y con la mente. Pero cuando reflexionan a menudo sobre esta realidad, aquella embriaguez de salud de la persona sana desaparece por completo o se vuelve débil...

«Ahora, ¿basándose en qué línea de razonamiento uno debería reflexionar a menudo... que 'Estoy sujeto a la muerte, no estoy más allá de la muerte'? Existen seres que están embriagados con la [típica] embriaguez de vida de la persona viva. Debido a esa embriaguez de salud, tienen una mala conducta con el cuerpo... con la palabra... y con la mente. Pero cuando reflexionan a menudo sobre esta realidad, aquella embriaguez de vida de la persona viva desaparece por completo o se vuelve débil...

«Ahora, ¿basándose en qué línea de razonamiento uno debería reflexionar a menudo... que 'Todo lo que me resulta querido y atractivo, cambiará y desaparecerá'? Existen seres que sienten deseo y pasión por las cosas que encuentran queridas y atractivas. Debido a esa pasión, tienen una mala conducta con el cuerpo... con la palabra... y con la mente. Pero cuando reflexionan a menudo sobre esta realidad, ese deseo y pasión por las cosas que encuentran queridas y atractivas desaparece por completo o se vuelve débil...

«Ahora, ¿basándose en qué línea de razonamiento uno debería reflexionar a menudo... que 'Soy dueño de mis acciones, heredero de mis acciones, nacido de mis acciones, ligado a mis

acciones, y tengo a mis acciones como juez. Haga lo que haga, para bien o para mal, hacia eso me precipitaré como heredero’? Existen seres que tienen una mala conducta con el cuerpo... con la palabra... y con la mente. Pero cuando reflexionan a menudo sobre esta realidad, esa mala conducta con el cuerpo, la palabra y la mente desaparece por completo o se vuelve débil...

«Ahora, un discípulo de los nobles considera esto: ‘No soy el único que está sujeto al envejecimiento, que no está más allá del envejecimiento. Siempre que haya seres – pasados y futuros, desapareciendo y volviendo a aparecer – todos los seres están sujetos al envejecimiento, no están más allá del envejecimiento’. Cuando él/ella reflexiona a menudo sobre esto, los factores del camino surgen. Él/ella se adhiere a ese camino, lo desarrolla, lo cultiva. Cuando él/ella se adhiere a ese camino, lo desarrolla y lo cultiva, los obstáculos se abandonan, las obsesiones se destruyen.

«Además, un discípulo de los nobles considera esto: ‘No soy el único que está sujeto a la enfermedad, que no está más allá de la enfermedad’... ‘No soy el único que está sujeto a la muerte, que no está más allá de la muerte’... ‘No soy el único al que todo lo que le resulta querido y atractivo, cambiará y desaparecerá’...

«Un discípulo de los nobles considera esto: ‘No soy es único que es dueño de sus acciones, heredero de sus acciones, nacido de sus acciones, ligado a sus acciones, y tiene a sus acciones como juez; quien haga lo que haga, para bien o para mal, hacia eso se precipitará como heredero. Siempre que haya seres – pasados y futuros, desapareciendo y volviendo a aparecer – todos los seres son dueños de sus acciones, herederos de sus acciones, nacidos de sus acciones, ligados a sus acciones, y tienen a sus acciones como juez. Hagan lo que hagan, para bien o para mal, hacia

eso se precipitarán como herederos. Cuando él/ella reflexiona a menudo sobre esto, los factores del camino surgen. Él/ella se adhiere a ese camino, lo desarrolla, lo cultiva. Cuando él/ella se adhiere a ese camino, lo desarrolla y lo cultiva, los obstáculos se abandonan, las obsesiones se destruyen».

*Sujeto al nacimiento, sujeto al envejecimiento,
sujeto a la muerte,
la gente normal y corriente
repudia a aquellos que padecen
de aquello a lo que están sujetos.*

*Y si yo repudiase
a los seres sujetos a estas cosas,
no sería apropiado para mi
vivir como ellos viven.*

*Como yo mantuve esta actitud
– conociendo el Dhamma
sin parafernalia –
superé toda intoxicación
de salud, de juventud y de vida
como aquel que ve
la renunciación como un descanso.*

*Por mi, la energía surgió,
la Liberación fue claramente vista.*

*Ahora no hay una razón
para que yo participe de los placeres sensuales.*

*Habiendo seguido la vida santa,
no volveré.*

NOTA:

[1] Kamma

FUENTE:

Thanissaro Bhikkhu. *Upajjhatthana Sutta: Subjects for Contemplation*, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.057.than.html>

Nyanaponika Thera y Bhikkhu Bodhi. *Numerical Discourses of the Buddha, Anthology of Suttas from the Anguttara*

Nikaya, <http://books.google.es/books?id=N7zCNaBvQQYC>

Piya Tan, *The Discourse on the States (that should be often reviewed)*, <http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/5.12-Abhinha-paccavekkhitabba-Thana-S-a5.57.pdf>