

Jorge García Montaña



EL BUDHADHARMA:

una estrategia para vivir mejor

Lectulandia

Con un enfoque de enciclopedia, este libro describe los postulados centrales del budismo: Las Cuatro Nobles Verdades, el samsara y el nirvana, amor y compasión, el karma, la meditación y el cultivo de la Bodhichitta a través del Lam-Rim, el camino gradual de la iluminación. Contiene un amplio anexo de suttas, oraciones y técnicas de meditación.

Lectulandia

Jorge García Montaña

El BudhaDharma

Una estrategia para vivir mejor

ePub r1.0

Titivillus 07.03.16

Título original: *El BudhaDharma*
Jorge García Montaña, 2006

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.2

más libros en lectulandia.com

A mi hermano Alejandro

**Nochi pano
Nochi tlami
Ipan inin tlalticpatli**

*(Todo pasa
todo acaba
nada queda en este mundo)*

NEZAHUALCÓYOTL

**Todo aquello que está
sujeto a su surgir
está sujeto a un cesar**

VENERABLE KONDAÑÑA

Presentación

En los últimos años el XIV Dalai Lama ha contribuido en gran medida a difundir la religión budista en todo el mundo, pero principalmente en los países de Occidente. Sin embargo, la filosofía integral de vida creada e impulsada hace más de 2 500 años por Siddharta Gautama no es todavía comprendida a cabalidad.

Si a la gente común se le preguntara qué es el budismo, algunos dirían que el Buda ocupa el lugar de un dios para sus seguidores; habrá quienes se refieran a la meditación como una forma de rezo que practican los budistas, y unos más simplemente aludirán a un hombre obeso que han visto en restaurantes chinos, refiriéndose a la imagen del Buda.

Es innegable que en el mundo de hoy se está dando un diálogo entre Oriente y Occidente, un intercambio de ideas, de prácticas, de formas de ver la vida que enriquece (y a veces empobrece) a las dos culturas. Se da aquí una mutua influencia, pues por un lado el Occidente está exportando objetos y bienes materiales así como disciplinas que nacieron en el seno de una sociedad secular e industrializada, y por el otro, países de Oriente están comunicando a Occidente su forma de vivir a través de sus disciplinas milenarias. Ahora bien, como parte de este diálogo o intercambio de ideas la afluencia de transmisión del budismo en el mundo occidental ha tenido varias fases.

En la primera de ellas se tradujeron libros canónicos y se escribieron ensayos académicos sobre esta religión; entre todo lo que se escribió existen notables ejemplos de fiel traducción del espíritu del budismo y alternativamente autores que no lo comprendieron del todo y que lo interpretaron erróneamente como una rama del hinduismo.

Varias décadas después se dio otro movimiento que se aproximó al espíritu del budismo de una forma más informada pues trataba de comprender cabalmente el sistema de disciplina que involucra. Se crearon entonces sociedades y agrupaciones que no sólo publicaban obras para interpretar y explicar el budismo y otras religiones orientales sino que practicaban los ejercicios espirituales que estas disciplinas recomiendan.

Fue después de la segunda Guerra Mundial cuando se dio la tercera fase. De diferentes países budistas llegaron a Occidente monjes y maestros y crearon pequeñas comunidades de practicantes que experimentaron más profundamente las prácticas de esta religión. En esta etapa el budismo se divulgó por diferentes medios, que a la larga resultaron eficientes para permear la vida cotidiana de la gente occidental.

Existe una cuarta fase que aún no se consolida, en la que se están organizando pequeños grupos con el fin de acercarse a las prácticas del budismo y transformar sus vidas de forma completa.

En la actualidad, muchas personas están tratando de conocer lo que es el budismo y de iniciar una práctica espiritual seria en sus vidas. En este sentido ya se cuenta con

excelentes traducciones de libros canónicos de las diferentes escuelas budistas tradicionales, y con obras académicas relativas a la filosofía y práctica del budismo. Hay también amenos documentos biográficos de algunos budistas que hablan de sus experiencias a lo largo del camino.

Sin embargo existen pocos libros bien documentados que introduzcan a las personas no especializadas en el tema, y que conduzcan al lector no iniciado paso a paso por las miríadas de ideas, prácticas y escuelas que conforma el budismo.

Aquí es donde se ubica *El BudhaDharma: Una estrategia para vivir mejor*, libro de Jorge García Montaña que intenta llenar este vacío. Jorge García es un budista con una práctica formal que ha tomado lugar dentro de diferentes escuelas del budismo. Él también ha organizado diferentes grupos de estudio y práctica en torno a los temas centrales de esta disciplina.

Este libro es, pues, fruto de estos años de práctica y reflexión, en los cuales el autor se ha involucrado en la disciplina de forma honesta y efectiva. Espero que el lector de este libro encuentre tanta inspiración para iniciarse en el sendero de práctica que propone el budismo como Jorge encontró cuando leyó sus primeros libros que lo iniciaron en el camino hacia la iluminación.

Dharmachari Upekshamati.

Miembro de la Orden Budista Occidental,
Director del Centro Budista de la Ciudad de México.

Introducción

Este libro, *BudhaDharma: una estrategia para vivir mejor*, es producto de un conjunto de eventos que por años se han dado en mi vida. En primer lugar es resultado de la implementación de un curso de budismo y meditación, compuesto de tres seminarios que conforman cada una de las tres partes del presente libro: sufrimiento, cambio de vida y vivir mejor y en paz. En segundo lugar, está basado en las clases que por mucho tiempo he impartido para el Grupo Budista Tlalpan, a partir de las lecturas y prácticas que expone el XIV Dalai Lama en sus diversos libros. Y en tercer lugar, es producto de mis estudios, prácticas y retiros que he realizado de una forma no muy bien organizada ya que en nuestro país es difícil encontrar recursos humanos y programas de estudios dedicados al análisis sistemático y con una metodología abierta y tolerante al amplio campo del budismo.

Todo lo aquí expuesto deviene de muchas preguntas que a lo largo de nuestra vida nos hemos formulado recurrentemente en el sentido de encontrarle un valor a la vida más allá de los postulados materialistas que la sociedad de consumo y explotación ha querido enseñarnos como principios únicos y máximos. En la actualidad, cientos de personas de varias generaciones han soñado y vivido las diversas rebeliones frente al *status quo*; pero a partir de mediados de los ochenta, con la caída del Muro de Berlín y la desintegración de la URSS, de pronto nos encontramos en un gigantesco vacío de conceptos operacionales y sustantivos que dieran dirección y sentido a las energías invertidas en las formaciones mentales, en los discursos y fundamentalmente en las acciones transformadoras de las personas y de la sociedad. A los años posteriores a esta crisis de valores y de postulados sistemáticos se le llamó la época del posmodernismo.

En este sentido, es importante señalar que no postulamos el budismo como una estructura doctrinal única, y mucho menos como una propuesta integral o sistémica. Sólo sostenemos que su psicología, su filosofía y su cosmología religiosa nos permiten acercarnos de una manera noble y bastante tranquila a ciertas hipótesis y prácticas que se pueden considerar muy valiosas para el reordenamiento de aquellas energías existenciales diluidas en la posmodernidad y en la crisis de los valores de finales de siglo. Solamente postulamos que las ideas, prácticas e hipótesis del budismo parecen estar bajo una línea asertiva para el mundo del siglo XXI y para sociedades que tienen tantos problemas de pobreza económica, desigualdad social, injusticia jurídica pero fundamentalmente para sociedades incapaces de darle direccionalidad y trato respetuoso a sus ciudadanos, niños y niñas, jóvenes, indígenas, adultos, enfermos, discapacitados mentales; es decir, sociedades que construyen la riqueza y el bienestar exclusivamente para una minoría de su población.

El corolario de esta injusticia masiva es simplemente que para la mayoría de la población la vida es muy difícil, llena de condiciones desfavorables y frecuentemente

con agregados de violencia cotidiana. Las conductas antihumanas son las principales causas de que el sufrimiento se encuentre por todos lados y que arraigue en nuestras poblaciones como algo normal, cotidiano y lógico: cada vez más muertes por ataques al corazón y accidentes automovilísticos debido al estrés, el alcohol y en general por la mala calidad de vida, descontrol de la violencia callejera, drogadicción masiva, desempleo y subempleo cada vez más prolongados, medios de comunicación que promueven descaradamente el analfabetismo, el exacerbado individualismo y el consumo de productos totalmente superficiales, mayor desintegración familiar y el rotundo fracaso de nuestros sistemas de educación, salud y vivienda.

Por tanto, dado que la estrategia de cambiar el mundo de «afuera hacia dentro» no ha funcionado, por lo menos bajo los sistemas de pensamiento y acción hasta ahora considerados por la humanidad, el camino de transformación «desde dentro hacia fuera», como lo postula el XIV Dalai Lama, parece ser viable y efectivo en la medida en que es capaz de reordenar las condiciones externas de una manera durable, definitiva y persistente, que es lo que se busca en todo cambio social positivo para el crecimiento cualitativo de las características innatas del ser humano: la bondad y el sentido de alegría. Para el logro de esta misión, se requiere concretar espacios de satisfacción, altruismo y sobre todo estadios de paz, tanto al interior de cada ser humano como en el conjunto de las relaciones sociales.

En este contexto, creemos que existen movimientos que contribuyen a la construcción de un mejor mundo como los que favorecen la consolidación y ampliación de las prácticas democráticas, ambientales, pacifistas, el desarrollo de proyectos a favor de los pobres, la reforestación y la descontaminación de nuestros recursos naturales, agua, tierra y aire; las acciones de científicos y grupos de la población en pro de aplicar las ciencias para elevar la calidad de vida y establecer el Estado de derecho; los grupos organizados en contra de la corrupción, de la falta de ética y moral que ahora subordinan la vida social a través del chantaje, el narcotráfico y la sobreexplotación del trabajo. También destacan las acciones feministas, los derechos de homosexuales y lesbianas, así como los movimientos por la tolerancia, respeto y comprensión de todo tipo de culturas, religiones y prácticas humanas como resultado de complejos procesos históricos.

Teóricamente casi todas las actividades humanas están enfocadas a disminuir el dolor y el sufrimiento humano para así aumentar las condiciones materiales y culturales a favor de la felicidad.

Pero en realidad, de hecho, el fracaso de las propuestas del Estado, el mercado y la sociedad civil son más que notorias. Hospitales que enferman; escuelas que promueven la ignorancia; familias que se desintegran; medios de comunicación que engañan y manipulan la información; políticas que enriquecen a unos cuantos y empobrecen a muchos; tecnologías que enajenan y doctrinas que dogmatizan el espíritu; estados que no gobiernan; empresas que sobreexplotan la naturaleza y el trabajo; y, en general, un dominio estratégico y hegemónico de la ignorancia, la

soberbia y el más puro interés materialista.

Resulta que a pesar de que todos decimos que buscamos la felicidad y procuramos disminuir el sufrimiento, en la práctica cotidiana la mayoría de nuestras acciones contribuyen al sufrimiento y a la infelicidad, en la medida en que están basadas en el egocentrismo y en la ponderación del yo (de mi familia, de mi país, de mi raza, de mi localidad...) como el sujeto más importante del globo terráqueo.

Todo el trágico panorama de nuestra naturaleza destructiva, creadora de sufrimientos masivos y sabotadora en la construcción de la felicidad deviene de la forma en que trabaja nuestra mente. Estamos atrapados en ideas fijas, preconceptos y dogmas; tenemos unas propuestas estrechas y muy fragmentadas de lo que somos y de lo que son los otros. Somos como una muchedumbre egoísta que sólo se moviliza en función de los deseos que genera el apego, cuando las cosas, personas y hechos responden a los propios intereses, o de la aversión, cuando amenazan a los deseos y a los intereses establecidos por aquella mente egoísta.

Así es como establecemos relaciones sociales totalmente distorsionadas entre nuestros estados mentales y la realidad que nos rodea. Construimos un mundo de proyecciones mentales, engañosas e ilusorias, de intermediaciones mente-realidad en función de los deseos, de apegos, aferramientos y retenciones (amigos), de aversión, rechazo e ira (enemigos) y de indiferencia (extraños); Tres Venenos identificados con las proyecciones mentales que tienden a distorsionar de manera brutal la luz de nuestras relaciones humanas y ser fuente inagotable de conflictos, problemas y de violencia.

La lógica del apego, del aferramiento obsesivo para poseer y retener los objetos deseados, y la lógica de la aversión, de eliminar y destruir todo aquello que amenace, ya sea de forma hipotética o real, es lo que nos ha determinado desde hace siglos.

Dicen los textos budistas que en uno de sus 84 000 discursos el Buda dijo que sus enseñanzas deben ser tratadas como el joyero cuando inspecciona una piedra para comprobar que de verdad es de oro: la toma, la analiza, la pesa, la quiebra, toma una muestra y la pulveriza, aplica química, y comenta sus resultados con otros joyeros hasta que llega a la plena convicción de que esa piedra es o no de oro.

Éste es el método que nos propone el histórico Buda Shakiamuni, quien vivió hace 2 550 años aproximadamente en el norte de la India. Enfrentar siempre al mundo y a nosotros mismos con una mente abierta y un corazón compasivo pero con una mirada sabia, interna, desapegada, desaferrada, atenta e inteligente para poder ir dando luz a un mundo dominado por la oscuridad y las desgracias. Este despliegue de sufrimientos y ansiedades, en términos budistas es llamado el samsara: infinitos circuitos de repeticiones de errores, de recurrentes problemas y constantes dolores que como un círculo vicioso e infernal hace que todos estemos aquí experimentando la frustración, el miedo, el estrés y las angustias y, en resumidas cuentas, el sin sentido de la vida: el inevitable nacer, crecer y morir.

El objetivo general de *BudhaDharma: una estrategia para vivir mejor* es

proporcionar al lector un conjunto de conceptos, ideas, hipótesis y prácticas sobre las causas del sufrimiento humano e individual y de los problemas inevitables y evitables a los que nos enfrentamos en la vida diaria.

Este objetivo se desarrolla a través de las siguientes páginas y cada capítulo tiene diferentes sutilezas y grados de profundidad en la medida en que se va avanzando en las tres partes que componen el presente libro.

La hipótesis general en el budismo es que al conocer las causas del sufrimiento, seremos capaces de cambiar gradualmente nuestras intenciones, estados de ánimo y temperamento; es decir, el conjunto de elementos que forman nuestra mente, el habla y las acciones; estos elementos se irían encauzando hacia la paz mental y, por lo tanto, estructurando un comportamiento sabio y compasivo hacia uno y, principalmente, hacia los demás.

La técnica para lograr, primero, diagnosticar de forma correcta nuestra existencia samsárica; segundo, establecer métodos correctivos a las perturbaciones mentales y a las aflicciones emocionales y, tercero, ponderar los resultados del estudio y práctica budistas es a través de la meditación y de la atención plena en todo lo que pensamos, decimos y hacemos. La propuesta de largo plazo es que en algún momento, que sólo es en el presente, en el ahora mismo, logremos experimentar una luz de claridad y felicidad profunda, tranquila, eterna.

Lo que aquí se expone pretende ser una aportación, que concuerda con lo que afirma Sogyal Rimpoché en su libro *El futuro del budismo*:

sin ningún propósito de exclusividad ni conversión pero de una manera lo más abierta y extendida posible, para que sea útil a las personas de todas partes, sea cual sea su procedencia o su fe. Puesto que el corazón del BudhaDharma, la Visión esencial, es tan sumamente práctico, sencillo y a la vez profundo, puede enriquecer y profundizar la comprensión de cualquier persona, al margen del camino espiritual que siga.

El objetivo particular de la primera parte del libro, titulada *El sufrimiento*, es conocer los antecedentes del budismo y algunos datos básicos de su fundador, Buda Shakiamuni. De acuerdo con todas las escuelas del BudhaDharma, son las Cuatro Nobles Verdades la columna principal de toda la visión que aquí se presenta. Éstas son: 1) existe el sufrimiento; 2) el sufrimiento se origina por el obsesivo apego a los deseos egoístas; 3) es posible cesar el sufrimiento mental, y 4) el cese del sufrimiento se logra siguiendo el Noble Óctuple Camino o, lo que es lo mismo, la aplicación de los tres grandes entrenamientos: ética, concentración y sabiduría.

En esta primera parte también se presentan las implicaciones de reconocer adecuadamente las propiedades universales de la realidad samsárica en que vivimos, es decir, los Tres Sellos: la impermanencia de absolutamente todo lo que existe en el tiempo; la insatisfacción que es producto de las distancias existentes entre la realidad

y nuestros estados mentales y la insustancialidad, representación del flujo del cambio constante de esa realidad en el espacio. Paralelamente a la comprensión de estos Tres Sellos de la Realidad se expone la importancia de cultivar la compasión definida como el deseo y voluntad positiva para que todo ser viviente deje de sufrir.

Para el cultivo de la compasión se requiere, rigurosamente, construir estados mentales de ecuanimidad que pueden superar la dualidad entre el apego (a ideas, creencias, personas y cosas) y la aversión a lo realmente existente. La fórmula que Buda nos propone para esta meta es precisamente fomentar una mente de Bodhichitta, una mente iluminada, clara y pura, descontaminada de perturbaciones mentales y de aflicciones emocionales; construir una personalidad llamada Bodhisattva, aquella persona que desea con su existencia que todo ser deje de sufrir y que se logren las causas que generan una verdadera felicidad.

Cambiar la vida es el objetivo que persigue la segunda parte del libro. Aquí exponemos unas de las ideas más revolucionarias que plantea el budismo. Desde siempre los seres humanos nos hemos acostumbrado, tanto cultural como genéticamente, a buscar la felicidad en función de tener, poseer y utilizar objetos externos a los cuales les hemos imputado una serie de características nobles y que nos proporcionan satisfacción, orgullo y, fundamentalmente, seguridad existencial. Este método ha sido el que nos ha llevado a las catástrofes climáticas y urbanas que vivimos en la actualidad y es causa de la devastación de los recursos naturales; todo con el propósito de que esos objetos de deseo existan y sean posibles de poseer por los seres humanos. La creencia, o más bien el mito, dominante que postula buscar la felicidad fuera de uno mismo, es decir, de invertir todas nuestras energías en personas, cosas y hechos que, suponemos, nos pueden generar satisfacción y felicidad, ha sido enmarcada y reforzada a través de los siglos. Para el budismo éste ha sido un error fatal del materialismo y de la mayoría de las civilizaciones hasta hoy conocidas.

Buda estableció que la única felicidad durable y consistente se encuentra en dominar la mente para que las sensaciones, emociones, percepciones, pensamientos y acciones sean capaces de establecer, momento tras momento, tranquilidad frente a todo tipo de condiciones externas, claridad mental para comprender las cosas tal y como son y generar la paz interna que es la felicidad duradera y perdurable que todo ser humano busca como el objetivo de su vida.

Como quedó asentado en párrafos anteriores, la mirada de Buda hacia la vida mundana se define como samsara que es la mente de autoengaño y cuya principal característica es generar error tras error con base en la creencia de que para ser feliz hay que perseguir y *conseguir* los objetos externos que nuestros deseos egoístas definen como los únicos válidos.

Es este perseguir inacabable y repetitivo lo que nos arrebató la alegría del momento presente, es agotador y, lo peor de todo, nunca realizable realmente. Nuestras emociones y pensamientos se disparan hacia el pasado y hacia al futuro

recreando esta creencia (o mito) de que la felicidad está fuera. Es así como el demonio de la autoestima (quererme más a mí que a los otros) hace que toda mirada al mundo quede distorsionada por el logro de nuestros deseos. La supuesta solidez y dogma de creer que la consecución de esos deseos trae felicidad provoca que todo nuestro mundo sea en verdad un infierno de ansiedades, frustración, miedos, estrés y desdicha. Porque cuando tenemos mucha suerte y logramos conseguir aquel *objeto* de deseo para satisfacer nuestras supuestas necesidades, al poco tiempo nos damos cuenta de sus imperfecciones y en la mayoría de los casos nos trae mayor insatisfacción y más preocupaciones.

¿Cómo corregir esta gran equivocación? A través del conocimiento de como trabaja la mente; comprendiendo que todas las cosas, personas, pensamientos, emociones y hechos son insustanciales, y por lo tanto no existen por sí mismos, ni como elementos sólidos o sustantivos, y que son flujos de energías en perpetuo cambio: nacen, se desarrollan y desaparecen. Por eso es claro que esos elementos impermanentes e insustanciales no pueden ofrecernos la felicidad profunda y duradera que por naturaleza propia todos buscamos.

La reeducación aquí propuesta gira alrededor de integrar a nuestra vida cotidiana elementos de la teoría y práctica del budismo, como lo es el gozo de la vida; comprender el samsara y el nirvana como simples estados mentales; establecer la meditación como una técnica de pacificación y de análisis mental; procurar tener una mente estabilizada para así ser capaces de comprender el origen dependiente y la importancia de los agregados en los objetos, fenómenos y personas.

Con el propósito de comprender bien estas propuestas es necesario advertir las leyes del karma, de sus implicaciones para la existencia, de la impermanencia y el entendimiento de los dos tipos de verdades existentes en nuestro mundo: la relativa (o convencional) y la absoluta (o última).

En la tercera y última parte de este libro, Vivir mejor y en paz, se exponen las principales prácticas budistas que por años ha propuesto para el mundo occidental, para la cultura materialista y capitalista, el XIV Dalai Lama (Océano de Sabiduría en mongol). Se trata de una serie de adiestramientos derivados de las reflexiones que se hacen en las dos primeras partes del libro.

Es tradición que toda persona que opta por el budismo trabaje intensamente en tres áreas: primero viene una toma de decisión llamada *renuncia*; es decir, el procurar, con toda la voluntad necesaria, el desarrollo y el despertar espiritual, liberándonos de los círculos viciosos del samsara que se manifiestan claramente en la insatisfacción, inseguridad, la inestabilidad y en el simple sufrimiento del vivir.

Después se realiza un acto de *refugio*; como se ha decidido abandonar el ciclo vicioso de los sufrimientos mentales provocados por el apego y la aversión, uno decide protegerse y aliarse a las Tres Joyas: al Buda, al Dharma y a la Sangha (comunidad de practicantes del BudaDharma).

En el Buda se busca resguardo en una persona histórica y máxima representación

de lo que todo practicante budista busca como objetivo: el logro de una mente totalmente pacífica y pura para poder ejercer la compasión, la sabiduría y adquirir las habilidades para ahuyentar el sufrimiento y establecer la felicidad en el presente.

El Dharma tiene tres grandes significados: en primer lugar se define como las enseñanzas que dio Buda en sus 45 años de peregrinar mientras recorría todo el norte de la India; en segundo lugar, puntualiza todo aquello que en el universo nos «sostiene» para no caer en las ilusiones, engaños y sufrimientos; y, por último, se le llama Dharma a todo aquello que en el mundo es verdad, claridad y transparencia ya sean pensamientos, palabras o acciones.

El adiestramiento mental es la práctica sustantiva de la práctica budista; esto no es gratuito pues como se establece en El *Dhammapada*: «Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo».

De aquí que la mente, esta entidad cargada de energía, experiencia y conocimiento, es el factor que determina nuestra calidad de vida y los estados emocionales que momento a momento establecemos con el mundo. Las proyecciones de la mente, la interpelación que hace frente a la realidad y que constantemente hace para salirse del sufrimiento y crear espacios de felicidad constituyen el mecanismo fundamental de la práctica espiritual. En este sentido, la educación del ser en los Tres Entrenamientos resulta decisiva para esa práctica espiritual. Se trata de los siguientes campos: moral-ética, concentración-meditación y visión-sabiduría.

Al final de esta tercera parte se expone el Método Gradual hacia la Iluminación (Lam Rim) como una estrategia de largo plazo para elevar la calidad de vida tanto de uno mismo como de todas las personas que nos rodean y de la sociedad.

Cabe mencionar que el glosario y los tres anexos que aquí se incluyen tienen el objetivo de servir de apoyo a la práctica cotidiana de toda persona interesada en formar parte de la comunidad budista. En el anexo I se presentan los cinco suttas, en pali (o sutras en sánscrito), que desde el punto de vista del budismo tibetano Mahayana resultan básicos para comprender el Dharma.

El anexo II lo integran cuatro escritos, conformados por textos y oraciones que son resultado de la actualización y de la gran experiencia que los maestros budistas a través de los siglos han enseñando a sus discípulos. Por último, el anexo III contiene tres prácticas meditativas que se derivan de las actividades que el Grupo Budista Tlalpan ha llevado a cabo durante los últimos años y son parte de la experiencia y de los ajustes naturales que se deben hacer en este tipo de procedimientos de concentración y atención plena.

Como se acostumbra en estos casos, quiero hacer un reconocimiento cariñoso y expresar mi agradecimiento a varias personas —aunque aquí no están listadas todas— que de una u otra me acompañan en esta aventura de practicar, aprender y enseñar el BudhaDharma. A mis primeros maestros del Centro Dharmachakra de la ciudad de México, Grupo Tepepan, representación de La Nueva Tradición Kadampa que dirige

internacionalmente Gueshe Kelsang Gyatso y en México Guen Kelsang Kunsang: Francisco, Dulce y con especial admiración para Arlette Priego, en la que he visto cómo la semilla del compromiso, la sabiduría y la compasión han crecido hasta madurar en un bello jardín.

A mi amigo Upekshamati, director del Centro Budista de la ciudad de México cuyo guía es Sangharákshita, y mis respetos y reconocimientos a Jñanadakini y Kavindú, también de la Orden Budista Occidental, como impulsores de las prácticas de meditación, yoga y budismo en México.

Destaco el apoyo que he recibido siempre, a pesar de nuestros difíciles diálogos que ocasionalmente tenemos, de Carlo Rodrigo Carranza, hoy Venerable Lobsang Tonden, miembro de la Fundación para Preservar la Tradición Mahayana (FPMT), fundada por el lama Thubten Yeshe y hoy dirigida por el lama Zopa Rimpoché.

También deseo hacer un reconocimiento por el siempre amable trato y apoyo con que he sido honrado por parte de Horacio Mackinley de la Sociedad Budista Mexicana; de Sergio Stern y Yolanda Corona, budistas zen; el primero, convencido maestro que trabaja noblemente en tierras jarochoas y la segunda, habitante del mágico pueblo de Tepoztlán, Morelos.

Es importante destacar el esfuerzo de otras instituciones, grupos y personas que trabajan a favor del Dharma en México: Casa Tíbet de México con Marco Antonio Karam, director general; Instituto Loseling de México A. C., Centro Budista Diamante con Eduardo Herrera; y a las personas que trabajan en las escuelas budistas Theravada y Vipassana, destacadamente Vicky Gursa. Asimismo están diferentes escuelas del budismo zen, en especial, el Centro Zen de México.

Pero ante todo, este libro es producto de las enseñanzas que he impartido para los miembros del Grupo Budista Tlalpan de la ciudad de México: Antonio Díaz, Sandra Kuntz, Leslie Serna y su hijo Alejandro, Mechtild, que entre otros me han acompañado solidariamente en esta aventura; espero sinceramente que este texto sea de utilidad y ayude al lector en la comprensión y la praxis del BudhaDharma para beneficio de todos los seres sintientes de este universo y de otros, si es que existen.

Por último agradezco la paciencia en la corrección de estilo que sobre estas páginas ha realizado Alejandro Soto, y la ayuda inapreciable de Guadalupe García, al pasar el contenido de los capítulos del presente libro en esquemas. Un especial agradecimiento también a mi hermano Ernesto García Montaña por su apoyo económico, con lo cual se hizo realidad el presente libro.

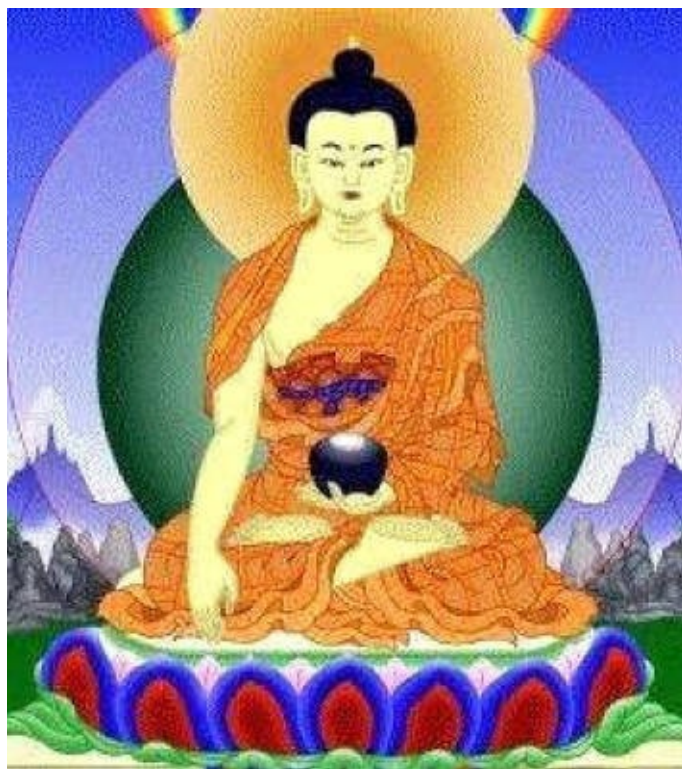
Por sentado queda que asumo la plena responsabilidad de todo lo aquí escrito; soy el único responsable de mis errores y malformaciones mentales, quedando las personas anteriormente nombradas totalmente exentas de las ilusiones y engaños que seguramente se exponen en estas páginas, aunque ésa no fue mi intención, ni de pensarlo, decirlo, ni mucho menos de hacerlo.

Espero que este libro contribuya, como pequeño grano de arena en la inmensidad de los mares, a que todo ser encuentre las causas y las condiciones externas e internas

para estar bien, feliz y en paz.

JORGE GARCÍA MONTAÑO
Ciudad de México, febrero de 2006

PARTE I. EL SUFRIMIENTO



Capítulo 1^[1]



Buda y las Cuatro Nobles Verdades

Buda iba por la vida predicando incansablemente: «Sólo enseñe el sufrimiento y cómo transformarlo»; todo lo que él enseñaba era comprender el sufrimiento para desterrarlo de nuestra existencia. Sus energías humanas, su inteligencia y su amor por el prójimo estaban encauzadas a predicar que para superar el sufrimiento era necesario frenarlo directamente y sin intermediaciones: verlo, analizarlo, diagnosticarlo y, bajo la premisa de un adecuado razonamiento —hoy se diría asertivo—, aplicar las medidas correctivas en pensamiento, habla y acción que de una manera u otra dieran como resultado el nirvana, en el corto y largo plazo.

Así empieza y termina la historia del budismo. Para poder superar el sufrimiento humano lo que nos propone el Buda es algo que tiene lógica, pero que siempre tendemos a olvidar: que la única manera de no sufrir es simplemente dejar de producir sus causas y ayudar y dejar en paz a los otros. Y para dejar de hacer sufrir a los demás, se requiere una mente limpia, descontaminada de perturbaciones mentales y de aflicciones emocionales. En otras palabras, se necesita renunciar a todo deseo negativo surgido del aferramiento propio y de la estimación al yo.

Cuando se habla de Buda^[2] se hace referencia a dos interpretaciones. La primera tiene que ver con la persona, con el príncipe que nació hace alrededor de 2 550 años en el norte de la India, hoy sur de Nepal: Siddharta Gautama de Shakya o Shakiamuni. Shakya es el nombre del clan de su familia, que significa «poderoso», por eso a veces los autores nombran al Buda histórico como Buda Shakiamuni, que significa algo así como «el iluminado del señorío Shakya».

La segunda interpretación se refiere al estado genérico de un ser humano cuya mente ya no posee ningún elemento, ni siquiera una mínima perturbación mental y emoción afligida, negativa. Buda es una persona iluminada que sólo tiene claridad, experiencia, sabiduría y que es totalmente compasivo.

Siddharta Gautama nació por el año 563 a. C. Fue hijo de aquellos señores que existían como pequeños reyes dentro de la «república» india de aquel entonces, por eso al principio de su vida fue tratado como un príncipe; su padre era el jefe de la tribu Shakya y se llamaba Suddhodana Gautama; su madre fue Mahamaya (Maya), también perteneciente a la realeza de la antigua India. A los siete días de haber nacido Siddharta, muere Mahamaya y entonces su hermana, Mahaprajapati, se hace cargo de él hasta que abandonó el palacio.^[3]

Comentan las leyendas que los primeros años de la vida de Siddharta Gautama fueron como de sueño: su padre había construido tres palacios en diversos lugares para poder sortear los extremos del clima: cuando era época de lluvias (del monzón) la familia se retiraba a un lugar seco; en época de invierno, tenía su castillo de verano

y durante el verano se iba a las montañas, a los Himalayas seguramente. El padre de Siddharta lo amaba tanto que lo rodeaba de jóvenes y de objetos bellos; así que en el palacio ante su vista sólo había escenas agradables y agasajos, los que todavía hoy en día acostumbran las castas ricas y reales de la India.

Como todo monarca, Suddhodana Gautama educó a su hijo para que lo sucediera en el trono, para lo cual Siddharta contó con los mejores maestros en las artes guerreras y de gobierno, convirtiéndose en un experto en la lucha, en el arco y en las artes de gobernar. Y como se acostumbraba en estos casos, incluso le eligió a su esposa y el día de su casamiento. Así es como Siddharta se casa a los 16 años, edad natural matrimonial en aquellas épocas, con una hermosa princesa de nombre Yashodhara. Después de 10 años de feliz matrimonio nace el único hijo de la pareja: Rahula.

Al nacer Rahula, Siddharta entra en la crisis existencial que implica la transición de la juventud a la madurez, pues empieza a sospechar que la mayoría de la población no disfruta de los paisajes hogareños y principescos que lo rodean a él. Aquí es cuando —de acuerdo con los textos históricos de la vida de Siddharta— empieza a recibir las primeras enseñanzas que son base del BuddhaDharma. Entre los 26 y 29 años Siddharta adquiere conciencia del sufrimiento de todo ser sintiente con la vivencia de lo que se llama *los Cuatro Signos*.^[4]

Siddharta asume la conciencia de la realidad mundana después de haberse escapado cuatro veces de los castillos donde su amado padre lo tenía para que no viviera, para que no advirtiera los sufrimientos del pueblo.^[5] En la plenitud de la crisis, y con apoyo de su asistente Chandaka, realiza sus primeras incursiones conscientes al ámbito mundano de la realidad, pues muy posiblemente antes ya había visto este tipo de situaciones, pero engolosinado con tantos placeres y riqueza simplemente no miraba con plena atención y conciencia esas realidades.

En la primera huida Siddharta logra llegar hasta las barriadas de los pobres que vivían alrededor de sus palacios y de pronto se encuentra con una persona que camina muy lentamente, con la piel seca y arrugada, se auxilia con un bastón y todo su cuerpo parece estar decaído y sin fuerza alguna. Y entonces Siddharta le dice a Chandaka: «¿qué le pasa a esta persona?». Y contesta el asistente: «es un viejo y todos con los años vamos a estar así». Siddharta tiene un susto mayúsculo al imaginarse que todo ser que conoce con los años tendrá esas condiciones. Responde: «¿no hay forma de evitarlo?». «No, amado príncipe, es inevitable que todos con los años nos volveremos viejos».

Unos días después, Siddharta vuelve a sus andanzas aventureras de su conciencia removida por la forma en que la gente vive. De pronto, andando por un callejón escucha unos gemidos de dolor. El futuro Buda, incasable de curiosidad, desmonta de su caballo *Kanthaka* para asomarse por una ventana dentro de la casucha de donde provenían los gritos. Ahora ve a una persona adulta recostada en su cama, que padece calor, llena de sudores y con olores de orina y excremento. Tiene entonces una nueva

toma de conciencia y le pregunta a Chandaka «¿qué le pasa a esta persona?». Y contesta el asistente: «es un enfermo y todos con el transcurrir del tiempo nos enfermamos, no hay excepción para nadie». Siddharta se angustia otra vez al imaginarse que todo ser que conoce puede enfermar de esa manera tan miserable, incluso él mismo, y responde: «¿no hay forma de evitarlo?». «No, amado príncipe, es inevitable que todos nos enfermemos en la vida».

Transcurridas algunas semanas del segundo suceso, Siddharta vuelve a salir del palacio con su amable y cuidadoso asistente, para seguir conociendo la vida de los seres humanos. Ahora se encuentran una procesión funeraria, donde cuatro personas sostienen sobre sus hombros un ataúd en el que reposa un cadáver. De nuevo tiene un sobresalto por la toma de conciencia y le pregunta a Chandaka: «¿qué le pasa a esta persona?». Y contesta el asistente: «es un cadáver, amado príncipe, todos, absolutamente todos, con el transcurrir del tiempo nos morimos, no hay excepción para nadie». Siddharta siente pánico pues se imagina que todo ser que conoce, incluso él mismo, quedará hecho sólo un montón de carne sin vida. Pregunta entonces: «¿no hay forma de evitarlo?». «No, príncipe, no es posible evitarlo, todos algún día, vamos a morir».

Hemos de imaginar que al tomar conciencia de los tres sufrimientos inevitables en la vida (envejecer, enfermar y morir) habría alterado prácticamente toda creencia, hábitos y costumbres de un príncipe acostumbrado a lo más excelso que el mundo indio podía ofrecer. Todo perdió sentido y significado. Pero sucede entonces que en una última huida Siddharta conoce a un monje. Lo ve con ojos esperanzados, como cuando se descubre una pequeña luz al fondo del túnel, y le pregunta a Chandaka: «¿qué le pasa a esta persona?». El asistente contesta: «es un monje, amado príncipe, una persona que ha renunciado al mundo que conocemos y sólo se dedica a buscar la verdad de la existencia a través del camino espiritual, de purificar su cuerpo y su alma, para estar bien, feliz y en paz». Repentinamente Siddharta tiene un destello de poder y ahí, cuenta la leyenda, es cuando decide ir en busca de superar el sufrimiento que había descubierto.

Aquí termina la historia de los Cuatro Signos que da inicio a la búsqueda de Siddharta Gautama de respuestas a todo el dolor que había conocido al salirse del palacio sin permiso de su padre. Quizá estas famosas huidas hayan sucedido o no, lo cual sin embargo no tiene importancia. Lo que habría que destacar es que la historia echa luz sobre el hecho de que para poder enfrentar espiritualmente las condiciones del mundo se hace necesario salir de nuestros condicionamientos, prejuicios y creencias familiares, culturales y políticas. Éste es el mensaje que la tradición nos ofrece.

Por supuesto que después de estas experiencias Siddharta ya no podía ser el que era antes; en él anidan ahora muchas dudas y la decisión de salirse de su contexto vivencial para ir en búsqueda de algunas respuestas. Él había visto en aquel monje una inmensa serenidad, una fraternal sonrisa le había regalado esa persona que con su

espalda recta, su rostro brillante y su caminar lento pero seguro demostraba qué camino habría de tomar. El monje le había señalado ese camino.

Una noche Siddharta decide dejar a su familia, a su padre, a su hijo y a su esposa. Probablemente fue la noche más triste de su vida; con lágrimas en los ojos besa a su hijo Rahula y a su bella esposa Yashodhara y renuncia a la vida que la herencia de casta le había asignado; en vez de convertirse en rey decide irse al bosque inhóspito para buscar a través de la yoga y la meditación las respuestas a sus preguntas: ¿Por qué he de morir? ¿Qué sentido tiene la vida si entre más se vive menos fuerza tengo? ¿Por qué sufro de enfermedades? Y la pregunta clave: ¿Por qué todo ser sintiente sufre, sufre y nunca deja de sufrir?

Auxiliado por su fiel compañero Chandaka y cabalgando a todo galope sobre su hermoso caballo penetra en un bosque, posiblemente no muy lejos del lugar donde se encontraba su palacio, y en la madrugada toma la decisión de convertirse en un asceta; es decir, en un radical ayunador y buscador del crecimiento espiritual que concibe el cuerpo humano como estorbo para el conocimiento y el encuentro con la verdad. Así que baja de su caballo *Kanthaka*, se despoja de sus finas ropas, y las intercambia por las de un pordiosero que pasaba por ahí; se corta el cabello como símbolo de la deserción de su clase social y abraza cariñosamente a Chandka suplicándole que regrese al palacio para informar a toda la corte, y principalmente a su padre, de la decisión que ha tomado.

Siddharta se junta con cinco ascetas que practican la meditación y el yoga. En aquel entonces, como hoy en día, en la India este tipo de personas someten al cuerpo a grandes sacrificios con el objeto de purificar al ser de las contaminaciones de la oscuridad. Debe considerarse que esa región del mundo estaba dominada por la cultura védica representada por los brahmanes, y contaba con una complicadísima cosmología, llena de dioses, ceremonias, símbolos y magnificencia religiosa. Pero había un movimiento que se oponía a toda esta concepción dominante religiosa, cultural y política: el de los ascetas. Se dice que Siddharta llegó a alimentarse con un solo grano de arroz al día. Así se mantuvo durante seis años.

En las enseñanzas budistas hay una parábola que describe bien este asunto de la búsqueda. Podemos imaginar que una persona está en una orilla, ésta representa el dolor, el sufrimiento y todo aquello donde la frustración, preocupaciones y angustias entronizan casi todos los momentos de la vida. El río es la vida mundana; el samsara, los flujos infinitos y recurrentes de instantes inacabables de problemas y errores; es la fuerza del movimiento del universo. En la otra orilla del río se encuentra la calma, la paz y la verdad última. El asunto es que a través de aquella búsqueda espiritual trata de encontrar una barcaza, o un yate, o un puente o cualquier cosa que permita a la persona pasar de una orilla a otra, del samsara al nirvana. En efecto, Siddharta estaba parado en la orilla del sufrimiento, pensando en la manera de cruzar el río de la vida mundana.

En el contexto histórico e intelectual de la época de Siddharta existían dos

grandes propuestas para cruzar el río de la vida mundana. Dada la educación y el ambiente cultural y religioso de la India, seguramente Siddharta escuchó esas enseñanzas de manera profunda y constante. La primera es la que se deriva del texto de Lao Tse: *Tao Te King*, escrito alrededor del siglo VI a. C.; es decir, más o menos un siglo antes de la época de Siddharta. La segunda propuesta es producto de la cultura en la que vivió Siddharta; se trata de las enseñanzas del *Yoga-Sutra* de Patanjali.

Lao Tse era un crítico de las dinastías chinas; por eso no fue bien visto por los gobernantes de aquellas regiones, aunque esta filosofía estaba apoyada en dos grandes columnas sagradas y culturales: el *I Ching* (el libro de las mutaciones) y el *Shu King* (el libro de la historia). El *Tao* es el primer texto conocido donde se reflexiona sobre el ser y el no ser y se plantea la posibilidad de superar la dualidad mundana (bueno-malo, negro-blanco, positivo-negativo...) a través de la disciplina mental, la contemplación y el análisis. La vacuidad se expone como Lo Absoluto; Tao es el Ser de la Totalidad. El taoísmo inaugura la tendencia espiritual de proponer que es posible superar el sufrimiento superando los deseos mundanos y experimentado la quietud espiritual con el objeto de cambiar las formas de interpretar los sentidos de apego. La crítica a la cultura del poder, el lujo y la explotación se convierte en una propuesta filosófica que procura trascender los determinismos que la sociedad china, dinástica divina y autoritaria, imponía a sus miembros.

XII

Los cinco colores enceguecen al hombre.
Los cinco tonos ensordecen al hombre.
Los cinco sabores embotan al hombre.
Los objetos preciosos desvían la conducta del hombre.

LXIII

Quien practica el no obrar
es efectivo en la inacción
Halla sabor en lo insípido
Ve lo grande en lo pequeño
Ve lo mucho en lo poco.^[6]

Es muy probable que este pensamiento del Tao haya llegado a tierras indias a través de maestros y líderes religiosos que en aquel entonces iban y venían por toda las regiones entre China y la India, gran parte dominada por los mongoles, que posteriormente serán las generaciones que formarán los pueblos tibetanos.

También hay altas probabilidades de que el *Yoga-Sutra* de Patanjali fuera un producto muy refinado de las prácticas de meditación, de la contemplación interna

que tan extensamente se practica por todo el territorio de la India. Se trata de una enseñanza basada en 195 breves aforismos.

Aunque el texto es posterior al Buda, entre 300 a 400 a. C., representa de manera muy precisa el primer conglomerado de estrofas que proponen una metodología precisa y clara para el logro de un estado mental lúcido y espiritualmente elevado. Aquí, yoga significa dirigir la mente hacia un objeto y mantenerla en esa dirección sin distracción alguna. La base para el logro de este objetivo es el control de la respiración y de los movimientos del cuerpo.

I. 12

La mente puede alcanzar el
estado de yoga (unión) por medio
de la práctica y el desapego.

I. 51

La mente alcanza un estado
en el que no hay impresión
de ninguna clase.
Es abierta, limpia, simplemente transparente.^[7]

Siddharta Gautama se da cuenta, después de practicar durante seis años el ascetismo radical de los yoghis solitarios del bosque, de que ese camino era poco conveniente como praxis adecuada a la disminución del sufrimiento para lograr la serenidad luego de alcanzar la vacuidad y la no existencia de dualidades en la mente.

Cuenta la leyenda que un día Siddharta estaba ya prácticamente tan débil que tenía que estar acostado en una cama de paja. Estaba al lado de un río y de pronto vio una canoa donde viajaba un músico. Éste estaba afinando su instrumento, y Siddharta se dio cuenta de cómo el músico si estiraba mucho las cuerdas éstas se rompían, y en cambio, si las dejaba flojas no podían ser tocadas musicalmente. Y entonces, como les sucede muy a menudo a las personas, se le encendió la chispa de la sabiduría: era necesario irse por el Camino Medio. La búsqueda espiritual no podía sustentarse en el martirio corporal pero tampoco en la exaltación de los placeres de los sentidos. Había que caminar por el medio.

Iba pasando por ahí una bella doncella que al verlo le tuvo una inmensa compasión y pronto le trajo de comer arroz y un queso de cabra. Siddharta, ya con 35 años, decide en ese momento recuperar sus fuerzas e iniciar la búsqueda de la verdad del sufrimiento con todas sus energías físicas y mentales. Obviamente que sus famosos cinco compañeros ascetas se enojaron con él, pues sentían que había abandonado la vía de la renuncia y le dejaron de hablar.

Así que Siddharta decide irse y con el tiempo recupera su salud y su apetito y en esas nuevas condiciones continúa su búsqueda de cómo transformar el sufrimiento. Se sienta en la posición de loto bajo un árbol a la orilla del río Nairanjara, en Gaya, India, y toma la resolución de no levantarse de ahí hasta tener esas respuestas que sólo son viables espiritualmente si llegan a través de la iluminación.

Como todo príncipe guerrero, Siddharta no se levanta por 49 días; en el último día logra la iluminación, pues conoce la realidad última de las cosas, rememora todas sus vidas pasadas y desarrolla una gran capacidad para conocer de forma directa y profunda, es decir, sin intermediación alguna, las cosas tal y como son. Aquí es cuando Siddharta Gautama de Shakya deja de ser esa identidad heredada para convertirse en el Buda, en Buda Shakiamuni. Termina su historia social y familiar e inicia el camino de alrededor de 45 años de predicación sobre lo que había descubierto durante su proceso de iluminación: había nacido el BudhaDharma.^[8] El Buda muere a los 80 años en Kushinagara, ahora Kasia, y logra el estado de Paranirvana.

Durante los 49 días de meditación, seguramente fue atacado por estados mentales de ansiedad, frustración, desesperación y por los deseos sensoriales, principalmente por el hambre, el sexo y la seguridad de contar con un refugio contra el clima extremo, los insectos y los animales salvajes. Pero nada lo detuvo, la meditación logra que su mente quede purificada completamente de cualquier átomo de ignorancia, oscuridad e intermediación entre su mente y la realidad interna y externa que lo acompaña. Queda totalmente descontaminado, sin perturbación mental alguna o presencia de aflicción emocional: no hay en él absolutamente ninguna preocupación por la existencia de los Tres Sellos; así es como se supera el destino samsárico de la humanidad.

El Buda se levanta de su larga meditación, y armado con su nueva y excelsa claridad mental se dirige inmediatamente hacia sus cinco ascetas amigos; les platica cómo ve el mundo y fundamentalmente, gracias a su sabiduría infinita y su compasión universal, les expone Las Cuatro Nobles Verdades que se hacen acompañar del El Camino Óctuple que hasta hoy en día siguen siendo las dos columnas centrales del budismo.^[9] En Isipatama, Parque de los Ciervos, en Banarés, se inicia la puesta en movimiento de La Rueda de la Ley, el *Dharmachakra Pravatana*; con este primer sermón empieza el largo peregrinar de el Buda por 45 años, hasta llegar a constituir una orden de más de 2 000 monjes y monjas.

Buddha, el Despierto, comienza pues su enseñanza con el entendimiento de Las Cuatro Nobles Verdades presentadas ampliamente en su primer discurso público dirigido a sus cinco incrédulos primeros discípulos, que para entonces todavía seguían muy enojados con Gautama por rechazar las prácticas ascetas.

Como todas las verdades, parecen muy sencillas pero hay que hacer un gran esfuerzo y tener un amplio criterio para reconocer qué implica cada una de estas verdades; sus repercusiones para cambiar el estilo de vida que hemos llevado y, sobre

todo, reconocer en esas verdades lo erróneo de nuestros condicionamientos, hábitos y costumbres en el modo de relacionarnos con los objetos, las personas, los hechos, los recuerdos y con las expectativas ensoñadoras que constantemente producimos.

Las Cuatro Nobles verdades, que serán ampliamente descritas en los siguientes dos capítulos, se pueden definir de varias maneras. La más simple diría algo así:

Primera: Hay sufrimiento.

Segunda: El sufrimiento tiene causas, tiene un origen.

Tercera: Es posible en esta vida cesar este sufrimiento.

Cuarta: Hay que practicar un camino para el logro del cese.

Una presentación más apegada al Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina^[10] sería algo así:

Primera: La vida está impregnada de sufrimiento: nacimiento, vejez, enfermedades, muerte, tener lo no deseado, no tener lo deseado; los cinco sentidos causan sufrimiento.

Segunda: La causa del sufrimiento humano son los deseos, el ansia de tener placeres y pasiones sensuales para satisfacer nuestras necesidades egoístas creyendo que con este método lograremos la felicidad. Esta manera mundana de comportamiento sólo demuestra una gran ignorancia sobre las causas reales del sufrimiento y de la felicidad.

Tercera: Conociendo el sufrimiento como tal y sus causas se puede lograr su extinción cesando el deseo egoísta a través de la aplicación de la sabiduría: eliminando la ansiedad de los placeres mundanos para liberarnos (*moksha*) de los condicionamientos de que somos objeto. Liberarnos del deseo, logrando la independencia frente a él.

Cuarta: Para conducirnos hacia la cesación del sufrimiento se requiere cumplir el Noble Óctuple Camino (o Sendero) que implica lo siguiente: Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.^[11]

El sufrimiento, origen, su eliminación y el camino de cesación resumen esta doctrina que de hecho propone gestionar de una manera radicalmente diferente nuestros pensamientos, palabras y acciones; esto es, nos propone cambiar nuestros estados mentales saturados por los deseos egoístas y la ignorancia de cómo son las cosas^[12] en realidad por estados mentales que enfatizan la innata y última forma de ser de la mente: luz, experiencia y cognición.

Cada una de estas Nobles Verdades nos procura transmitir una enseñanza clara y puntual. *Dukkha* es el concepto sánscrito que más se utiliza en los textos clásicos para referirse al sufrimiento, aunque en realidad expresa mucho más. Cuando se habla en los sutras de este concepto se hace referencia a la desalineación, desvío o

incoherencia entre un estado mental determinado y las condiciones existentes alrededor de las personas. En otras palabras, se hace alusión al constante desencuentro entre el estado de ánimo de las personas y las realidades en que se ven envueltas. Por eso dukkha se refiere también a la frustración, desencanto, pesar, ansiedad. En resumen, esa sensación de separación entre el yo y lo demás porque la mente se encuentra excesivamente centrada en el aferramiento y estimación propia, en una autoestima exagerada.

Para el BudhaDharma, dukkha es nuestro principal problema como seres conscientes, ya que tal estado mental no sólo sume a los seres humanos en los ciclos recurrentes de problemas, desdichas y violencia sino que explica los impulsos destructivos que manifiesta casi toda persona. Aquí es cuando se explica la segunda noble verdad: el apego a los deseos y la aversión a todo lo que amenace la realización de esos deseos y placeres mundanos. *Samudaya* quiere decir hostilidad y mente de desprecio. De hecho, apego y aversión representan la aflicción, en una forma positiva y en otra negativa, por encontrar satisfacción, estabilidad y durabilidad en las cosas deseadas y en las cosas aborrecidas. Es una mente que desea encontrar en esa cosa solidez, permanencia y sentido a la vida para así sentirse segura, satisfecha y con identidad existencial.

Siendo dukkha y samudaya creaciones de la mente humana, es posible erradicarlas. Toda creación de la mente es energía organizada que surge, se desarrolla y desaparece. De ahí que dukkha, el sufrimiento y la insatisfacción, es fruto de energías mentales derivadas de los condicionamientos de las acciones del pasado (*karma*), de las perturbaciones mentales y aflicciones emocionales.

Nirodha, el cese del sufrimiento, es la tercera noble verdad, y el simple hecho de evocarla engendra un estado de gozo, plenitud, sabiduría y ecuanimidad. Esto debido a una sencilla razón: en la mente no pueden convivir dos estados mentales al mismo tiempo. Lo contrario a dukkha es sukkha: el goce permanente de la paz y el conocimiento sin intermediaciones de la realidad última, que en el budismo es llamado Mahamudra.^[13]

El propósito de comprender las cuatro verdades en el budismo responde precisamente a generar estados mentales capaces de sustituir los estados mentales identificados con dukkha con estados mentales de sukkha. Como se sabe, existe un deseo innato de buscar la felicidad y evitar lo más posible el sufrimiento, y ése es el objetivo de contar con un método hábil y confiable para la eliminación del sufrimiento y el cultivo de la felicidad, porque una persona feliz es incapaz de dañarse a sí misma y mucho menos dañar a los demás.

La cuarta y última noble verdad hace referencia al método correcto que se necesita definir para el logro del cese del sufrimiento, para suprimir de la existencia a dukkha. Al Noble Óctuple Camino también se le llama Los Tres Adiestramientos, o *Margas*, que permiten ir reeducando nuestro ser para disponerlo hacia el entendimiento ecuánime y certero y la construcción de un buen corazón. Los Tres

Adiestramientos son la ética, la meditación y la sabiduría. En términos más generales, y refiriéndolos a los ocho elementos correctos del noble camino el esquema sería éste:

A) Ética-moral (*shila*):

1. Acción, 2. habla y 3. modo de Vida.

B) Concentración y meditación (*samadhi y vipassana*):

4. Atención, 5. concentración y 6. esfuerzo.

C) Sabiduría (*prajña*):

7. Visión, y 8. pensamiento.

Cada área de entrenamiento implica el dominio de diversos elementos constitutivos de la vida humana; se puede decir que los tres entrenamientos, o instrucciones, y los ocho elementos del noble camino son el sustrato sustantivo en la práctica del BudhaDharma. Cada concepto implica una serie de definiciones y compromisos que se verán ampliamente en el capítulo 3, aquí sólo se exponen a fin de tener una idea de cuál es la perspectiva del budismo como práctica espiritual, condición necesaria para el logro de una mente descontaminada de aferramientos, aversiones e indiferencias.

Hace alrededor de 12 siglos, Shantideva (685-763) decía que «La fuente de todas las miserias del mundo consiste en pensar en uno mismo, la fuente de toda felicidad consiste en pensar en los demás».^[14]

Por eso, en el budismo se practica mucho para poder desentrañar la raíz del egoísmo. O lo que es lo mismo, enfrentar para eliminar por completo la obsesión de estar ensimismado en los propios intereses. El ensimismamiento de las personas, de los pueblos y hasta de los países ha implicado en la historia de la humanidad que éstos inviertan casi todas sus energías materiales, cerebrales y hasta económicas en enfrentar las condiciones existentes para que se modifiquen, en función de los deseos manifiestos, explícitos o no, en la consecución de los objetos apetecidos y en destruir o, en el mejor de los casos subyugar, todo lo que se interponga en la consecución, realización y permanencia de los deseos egoístas.

La idea de Shantideva define con bastante lucidez la propuesta budista para superar el sufrimiento por medio del olvido del yo, de los intereses particulares y la puesta de la mente en beneficio de los demás; es lo que el XIV Dalai Lama viene diciendo desde hace unos 50 años: que la felicidad sólo se encuentra cuando pensamos y actuamos por el beneficio de los demás, por el bienestar de las mayorías.

Desgraciadamente desde tiempos antiguos, a las personas se les insiste que la felicidad se encuentra cuando nuestros principales deseos son satisfechos y correspondidos por las demás personas y por las condiciones materiales. Estamos determinados, tanto genética como históricamente, por técnicas y métodos para ser felices que desde hace siglos simplemente no han sido correctos ni mucho menos

eficientes.

Así pues, la vida transcurre en función de inversiones, de gastos energéticos que tienen tres fuentes: mente (pensamientos), palabras (conceptos) y cuerpo (acciones).

El universo de estas fuentes, podríamos decir su *out put*, se movilizan para procurar, según muy diversos y sumamente contradictorios métodos y pautas, aumentar la felicidad y la satisfacción y en disminuir el dolor y los sufrimientos. Éste es el objetivo de casi todas las filosofías, culturas y justificaciones de los seres humanos. En otras palabras, el sentido innato y natural del esfuerzo y misión existencial de quienes integran una sociedad es aumentar la felicidad y disminuir el sufrimiento.

Aunque la mayoría de las veces nuestras técnicas y creencias para el logro de esta misión, esto es, encontrar la felicidad y eliminar el sufrimiento, producen exactamente lo contrario: creyendo lograr la felicidad producimos sufrimiento; creyendo disminuir el sufrimiento sólo lo hacemos crecer más y más. Nuestros apegos, aversiones e ilusiones son la causa de este grave error.

Creemos encontrar *sukkha* y engendramos *dukkha*: creyendo que construimos el nirvana, sólo consolidamos *samsara*. He aquí lo que nos tiene ocupados en buscar nuevas estrategias para vivir mejor y no seguir en las pautas mentales, de palabra y de cuerpo, cuyos resultados han sido desastrosos, pues cuando por fin logramos cumplir un deseo, esa satisfacción a muy corto plazo se convierte en preocupación y en nuevo sufrimiento. Todo deseo satisfecho se convierte, como por arte de magia, en sufrimiento. Ésta es quizá la paradoja más grande a la que los seres humanos nos enfrentamos.^[15] Para el BudhaDharma la felicidad mundana no es negativa en sí misma, sólo se establece que al derivarse del cumplimiento de nuestros deseos egoístas es inestable, de corto plazo y totalmente insegura, en cuanto que nosotros creemos que al encontrar este tipo de felicidad logramos una felicidad estable, de largo plazo y segura: otro gran engaño en el que muy fácilmente caemos todos, incluyendo los mismos budistas, cuando creen que conociendo y practicando el Dharma se logra la felicidad duradera.

Por eso habría que insistir en que el BudhaDharma es una enseñanza práctica que debe ser evaluada con la experiencia de los resultados. El budismo es una práctica de vida; toda hipótesis, idea o sugerencia ha de ser comprobada por uno mismo. El mismo Buda en su metáfora del río decía que «el Dharma, mis enseñanzas, sólo son un medio para alcanzar un fin. Son una balsa que nos llevará de la orilla del *samsara* a la otra orilla del Nirvana. El Dharma no es un fin, sino un medio para alcanzar la iluminación».

Así, el Dharma armado con el consejo de Buda de poner todo a la luz de la crítica y de la experiencia personal, con base en la propuesta de que todo lo que existe tiene sus causas y sus condiciones, establece las siguientes relaciones fundamentales en la propuesta budista:

Todo acto no virtuoso en palabra, mente y cuerpo tienen el efecto de producir sufrimiento. Todo acto virtuoso en palabra, mente y cuerpo tienen el efecto de producir felicidad.

Esta lógica central en el esquema propositivo del BudhaDharma es coherente con la filosofía del Buda cuando señala que todo lo que nace depende de ciertas condiciones, y cuando éstas cesan, dejan de existir sus resultados. Aquí la clave es el concepto de virtud. Ésta significa que tanto la mente como la palabra y el cuerpo se conducen íntegramente, con probidad dirían los moralistas; con justicia y claridad desde el punto de vista ético. Desde la óptica budista, virtud es conducir nuestras energías a través del camino de la sabiduría (el ver las cosas tal y como son) y la compasión (el desear que ningún ser sufra). Para el logro de estos objetivos se requiere una mente estable, clara y transparente.

En general, nuestra mente es un flujo de energía que se conduce de una manera desastrosa. En un solo día podemos tener un montón de pensamientos desde aquellos que son positivos como las ideas de amor, bondad y cariño hasta estados mentales de odio, aversión y egoísmo. Así, las ideas diversas, contradictorias y antagónicas se presentan con intensidad y duración diversas, y todo ¡en un solo momento! La tradición budista dice que nuestras mentes son como chimpancés salvajes brincando de un árbol a otro como locos y sin mucho sentido; es decir, de una idea a una creencia, de una creencia a una emoción, de una emoción a un pensamiento. Así la mente es incansable al repetir las subidas y las bajadas, las idas y las llegadas, los pasados y los futuros, las alegrías y las tristezas, la valentía y la cobardía y, en resumidas cuentas, los ires y venires de las sensaciones, percepciones, objetos mentales y las conciencias.

Imaginemos un mecanismo que trabaja en función de cientos de estímulos y condicionamientos que producen una emoción instantánea determinada: ésta a su vez genera en un tiempo más extendido, un «estado emocional» y un conjunto de estados define un «temperamento» de largo plazo. Lo importante es comprender este mecanismo donde las emociones, principio formador de las personalidades, se encuentran prácticamente sin control alguno, apareciendo y desapareciendo a capricho de inconciencias, deseos neuróticos y ansiedades desastrosas. No es de extrañar pues que la mayoría de nuestras acciones posea el sello de la emoción desordenada y fuera de toda gestión consciente y de voluntad.

Precisamente el estado de anarquía y caos de las emociones propicia condiciones idóneas para que los seres humanos realicen acciones mentales, de palabra y cuerpo no virtuosas, que ejecuten acciones que hacen daño a uno mismo y a los demás y así generar sufrimiento. En otras palabras, el desbarajuste emocional llega a producir las condiciones más propicias para que una persona o un pueblo actúen en contra de la

vida misma, destruyendo las bases de la reproducción amorosa y los elementos que constituyen la bondad, el altruismo, así como una vida creativa y pacífica.

Es importante aclarar que para el budismo las emociones son pensamientos que pasan por el corazón. Para el BudhaDharma no existe diferencia entre emociones y pensamientos. Los dos son producto de la mente, la única diferencia es que los primeros se revisten de sentimientos y los segundos de conceptos. Estas definiciones hay que tenerlas muy en cuenta porque los pensamientos, las ideas y lo que imaginamos pueden determinar los tipos de emociones que sustentan el comportamiento.

En efecto, y para terminar este capítulo cabe dejar asentado que la causa del sufrimiento la constituyen las emociones negativas que se generan a partir de los sentimientos de apego (aferramiento a los «objetos» de deseo) y de aversión (rechazo a todo lo que amenaza el cumplimiento de aquellos deseos). Los movimientos mentales del apego y de la aversión, a su vez, son estados del ser que reproducen aceleradamente las sensaciones de desencuentro, separación y oposición entre nuestros estados mentales y la realidad existente, que es la base de dukkha.

Capítulo 2^[16]



La verdad y el origen del sufrimiento

En este capítulo veremos con mayor detalle la primera y segunda nobles verdades que el Buda enseñó en su primer discurso público sobre lo que había experimentado y descubierto durante su proceso de iluminación. Estas dos primeras nobles verdades cumplen el papel de diagnóstico: aceptación de un hecho y averiguación de sus causas y condiciones de existencia.

En muchos textos budistas, las Cuatro Nobles Verdades se equiparan a un proceso de enfermedad-curación: en la primera detectamos qué pasa y establecemos simplemente un hecho irrefutable: todo ser sintiente experimenta el sufrimiento, la enfermedad del dolor (prognosis); en la segunda realizamos un dictamen de lo que pasa (diagnóstico y pronóstico); en la tercera noble verdad establecemos la posibilidad de la cura de la enfermedad del sufrimiento, es decir, asumimos la creencia y la voluntad de que es posible el cese del sufrimiento. Y en la cuarta noble verdad se detalla y puntualiza el camino (métodos y técnicas) para superar lo que pasa y que nadie quiere: el sufrimiento.

Así que se trata de averiguar todo lo que concierne al sufrimiento para gestionar asertivamente sus causas y sus efectos. Porque en el BudhaDharma existe la convicción plena de dos determinantes sustantivos en la vida de todo ser humano:

1. Nadie quiere el sufrimiento y todos buscan estar bien, felices y en paz.
2. Toda persona que sufre, se lastima a sí misma y a los demás. Una persona feliz no es capaz ni de hacerse daño a sí misma, ni mucho menos hacerle daño a los demás.

El sufrimiento, *dukkha*,^[17] es un estado físico-emocional que expresa desazón, martirio y ansia por diversas situaciones y cosas que nos lastiman. Pero la centralidad de este concepto en toda la cosmología budista devine más bien porque un estado de sufrimiento tiene el inevitable efecto de producir más sufrimiento, ya sea a la persona misma o a otras personas. Es decir, el sufrimiento tiene un efecto automultiplicador.

Ahora bien, toda existencia es producto de las leyes del universo, y como tales se aplican en este campo de flujos siempre inacabados de energías y formas (*rupas*). Frente a esos flujos universales de energía que implican un permanente cambio de estadios y formas usamos diversos y hasta contradictorios métodos. Frecuentemente estos flujos aparecen como caóticos y azarosos, y así establecen ciertos estadios y logros de felicidad y la eliminación del sufrimiento.

Tradicionalmente el análisis y la investigación del BudhaDharma sobre el sufrimiento se ubica en dos dimensiones: el sufrimiento inevitable (Si) y el

sufrimiento «añadido» (Sa), pero aquí se puede postular una tercera dimensión: el sufrimiento «perturbado» (Sp). De esta forma, el sufrimiento total sería el resultado de la suma cualitativa de estas tres dimensiones:

$$St = Si + Sa + Sp$$

Expliquemos. El sufrimiento inevitable hace referencia a las leyes universales de la existencia, del flujo permanente, y en muchos casos inestable de las energías organizadas de una u otra forma. Entre más elevado y complicado es ese flujo de energía, más desequilibrios existen; es decir, entre más compleja es una estructura, más probabilidades tiene de que sus circuitos sistemáticos fallen y se desequilibren. En los seres biológicos con mente, con capacidad de conciencia, la dimensión del Si (sufrimiento inevitable) representa el nacimiento, el envejecimiento, las enfermedades y accidentes y la muerte. Nadie está exento de estas consideraciones como el mismo Siddharta Gautama constató por sí mismo.

El sufrimiento añadido (Sa) reseña las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales que se derivan de la forma en que pensamos y sentimos, como son los Tres Venenos: apego, aversión e ilusiones (o ignorancia).^[18] Podría decirse que este tipo de sufrimiento es puramente mental y subjetivo, derivado de la tergiversación en las interpretaciones de los elementos que anuncian las diversas circunstancias y condiciones donde se desenvuelve la existencia corporal de aquellas mentes. Es añadido precisamente porque se acumula al sufrimiento inevitable.

Y, por último, el sufrimiento perturbado (Sp) enuncia aquellos estados de los anteriores dos sufrimientos pero potencializados por todo un complejo proceso de imaginerías y alucinaciones negativas; es decir, representa una aprensión hiperansiosa que hace que la mente alucine situaciones inevitables y añadidas por la simple práctica de la presencia del dolor y el sufrimiento que de procesos naturales y artificiales pasan a ser situaciones de delirio y pérdida de contacto con las verdades y procesos objetivos. El sufrimiento perturbado lo padecen los drogadictos, alcohólicos, viciosos del sexo y la violencia, obsesiones y fobias, sádicos y masoquistas, entre los principales.

Ante esta dramática presencia del sufrimiento, el BudhaDharma ha construido un vasto argumento, discursos y prácticas para combatirlo. Cuatro son las bases de la doctrina:

1. Comprender y experimentar las Cuatro Nobles Verdades.
2. Cultivar la compasión.
3. Aceptar empíricamente la interdependencia de todo, o el origen codependiente de todas las cosas existentes.
4. Practicar el no daño a nada orgánicamente existente.

En los siguientes capítulos se estudian ampliamente estas bases; aquí lo que

importa destacar es que dada la dimensionalidad de dukkha en la escena humana, el Buda tuvo que discurrir de miles de maneras para definir y comprender sus causas. Por eso se afirma que al existir 84 000 estados mentales sufrientes, Buda realizó esa misma cantidad de enseñanzas: una enseñanza para cada una de las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales.

En términos históricos, y con el objetivo general de responder adecuadamente a la complejidad y a la dimensión del sufrimiento en el universo que conocemos, y también con la finalidad de que cada enseñanza respondiera al orden mental tan diversificado de las culturas existentes, el BudhaDharma está constituido como un edificio de tres pisos:

- A. Hinayana: elementos de psicología y del individuo.
- B. Mahayana: elementos de la filosofía y lo social.
- C. Vajrayana o tantrismo: elementos de la religión.

En el primer piso, el Hinayana, el Buda discurrió por un sinfín de caminos para penetrar hasta lo más hondo de toda persona: hasta la presencia de la luz clara, de la budeidad en todo ser viviente. El Hinayana se fundamenta en los textos más antiguos de la tradición, llamados Canon Pali, y que actualmente se practica en países como Sri Lanka, Tailandia y Birmania, entre otros. También a esta escuela del budismo se le identifica con las prácticas Theravanas. Aquí de lo que se trata es centrarse en la liberación del sufrimiento en cada una de las personas; es la dimensión particular de cada ser.

Con base en estos tres pisos, las enseñanzas del Buda se organizaron a través de varios siglos en tres categorías que hoy son plenamente reconocidas por las diversas escuelas del budismo. Las primeras se fundamentan en los sutras, definidos como los enunciados del Dharma. Las segundas enseñanzas son las vinaya, donde se inscribieron todas las reglas que deben ser respetadas y cumplidas por monjes y monjas. Y por último, otras enseñanzas del Buda se organizaron en el Abhi-dharma, donde están escritas los tantras, que son instrucciones que tienen que ver con técnicas de meditación elevadas, ceremonias y procesos de identificación aceleradas para sustentar formas purificadas de la mente.

En el segundo piso se encuentra el budismo Mahayana. Esta escuela enfatiza la liberación del individuo a través de coadyuvar a la liberación de otras personas. Por eso el Mahayana tiene más elementos sociales que rebasan a la propia centralidad del individuo para situarse constantemente en la presencia del prójimo. La mayoría de los sutras del Camino Medio se encuentran en estas consideraciones. Esta escuela tiene amplia presencia en China, el Tíbet y Japón (con su especificidad zen).

Por último, el Vajrayana tiene que ver más con las prácticas y discursos de la dimensión divina y con el uso de energías sobrenaturales que aceleran el proceso o el camino hacia la iluminación. Su vía espiritual procura unificar las representaciones

celestiales y divinas con las cosas creadas en el mundo de lo terrenal. Esta práctica domina en ciertas escuelas budistas de origen tibetano y, de cierta forma, en todos los países donde existe presencia del budismo Mahayana.^[19]

Es importante aclarar que este conjunto de escuelas se complementan unas a otras y gracias al espíritu de tolerancia y mente plural que hegemoniza la cultura budista, prácticamente todas las enseñanzas han podido convivir de manera creativa y pacífica. Parece que el BudhaDharma evoluciona y se renueva dependiendo de la cultura y de las tradiciones y costumbres de la sociedad donde se transmiten sus enseñanzas y prácticas. No es causal, por ejemplo, que el zen tenga sus mayores representantes en Japón, un país impregnado de disciplina, sobriedad y perfeccionismo. Y que el Vajrayana, o Tantra, haya tenido su máxima representación en el Tíbet, donde la cultura bon (muy parecida a las prácticas chamánicas que describe Carlos Castaneda) ya tenía una presencia dominante en el pueblo tibetano, antes de la invasión del gobierno chino a ese país de las eternas nieves en 1951.

Lo cierto es que independientemente de las diversas escuelas existentes histórica y geográficamente, todas tienen muchos más puntos en común que diferencias, toda vez que el Buda dio muchas enseñanzas y, como decíamos en párrafos anteriores, sus discursos procuraban adaptarse a los planos mentales y culturas específicas de las personas. Por eso algunas escuelas enfatizan ciertas tesis mientras que otras no las consideran tan importantes. Entre las propuestas comunes a los budismos se encuentra el hecho de que todas, sin excepción alguna, sustentan su desarrollo conceptual y sus prácticas en la sabiduría y la compasión con el fin de evitar las famosas 10 acciones no virtuosas.

Las 10 acciones no virtuosas no son inmutables, tampoco se consideran un código moral de comportamiento, sino que están enfocadas a las causas del sufrimiento; su cumplimiento voluntario ocasiona que las personas no reproduzcan condiciones para que aparezca dukkha. Pues como lo señala la lógica, si no hay causas, no hay efectos; y para el budismo, el sufrimiento es un efecto de las perturbaciones y aflicciones mentales que se derivan, y son dependientes, de la ignorancia y el egoísmo.

Todo ser humano realiza el flujo de su energía existencial a través de tres áreas: cuerpo (acciones), palabra (discurso) y mente (pensamientos). Bajo el esquema de estas tres áreas surgen las probabilidades de provocar y ocasionar daño a uno mismo y a los demás. Por eso los consejos aquí establecidos son:^[20]

Con el cuerpo:

1. No dañar y matar cualquier objeto vivo.
2. No apropiarse de lo que no se nos ha dado.
3. No ejercer placeres que hagan sufrir a los otros(as).

Con la palabra:

4. No decir mentiras que confundan a los demás.

5. No difamar a las personas.
6. No realizar blasfemias.
7. No realizar crítica alguna si no se tienen bases.

Con la mente:

8. No codiciar las cosas y lo que tienen los otros.
9. No devolver un daño con venganza.
10. No promover ideas que sabemos de antemano que son falsas.

El maestro Thich Nhat Hanh replantea las 10 acciones no virtuosas, cuyas características son que al cumplirse se establece un estado de bienestar, de felicidad y de paz, de una manera un poco menos inquisitiva para que se definan más como proposiciones positivas y creativas que negaciones; a grandes rasgos serían éstas: cuidar y apoyar a la vida; respetar el producto del esfuerzo de los demás; llevar con alta responsabilidad toda actividad placentera; establecer la verdad de las cosas; hablar bien de las personas; cuando sea legítimo, resaltar las acciones positivas de las personas; realizar discursos favorables a los comportamientos de nuestro prójimo; estar plenamente satisfecho de lo que se tiene;^[21] comprender las acciones negativas de los otros y tener compasión; y, realizar discursos que ayuden al bienestar y a la mejor interpretación de la cosas. De esta manera evitar las 10 acciones no virtuosas se convierten en 10 acciones virtuosas.

La hipótesis que sustenta a estos 10 preceptos es que todos los elementos que conforman el universo conocido por los seres humanos están regidos por la ley de la condicionalidad. Para muchos autores budistas, esta ley es el principio fundamental de la propuesta del Dharma del Buda.^[22] Esta famosa ley es algo así como una teoría de las causas y efectos de todos los fenómenos materiales y mentales y que explica adecuadamente el surgimiento y el cese de los objetos en la realidad.^[23] La ley de condicionalidad (causa-efecto) se puede plantear del siguiente modo: «X» existe ahora porque «Y» existió antes. O también: con la presencia de «Y» surge «X». O, lo que es lo mismo: si hay ausencia de «Y», hay ausencia de «X».

El sentido estricto de esta lógica de condicionalidad permite establecer la coherencia y consistencia de la Segunda Noble Verdad que reza más o menos así:

Con la presencia del deseo, surge el sufrimiento.

Con lo que se puede decir que:

si hay ausencia del deseo, hay ausencia del sufrimiento.

Por tanto, es importante establecer que la felicidad y el sufrimiento tienen sus causas y sus condiciones. Y dado que todo ser sintiente tiene la aspiración innata de buscar, sentir y establecerse en la felicidad y evitar, eliminar y sortear el sufrimiento, el punto estratégico es definir de manera correcta y precisa las causas de uno y del otro. Conociendo las causas del sufrimiento se pueden eliminar cambiando las

mismas; conociendo las causas de la felicidad se pueden cultivar para acrecentarla.

El Buda aleccionaba que el sufrimiento habría que tratarlo como a una enfermedad. Nunca se supo bien a bien si el sufrimiento era un estado innato, adquirido genéticamente, o un era un producto añadido a la mente, un factor ajeno a la conciencia. Sea o no inherente a la constitución del ser humano, lo que el Buda predicaba era cómo detectarlo y cómo excluirlo de la existencia. Esto es lo que importaría en todo caso; es decir, la liberación del sufrimiento, de dukkha, de la tensión y enfrentamientos entre el modo en que percibimos la realidad y el modo en que realmente es.^[24]

De este modo, el Dharma del Buda propone un método de criterios coherentes y sistemáticos para la liberación del sufrimiento, su práctica simboliza un gran porcentaje de las enseñanzas y se asemeja a un tratamiento médico.

1. Aceptar y reconocer.
2. Diagnosticar la situación.
3. Definir el antídoto adecuado.
4. Implementar el remedio seleccionado.

Nuestra sociedad tiende, por la naturaleza propia del ser humano, a ocultar o reprimir de forma inmediata y directa todo aquello que representa sufrimiento. Cuando lo vemos queremos alejarnos, cuando lo sentimos queremos suprimirlo, cuando está cerca nos da miedo y nos preocupamos. Por eso la primera pauta que sugiere el Buda es aceptar y reconocer abiertamente esa afección. La segunda pauta hace referencia a tener capacidad de establecer sus causas objetivas y reales. De ahí la importancia de enfrentar al sufrimiento, porque si hay alguna distracción o un rodeo, el diagnóstico no será nada acertado. Hay que descifrar correctamente lo que produce ese sufrimiento, ese estado de dukkha.

Luego de aceptar y diagnosticar, la tercera pauta es aplicar el antídoto, la mejor medicina, que permita eliminar las causas. Se requiere ahora buscar el antitóxico más eficaz, adecuado y asertivo para desintegrar las causas y las condiciones que dan origen y sustento a ese sufrimiento; ello como parte de la aplicación pragmática y directa de la ley de la condicionalidad ya expuesta: surge el sufrimiento porque hay presencia de una cusa, o de varias.

Por último, la cuarta pauta, y quizá la más importante: hay que implementar el remedio previamente seleccionado; es decir, se requiere no sólo definir y prescribir la medicina, sino que hace falta tomarla; experimentar con esfuerzo y regularidad el antitóxico definido previamente para que éste tenga repercusiones positivas en la curación, en la liberación.

En efecto, para el budismo el sufrimiento está presente en todo evento cotidiano; y cuando no lo hace de manera explícita, lo hace de manera implícita, potencial. En toda actividad mundana placentera existe un fuerte potencial para transformarse en

sufrimiento. Por ejemplo, cuando comemos para saciar el hambre lo hacemos con uno o dos platos, pero si creemos que el comer da satisfacción y seguimos comiendo, seguramente tendremos una digestión estomacal. Cuando por largo tiempo hemos ansiado tomar el sol en una bella playa y lo logramos, podemos exponernos al sol una o dos horas; por más que creamos que tomar el sol a la orilla del mar es placentero, existe un límite donde más allá de este placer resulta arriesgado para la salud y seguramente estaremos llenos de ampollas, con la piel quemada y por ende con dolor físico.

A todo placer mundano, si no se le establece un límite riguroso y precautorio, se convertirá de forma directa y explícita en sufrimiento. Por eso, en todo proceso de satisfacción y placer mundano está involucrado el sufrimiento, se quiera o no.

Por tanto, desde la visión del BudhaDharma el mundo se encuentra inundado de dukkha; esto no significa que no exista la satisfacción y el placer de ver los deseos cumplidos o de lograr objetivos diversos durante la vida; sólo quiere decir que esa felicidad mundana es muy precaria, sumamente inestable y, como todos lo hemos experimentado, de muy corta duración.

Siete son las formas o los estados que, como ya se vio en páginas anteriores, constituyen el núcleo duro de dukkha, del sufrimiento con insatisfacción, del malestar generalizado en que se encuentra la vida mundana que llevamos:

1. El haber nacido.
2. Las enfermedades tanto físicas como mentales.
3. El envejecimiento corporal.
4. La presencia ineludible de la muerte.
5. Tener cosas, relaciones y un cuerpo no deseado.
6. No poder tener lo que se desea.
7. Perder lo que se tiene y se desea.

Los primeros cuatro factores constituyen fenómenos que a largo plazo son inevitables y que son parte natural de los procesos imperfectos de la biología celular. Aunque habría que agregar a éstos un fenómeno exógeno a los mismos, pero que también está presente en todos los casos de dukkha: los accidentes; principalmente los automovilísticos y en los que intervienen agentes químicos y todos aquellos relacionados con la fragilidad del cuerpo.

Los tres últimos factores del sufrimiento están relacionados con elementos puramente mentales, y a corto y largo plazos son evitables. Para el budismo estos factores de deseo (tener lo no deseado, no tener lo deseado y perder lo deseado) constituyen uno de los campos que más se trabajan para poder superar las causas de dukkha: el deseo y toda la serie de malentendidos que surgen por los velos que se interponen entre la mente y la realidad.

La proliferación del sufrimiento, de dukkha, en nuestro mundo tiene muchas

causas, pero quizá la básica, la sustantiva reside en el apego, en el aferramiento a los objetos que satisfacen los deseos y necesidades; más aún, la aprensión que se genera con el solo hecho de imaginar o creer que un objeto puede satisfacer nuestras necesidades se convierte también en sufrimiento, es decir, con la pura idea del placer del deseo se condiciona la experiencia de vivir dukkha.

El apego, *upadana*, constituye un estado mental que creyendo poseer o adherirse, según el caso, a la persona, a una cosa, a una situación o a un lugar determinado, se puede establecer una relación de permanencia, de satisfacción y de sustentabilidad con dicho objeto que es deseado, y así se procura definir un estado de felicidad para el ser. El apego cree que aglutinando los agregados de la existencia en un objeto externo, se puede lograr la felicidad de manera segura.

Los agregados, *sanadha* en sánscrito, de la existencia forman la personalidad y el carácter de los seres humanos. Para el budismo, el ser humano como tal tiene cinco agregados que definen su naturaleza y están dispuestos en su complexión y temperamento por donde transita la vida individual y social. El perfil de una personalidad se define por:

1. La forma física (*rupa*): ocupación de un espacio.
2. La sensación (*vedana*): sentir el objeto.
3. La percepción (*sanjña*): apreciación del objeto.
4. La volición (*samskara*): en función del cuerpo, de la impresión sensitiva y la correspondiente respuesta; se sustenta en la voluntad.
5. La conciencia (*vijñana*): cognición del objeto.

Ahora bien, el apego o aferramiento a los objetos deseados se da a través de los seis sentidos, donde cada uno de ellos establece su propio objeto de contacto y conceptualización: vista, olfato, oído, tacto, gusto y mente. A través de dichos órganos se va por el mundo estableciendo y definiendo las cualidades propias de los objetos externos e internos del universo que nos rodea. Pero también a través de esos seis sentidos se realiza un conjunto de complicados juicios que terminan en perturbaciones mentales y aflicciones emocionales. Más adelante se presentan mayores argumentos al respecto.

Con la vista definimos si un paisaje es bonito, feo o tal vez decidamos que no es ninguno de los dos. Con el olfato establecemos si un olor nos gusta, nos disgusta o nos resulta indiferente. Con el oído determinamos si un sonido es agradable o desagradable o ni lo uno ni lo otro. Con el tacto evaluamos si una cosa es fina, áspera o sin efecto alguno. Con el paladar resolvemos si un alimento nos es grato o no. Y con la mente, si el objeto es deseable nos apegamos a él, si no es deseable generamos aversión, y si nos es indiferente simplemente nos olvidamos de él.

Y así vamos las personas por el mundo. Imputando a diestra y siniestra juicios, conceptos, criterios e ideas de cómo son las cosas. Es tan cotidiano y común este

comportamiento que al hacerlo con tanta frecuencia creemos que las características y cualidades que brotan de nuestros criterios son cualidades propias de los objetos que son percibidos por cada uno de los seis sentidos.

Al creer que las «cosas» tienen las cualidades mencionadas, nuestra mente se engancha en ellas quedando aprisionada. Éstas son las condiciones idóneas para los conflictos personales y sociales, para que haya violencia y se suscite el uso de las armas en las guerras.

Las sensaciones informan al cuerpo y a la mente dependiendo del tipo de *in-put* que se haya realizado en ese momento. Si el objeto queda definido como agradable, entonces rápidamente establecemos relaciones de apego como *out-put*;^[25] en el sentido contrario, si el objeto se percibe como desagradable, entonces rápidamente establecemos relaciones de aversión.

Se supone que al lograr el objeto deseado, obviamente agradable, está uno calificado para afirmar que ahí está la felicidad y que, por ende, se ha logrado ésta.

La sensación placentera lograda confirma que aquel objeto efectivamente tiene cualidades bellas, gustosas, atractivas, finas, gratas y deseables. Y es entonces cuando se generan las perturbaciones y aflicciones, causas del sufrimiento, porque intuitivamente se presupone que cuando el objeto de deseo cambie, también la felicidad enganchada a él desaparecerá. Y será cuando aparezca el sufrimiento que ningún ser sintiente desea.

En un escenario optimista, el logro de relacionar el objeto deseado con uno o varios de los agregados de la personalidad hace surgir la sensación placentera. Esta sensación gestiona en la voluntad y en la mente la estimulación para conservar y «congelar» ese objeto pues ello genera la creencia de que se garantiza que siga produciendo el placer y a través de él, la felicidad de ver cumplido un deseo añorado por alguno de los seis sentidos.

El estado mental de apego es una cuestión complicada, pues no sólo se refiere a la afición y la adhesión que podemos creer hacer con los objetos de deseo; existen, en general, cuatro tipos de apego que se deben tener presentes cuando se analiza este estado mental. Primero el apego a los placeres, a las posesiones y a las personas; éste es el apego más común y general. El segundo se refiere a la ideología y al fundamentalismo: el apego a las opiniones y creencias que por cierto son las que más producen violencia y choques sociales. El tercer tipo está inclinado a la moral y a las ceremonias. Para el budismo, la moral y las ceremonias y ritos son un medio, no un fin. Pero cuando surge apego a las reglas morales y a las representaciones espirituales entonces se presenta el apego, y las ceremonias se realizan como si fueran un fin en sí mismo. Por último, el cuarto tipo de apego, el más sutil y el de mayor disimulo, se relaciona con el yo como un objeto de existencia inmutable y permanente.

Este apego al yo es la plataforma de todas las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales toda vez que la existencia autónoma e independiente de ese yo se origina en la mente, la palabra y las acciones de la autocentralidad, del

egoísmo. Estos apegos forman la práctica del *egotitis*, un estado mental donde los pensamientos, las palabras y la praxis solamente tienen sentido cuando se orientan a satisfacer los deseos y necesidades de ese yo.

¿Y cuál es el problema? Que cuando a un objeto (persona, cosa, situación o lugar) se le imputa ser origen de la felicidad, la mente ignorante de inmediato, y con una fuerte carga de inconciencia, procura endosarle las cualidades de que sea, ese objeto de deseo, permanente, satisfactorio y sustancial. Pero la realidad es exactamente lo contrario.

Se sufre porque todos los objetos de deseo^[26] tienen un origen dependiente, están condicionados; dependen para su presencia y desarrollo de otros objetos. Todo objeto así entendido tiene tres especificidades en su existencia que son definitivos y concluyentes y que en el BudhaDharma son llamados los Tres Sellos de la Realidad: impermanencia (*anicca*), insatisfacción (*dukkha*) e insustancial (*anattha*).^[27]

Por tanto, al ignorar las tres especificidades de la existencia en todos los objetos de apego y de aversión, en todo fenómeno deseado y aborrecido respectivamente, entonces sufrimos. Por eso, para la cosmología del Buda, el sufrimiento es consecuencia de ignorar cómo es la realidad realmente, es decir, de la ignorancia, que no es más que engaño e ilusión que nuestra mente procesa para el logro de la felicidad y para evitar el sufrimiento. Habría que añadir que el BudhaDharma son enseñanzas prácticas para la vida. En este sentido, no se trata de buscar culpables del sufrimiento, ni mucho menos determinaciones divinas.^[28]

El punto central estriba en que todo objeto de deseo tiene las tres características congénitas de toda existencia en el universo: se desintegran, desaparecen y se defragmentan; tienen un proceso inevitablemente de decadencia y extinción. Todo objeto de deseo, toda presencia de apego y aferramiento, termina generando sufrimiento porque simplemente todo cambia, nada puede quedar como era al manifestarse el deseo.

Sufrimos porque los objetos deseados dejan de existir y porque los objetos de aversión existen. La existencia está condicionada por el apego (por lo que queremos) y la aversión (por lo que no queremos). Por tanto: El apego surge del deseo, la aversión del no deseo.

Quizá podamos darnos cuenta de que todo lo existente cambia y de que está inmerso en el proceso cíclico de nacer, crecer y desaparecer. Pero este conocimiento conceptual no genera experiencia emocional en la mayoría de los casos. Por eso en el budismo se insiste en que detrás de *dukkha*, del sufrimiento, el dolor, las ansias, las obsesiones y la frustración se encuentra la ignorancia. Ésta es un estado mental que

no diferencia entre el modo en que existen las cosas y el modo como las concebimos, como se nos aparecen en la mente. Es decir, la ignorancia significa incoherencia y contradicción entre el modo de existencia y el modo de percepción.

Cuando uno de nuestros seis sentidos inicia un procedimiento por causa de un objeto externo determinado (recordemos que una idea o pensamiento es un objeto para la mente), inmediatamente reaccionamos de manera automática e instintivamente en función de si a ese objeto le imputamos cualidades agradables, desagradables o neutras.

Lo contrario de la ignorancia es la sabiduría. En el budismo ésta es equiparable a la conciencia de la vacuidad. Esto significa que realmente aquellos objetos de apego, aversión o de indiferencia se encuentran vacíos de lo que nuestra percepción les añade.

La reacción natural ante cualquier objeto que entra en contacto con uno de los seis sentidos es enjuiciar, categorizar, preestablecer características que se estructuran bajo el mandato de la dualidad mundana: feo-bonito, bueno-malo, correcto-incorrecto, positivo-negativo, amoroso-odioso, simpático-repulsivo, y así establecemos toda una serie de valoraciones subjetivas con las que le damos fuerza y consistencia objetiva en la medida en que creemos que esas valoraciones son parte inherente del objeto mismo; cosificamos las percepciones y las sensaciones.

En el budismo sabiduría es vacuidad cuando se comprende que toda valoración nacida de la percepción mental es producto de nuestra propia subjetividad; por eso toda existencia condicionada, surgida por causas y existente por condiciones, tiene la especificidad de ausencia (de no existencia), de ser independiente, autónoma, sólida y con características propias. A la no existencia de características inherentes de las cosas se le llama también «vacuidad de identidad propia», de no presencia de una esencia inmutable y permanente. *Shunyata* (vacuidad) y *anatman* (no esencia) son los conceptos que más se utilizan para referirse a este tema.

Volvamos al tema central de este capítulo, el sufrimiento como la Primera Noble Verdad que el Buda expuso en su primer discurso después de haber logrado la iluminación. En la teoría y práctica budistas todas las escuelas sostienen que cuando el ser humano ignora que el mundo es condicionado, sufre porque al pensar, hablar y actuar de manera que él cree que tendrá felicidad sólo genera más sufrimiento: al utilizar técnicas, creencias y métodos que supuestamente ofrecen felicidad, lo único que hace es incrementar dukkha.

Ésta es la tragedia más representativa del drama humano: al creer lograr la felicidad, generamos más dolor; ello a causa de nuestra ignorancia. ¿Ignorancia de qué? De que la realidad no es como se nos aparece: sólida y perdurable, y de que el yo, sujeto de todas las acciones que procuran felicidad, no existe tampoco como tal. En el BudhaDharma se habla de tres tipos de sufrimiento que son objeto de la enseñanza:

1. El sufrimiento del sufrimiento. Se trata del dolor físico y mental.
2. El sufrimiento del cambio. Se debe a que las cosas se transforman.
3. El sufrimiento de lo condicionado. Todas las cosas dependen de causas y para existir dependen de otras cosas.

El primer tipo de sufrimiento es el más obvio y el más frecuente. Cuando por alguna razón los sistemas físicos que constituyen los cuerpos sintientes se desequilibran mandan señales nerviosas para producir lo que se llama dolor; aquí es donde más se ha centrado el desarrollo la ciencia médica para evitar y aplacar este tipo de sufrimiento.

El sufrimiento derivado del cambio es más complejo que el primero, pero es muy expresivo. Se trata de que el cambio de una situación de satisfacción a otra de insatisfacción siempre se acompaña de sufrimiento. Por ejemplo, cuando después de haber comido, de nuevo nos da hambre; nos encontramos cómodamente sentados, y al rato ya tenemos que cambiar de posición corporal por la incomodidad que genera la primera posición. Estamos despiertos y en la noche deseamos dormir; estamos dormidos y deseamos despertar. Sufrimiento porque las personas, cosas, lugares y relaciones humanas cambian; nunca son lo que la mente cree, o lo que los pensamientos les han imputado.

El tercer tipo de sufrimiento es mucho más genérico y presente en toda forma de vida. Se trata del sufrimiento que se desprende de los factores que condicionan la existencia misma: son los lazos de dependencia y sujeción que toda «cosa» tiene respecto a otras cosas que no son ella misma. Esta dependencia o condicionamiento se refleja en que los agregados, las partes, que forman una cosa, cuando cambian o dejan de transcurrir, también lo hace la cosa misma. Un ser humano depende de su corazón para estar vivo, entre otras muchas cosas, si deja de funcionar, el ser humano cesa.

Así pues, la causa del sufrimiento es no saber cómo se generan los fenómenos con los que vivimos y fluimos. Este no saber expresa la ignorancia de que toda existencia, material o no, está condicionada por causas y para que exista una cosa, tiene que existir su causa. Al pensar mal y al actuar peor, seguimos alimentando los apegos, aversiones e indiferencias que son los estados mentales que anulan las percepciones correctas sobre las cosas: no conocemos las verdaderas causas de la felicidad; y tampoco conocemos las verdaderas causas del sufrimiento.

¿Pero de dónde provienen tantas condiciones que nos niegan la posibilidad de ser felices y de eliminar el sufrimiento? Para el Buda hay dos determinantes causales en la producción de sufrimiento: el karma y las aflicciones negativas, llamadas *kleshas*. Habría que entender karma no como destino, sino como las consecuencias de los actos que se realizan en el pasado y que tienen fuertes repercusiones en el presente: toda experiencia del presente, ya sea de felicidad o de sufrimiento, es resultado — tiene su causa— en las acciones realizadas en el pasado. Así de simple y lógico es el

BudhaDharma. El karma representa la acción de causas y efectos y se define como una ley natural de la existencia. Para el Buda sólo existen tres tipos de acción:

Acción negativa: no virtuosa, torpe.

Acción positiva: virtuosa, sabia.

Acción neutra: indiferente y de olvido.

Toda acción negativa, obtusa, tiene el efecto de producir sufrimiento. Toda acción positiva, justa, tiene el efecto de producir felicidad. El karma negativo y las *kleshas* (perturbaciones mentales y aflicciones emocionales) no permiten que las personas nos demos cuenta de estas relaciones de causa y efecto e inventamos innumerables justificaciones para no aceptar esta ley natural que el Buda enseñó hace más de 2 550 años.

Para terminar este capítulo y hacer referencia a la cesación del sufrimiento y el verdadero camino, es decir, la tercera y cuarta nobles verdades, es necesario hacer una puntualización respecto al concepto de karma, que frecuentemente es mal interpretado en Occidente. No toda acción de un ser sintiente produce karma. Como todo en el mundo condicionado, se requiere la presencia de ciertos factores que le den viabilidad. Tiene que haber una conjunción de tres fases para que exista la acción kármica: en principio, una motivación, la cual debe expresarse en una ejecución y a la vez la ejecución de la acción tiene que engendrar resultados. Motivación, ejecución y resultados son las tres fases de la acción kármica; si no se produce alguna de estas tres fases no hay causa para que exista karma.

Así, para que haya karma negativo de una acción son necesarios los tres factores mencionados en el párrafo anterior: una motivación negativa, que produzca acciones perjudiciales y que éstas, a su vez, desencadenen sufrimiento y dolor. Ahora bien, existen las motivaciones negativas, o primeras intenciones no virtuosas, como resultado, a la vez, de la presencia de perturbaciones mentales y aflicciones emocionales, que son los hijos predilectos de la ignorancia. Así es como ésta produce las acciones negativas que tienen como resultado el sufrimiento, la insatisfacción y, en general, el malestar, dukkha en pocas palabras.

Capítulo 3^[29]



Cesación y el camino

Samsara es un mundo cimentado por estados de dukkha; ahora bien, si ésta es un estado de la mente y presuponemos que es otra hipótesis central del budismo, es ajena a la mente misma, ya que la mente como tal sólo es claridad, experiencia y conocimiento. Aunque la insatisfacción y el sufrimiento se aparecen como congénitos a esa mente, el Budhadharma niega esta idea.

Si el sufrimiento es un estado ajeno a la mente, quiere decir entonces que es posible eliminarlo, que la mente es capaz de deshacerse de los sufrimientos. En este sentido, la tercera y cuarta nobles verdades resultan gratificantes.

Después de tratar el deprimente y doloroso tema de la inevitabilidad del sufrimiento y de sus causas y condiciones, ahora el Buda discurre por un camino de esperanza y luz: el sufrimiento puede cesar a través de aplicar correctamente El Camino Medio.

El malestar y el disgusto por las imperfecciones biológicas de los seres con mente es producto, se decía en el anterior capítulo, de la ignorancia; ésta a su vez se representa fielmente en las perturbaciones mentales y en las aflicciones emocionales que aquejan a todo devenir existencial; a toda vida que transcurre por el espacio y el tiempo. Dukkha tiene presencia hegemónica y masiva en todas las actividades humanas porque simplemente la ignorancia, las perturbaciones y las aflicciones se encuentran actuando en la cotidianidad. Estas causas producen sufrimiento, desasosiego y ansiedad. Samsara significa literalmente círculo, o sea la danza de las idas y venidas de los miles de estados de dukkha: al buscar felicidad, producimos sufrimiento.

Para el Buda, la existencia condicionada, frágil, dependiente e insegura por sí misma es sufrimiento. Inclusive, la misma felicidad que se puede lograr en la vida común y mundana, por más que se desee su solidez y durabilidad, siempre termina siendo muy fugaz e intermitente. Esta felicidad que se alcanza cuando los deseos y necesidades se ven cumplidos, tiene las características de todo factor condicionado: es impermanente, insatisfactoria e insustancial.

Así como hay samsara en el sufrimiento, puede haber nirvana en la paz y en el gozo. Para la teoría y práctica budistas el objetivo no es lograr la felicidad, aunque no estamos muy seguros de que hay un objetivo en esta doctrina de vida; se trata más bien de superar el sufrimiento a través de extinguir su principal causa: el deseo. Los seres sintientes llevamos siglos huyendo de la desdicha y de los factores que limitan y restringen la expansión de la satisfacción y la seguridad. Debido a estas enormes energías invertidas en el mundo material, exterior, ha crecido en proporciones geométricas el apego, la aversión y la indiferencia, fenómenos que paradójicamente

crean e incrementan el sufrimiento.

El Buda insistía que eliminando la causa se extermina su efecto directo. Entonces, si se logra expulsar de la mente los estados de apego, aversión e indiferencia entonces dukkha se quedaría sin insumos, sin *in-put*, borrando, por ende, las sensaciones del sufrimiento. Pero para eliminar exitosamente las causas del sufrimiento se requieren dos grandes herramientas: la sabiduría y la compasión; es decir, ver las cosas como son y estimar a todo ser sintiente más que a uno mismo.

El problema que tenemos los seres humanos es que llevamos muchos años reaccionando de una manera automática, instintiva e instantánea frente a los diversos objetos que se interponen en nuestros sentidos de la vista, el gusto, el olfato, el oído, el tacto y el pensamiento. Dichas reacciones inconscientes, diría Freud, nacen de la acción instintiva hacia la calidad que se establece con los objetos: agradable, neutra y desagradable. Si el objeto es agradable a uno o varios sentidos, entonces manifestamos un estatus existencial optimista, y junto a ello el deseo de que esa relación, que el objeto agradable mismo sea eterno, perenne. En cambio, si el objeto es desagradable a uno o varios sentidos, entonces expresamos un estatus existencial pesimista, y junto a ello el deseo de que esa relación, que el objeto desagradable sea provisional y lo más fugaz posible. Por último, si el objeto es neutro para uno o varios sentidos, entonces hacemos evidente un estatus de confusión, de indiferencia ambigua.

Los objetos agradables para los sentidos respaldan el apego, en el sentido de que todo el ser procura tener y retener, con toda la lógica universal en contra, el objeto deseado. De aquí nacen los pensamientos, las palabras y las acciones de la codicia. Los objetos desagradables para los sentidos respaldan la aversión, en el sentido de que todo el ser procura evitar y sustraerse, con toda la lógica universal en contra, al objeto insoportable. De aquí nacen los pensamientos, las palabras y las acciones del odio.

Estos procesos que generan el sufrimiento se manifiestan en las perturbaciones y aflicciones mentales. Prácticamente, el aferramiento, la aversión y la ignorancia (o confusión) son derivaciones de lo mismo: del deseo. En el primer caso en términos positivos, en el segundo en términos negativos y en el tercero es el deseo neutro. Aquí el resultado, el sufrimiento, vuelve a definir la reacción automática hacia lo agradable, lo desagradable y lo neutro, produciendo un ciclo vicioso sumamente difícil de romper, no sólo por el complicado proceso de percepciones de la mente, sino por el hábito y costumbre que tenemos de reaccionar frente a los objetos de los sentidos de la manera descrita en los dos párrafos anteriores.

Pero el círculo vicioso se puede romper cuando desciframos el problema de forma correcta e identificamos sus causas y condiciones en forma asertiva.

La idea del Buda es que la liberación del sufrimiento, llamada en sánscrito *moksha*, sólo se logra cuando cesan (*nirodha*) las falsas ilusiones y los engaños que nuestra mente se hace en el devenir existencial. Para poder destronar aquellos

engaños e ilusiones, materializados por el apego, la aversión y la indiferencia, es necesario arribar, no sólo intelectual sino experimentalmente, a una comprensión correcta de la realidad.

¿Cómo son los objetos del universo? ¿Qué características y cualidades tienen las personas, los hechos, las cosas y los lugares? Todos estos objetos no son en sí mismo, nos dice el BudhaDharma, todos los objetos tienen un origen dependiente, y por ende son interdependientes; en pocas palabras, se encuentran plenamente condicionados por causas. No nacen por sí mismas, no hay autoexistencia ni autonomía.

El origen dependiente de todos los objetos hace que ninguno de ellos exista de forma independiente, a pesar de que así aparecen frente a las mentes nubladas de ignorancia, karma negativo y perturbaciones y aflicciones.

Todos los objetos están formados por otros objetos agregados, que no son el objeto mismo. Es decir, las partes son muy diferentes del todo. En otras palabras, resulta que un «todo» está formado por partes o agregados que no se identifican con ese todo. Los objetos se forman (*rupa*) por factores o subelementos que al combinarse de una manera logran dar consistencia material a la forma. Una hoja de este libro se compone de luz, de árboles, de petróleo... son factores que no se ven, pero que aquí están, y que por separado constituyen una hoja.

Además, todos los objetos son impermanentes y, por ende, no tienen un nivel estático sino provisional; tienen un horizonte de cambio y transformación en el espacio y en el tiempo o, lo que es lo mismo, de nacer, desarrollarse y desintegrarse. De hecho no hay «ser», lo que se presenta es un flujo de energías organizadas en formas materiales e inmateriales; por eso no existe nada que pueda ser permanente y todo se encuentra en eterna vibración: nada es seguro.

La idea central del Buda en este tema es que todo objeto que persigue un ser sintiente resulta del apego, aversión o indiferencia, por lo que tiene la marca de la vacuidad o *shunyata*.^[30]

Aunque el concepto de *shunyata* se analizará ampliamente en el capítulo 10, es importante aludir aquí algunas derivaciones de «vacuidad» que son elementales para comprender el significado de la sabiduría en el BudhaDharma.

En resumen, cuando nosotros vamos por el mundo con una mente inconsciente y obtusa y nos relacionamos con todos los objetos, y principalmente con aquellos que nos producen mucho apego o aversión, se nos aparecen como independientes (sin causas que le dieron origen), sólidos (de concreta y con definitiva existencia) y permanentes (como si se nos olvidara que nacen, crecen y mueren). Éstos son los grandes engaños e ilusiones que el Buda pretendía erradicar en todos sus escuchas.

Moksha, el estado de la liberación de las ataduras de los condicionamientos engañosos e ilusorios,^[31] requiere, por tanto, tomar conciencia de la inexistencia de lo que creemos enajenadamente que existe; y saber que existe lo que enajenadamente creemos que no existe. La toma de conciencia, el proceso de cesar el sufrimiento provocado por los deseos, el karma y las aflicciones y perturbaciones mentales, es lo

que define exactamente la Tercera Noble Verdad, es decir, plantea la posibilidad real de poder extinguir las causas de dukkha: al eliminar esas causas, aniquila sus efectos.

La cesación de dukkha es factible porque, como se ha visto anteriormente, la mente de deseo es la única responsable de elaborar ideas de apego, aversión e indiferencia. Cuando la perspectiva del mundo se mueve bajo estas disposiciones existenciales, entonces se crean subconjuntos mundanos que se identifican con los amigos, los enemigos y los extraños. Es de esperar que con los primeros prevalezcan categorías como cariño, amor y protección, porque son personas que satisfacen nuestros deseos de relaciones o, en la mayoría de los casos, porque coinciden con nuestros condicionamientos psicológicos, familiares y sociales, así como en hábitos y creencias. Para los enemigos, la estrategia es odiarlos y, para mayor seguridad, destruirlos, toda vez que son sujetos que amenazan, potencial o realmente, la realización de nuestros intereses genéricos y particulares. Por último, para los extraños no hay más que una disponibilidad neutra y, generalmente, de franca indiferencia.

Esta forma de subdividir nuestro comportamiento mental, discursivo y corporal es otra derivación de la ignorancia. Al fraccionar tan radicalmente nuestras relaciones sociales con los demás y con nosotros mismos, lo que estamos haciendo es desconfigurar la realidad. Amigos, enemigos y extraños son conceptos relativos que asumimos en función de los deseos originados por diversas demandas culturales, educativas y hasta económicas.

Los amigos no siempre han sido tales, y en muchos casos hasta se convierten en enemigos cuando hay choques de personalidades. Los enemigos no siempre han sido tales y con el tiempo hasta amigos pueden resultar si las cosas se arreglan. La discriminación es totalmente improcedente por la sencilla razón de que todo ser humano es igual en el sentido de que quiere ser feliz y no sufrir, tal y como se vio en el primer capítulo: no hay diferencias sustantivas.

El problema es que los deseos generadores de apegos, aversiones e indiferencias son la plataforma por excelencia de los pensamientos neuróticos y de los estados de graves estrés. En primer lugar el pensamiento neurótico crea una fuerte perturbación perceptiva sobre las personas y los acontecimientos. En segundo lugar, el deseo (ya sea de apego o de aversión, que para este caso es lo mismo) distorsiona completamente el pasado en términos de comparaciones y recuerdos, pero también distorsiona el futuro, en términos de expectativas irreales y esperanzadoras.

Los tiempos pasados y futuros así desplegados en el devenir de las personas sólo hacen que no haya espacio vivencial para la existencia del presente, que es donde únicamente puede existir satisfacción, gozo y una verdadera felicidad de largo aliento.^[32] Por tanto...

*Los deseos anclados en el pasado
y en el futuro no permiten que la conciencia*

pueda estar en paz y feliz en el presente.

El hecho de que la mente perturbada y las emociones afligidas asociadas a este tipo de mentes se multipliquen con tanta frecuencia en nuestras sociedades se debe básicamente a que las sociedades, culturas, pueblos y familias determinan, a través de las herencias genéticas, la educación y otras instituciones, a las personas para dar respuestas automáticas, y sumergirlas en condicionamientos de reacción instantánea, frente a las diversas situaciones que se presentan en la vida.

La mecánica del condicionamiento es compleja y materia de múltiples estudios. Aquí es importante conocer esta mecánica porque lo condicionado hace que las personas repitan el mismo patrón de comportamiento que es origen del sufrimiento. Son los procesos inconscientes y de la superestructura social los que obligan a que las personas repitan los criterios inadecuados, falsos e ilusorios de verificar la validez de un elemento, fenómeno o situación en función del apego, la aversión o la indiferencia que «nace» del objeto en cuestión.

El comportamiento recurrente productor de dukkha consistiría en el siguiente esquema:

1. Hay una intención y motivación (virtuosa o no virtuosa).
2. De la intención hay una sensación (agradable, desagradable o neutra).
3. Se forma una percepción (positiva, negativa o indiferente).
4. Se estructura un pensamiento (de apego, aversión o indiferente).
5. Con base en el pensamiento se realiza la acción (acertada, errónea o neutra).
6. La acción tiene un resultado (que contribuye a la felicidad o al sufrimiento).
7. Del resultado nace la experiencia de las intenciones y motivaciones que pueden abonar al campo de la virtud o al campo de la no virtud, y aquí se reinicia el proceso cíclico de los condicionamientos, que no es más que recrear las condiciones que provocan la insatisfacción, el sufrimiento y los problemas.

El BudhaDharma, y el Dharma en general, es precisamente una manera de romper y superar el círculo recurrente antes descrito, y pasar de lo condicionado a lo incondicionado, de la inconciencia a la conciencia, de la ilusión y el engaño a la verdad, y de los tiempos pasado y futuro al presente, que es el único donde reside la vida.

Es la toma de conciencia lo que en el budismo se llama liberación: la cesación del sufrimiento que es por lo tanto la sensibilización de la conciencia, de la sabiduría y el cultivo íntegro de la compasión, es decir, el dismantelar los ciclos recurrentes de la ignorancia que presuponen las percepciones del apego, la aversión y la indiferencia, para establecer una motivación inicial de que todo ser vivo, sintiente, encuentre las causas de la felicidad y logre construir las mejores condiciones para eliminar el sufrimiento. Aquí, la percepción del yo queda completamente diluida en la presencia

de todos los demás, en la conciencia de la persona liberada.

El convencimiento pleno de que las personas, cosas, hechos y lugares no tienen cualidades inherentes y adheridas, y mucho menos sólidas y eternas, hace que se comprenda la naturaleza del todo que es no tener inherencia, es decir, todo se asemeja a sí mismo en la medida en que todo tiene vacuidad. Esto requiere simplemente comprender la realidad tal y como es, y no como la distorsiona el apego, la aversión o la indiferencia.

Ésta es la idea trascendental de la Tercera Noble Verdad: tener fe^[33] en la posibilidad de cesar la insatisfacción, el sufrimiento y los choques cotidianos entre nuestros deseos mentales y las condiciones del mundo (dukkha) con base en la toma de conciencia.

¿Por qué distorsionamos tan fácil y rápidamente la realidad? Porque precisamente cuando activamos el apego, el aferramiento y el deseo de posesión de los objetos agradables tendemos, de forma casi automática, a exagerar sus cualidades positivas, con lo que distorsionamos las características reales de ese objeto; lo vemos, lo sentimos y percibimos como bueno, bello, útil, comprensivo. Lo mismo pasa cuando se suscita la aversión frente a un objeto indeseado, desagradable, que negamos; tendemos, de forma automática, a exagerar sus cualidades negativas, con lo que deformamos las cualidades de ese objeto; lo vemos, lo sentimos y percibimos como malo, feo, inútil e ignominioso. Así es como nuestra percepción discriminadora diluye las características de cada persona, cosa, lugar o hecho en las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales.

Tomando conciencia y poniendo atención plena a estas situaciones, el budismo ha logrado establecer un estado de liberación de la mente samasárica, esto es, de los ciclos recurrentes de errores y engaños que vamos cometiendo por la vida.

La Cuarta Noble Verdad nos habla del sendero o camino que habría que fijar para poder superar la mentalidad de aferramiento y de estimación propia, así como de las actitudes de apego e indiferencia que sólo denotan una grave ignorancia frente a la manera en que los condicionamientos determinan nuestra sensibilidad y percepciones.

Siete son los principales elementos de un proceso de liberación de la conciencia enajenada y perturbada:

1. Cesan las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales. El cese de estas turbulencias mentales y emocionales permite que las aguas internas de las personas se calmen, se encuentren tranquilas. Así, con un estado mental despejado de aferramientos y aversiones a ideas, creencias y pensamientos, es posible contemplar la claridad de las experiencias y su eterno flujo de movimientos: ya no hay preocupación cuando aparecen, cuando se desarrollan ni cuando desaparecen. Todo es devenir y todo está siendo. La cesación de dukkha sólo es posible cuando dejamos ir, cuando nos desapegamos, y cuando nos

soltamos de los condicionamientos a los que la genética y la sociabilidad nos han obligado.

2. La mente se encuentra en paz y serena, independientemente de los datos que nos informan de las circunstancias. Esto no quiere decir pasividad ni mucho menos que no haya reacciones frente a condiciones benéficas y perjudiciales; la idea es que se deja de reaccionar de forma automática y la acción se vuelve asertiva, y no reactiva. Los datos de las condiciones son importantes y su análisis sereno permite que la mente construya respuestas ecuánimes, equilibradas y maduras, superando toda respuesta histérica y neurótica frente a las inevitables situaciones que enfrenta toda persona: las enfermedades, el envejecimiento, la muerte (principalmente de las personas que se aman), cuando no se logran los objetivos, cuando lo que se tiene no se quiere, y cuando desaparecen los objetos que se quieren.
3. Hay un estado regular, no variable ni intermitente, de satisfacción y alegría por el hecho de vivir lo que se está viviendo. Esta mentalidad estabilizada permite que las sensaciones derivadas de las relaciones que establecen los seis sentidos con sus respectivos objetos de atención no tengan grandes fluctuaciones ni mucho menos sean tormentosas. Las vivencias de todo tipo se convierten en estados perceptivos plácidos y serenos. Al interior de las personas hay factores afables, amables y tranquilos que permiten estados mentales de calma y una fuerte sensación de unicidad con todos los objetos de los sentidos. Se elimina todo apego y aversión a los objetos mismos de los sentidos: desde el pensamiento hasta la acción no hay aferramiento, ni tampoco aversión a lo que aparece; lo que hay es un simple y profundo gozo por lo que existe. Como dice incansablemente Thich Nhat Hanh: «el milagro no es caminar sobre el agua, sino hacerlo sobre la tierra».
4. Se tiene una visión correcta, asertiva y ecuánime de las personas, cosas, hechos y lugares. La sabiduría de comprender que los ocho intereses mundanos tienen la característica común y universal de carecer de elementos definitorios y esenciales para el desarrollo espiritual permite desencadenar una práctica de mirar los objetos de forma equilibrada y ecuánime, eliminando radicalmente la pésima costumbre de exagerar las cualidades positivas cuando se tiene un objeto deseado y las cualidades negativas cuando se tiene un objeto odiado. Por tanto, una visión correcta de las cosas permite que las personas, por consecuencia lógica, puedan tener un comportamiento adecuado a las circunstancias. Ecuanimidad significa equilibrio y una vista mental casi perfecta para observar y no perder de vista los elementos reales que tienen los objetos de atención. En pocas palabras, se proscriben en la mente las ilusiones y los engaños derivados de la ignorancia y, en consecuencia, las columnas principales que permiten la

existencia de dukkha y el mundo que fabrica: el samsara.

5. Quedan completamente desterrados de la mente los pensamientos ensimismados, es decir, la obsesión de pensar y preocuparse por uno mismo; ahora la mente, la palabra y la acción están en disposición de ayudar a los demás para que superen los sufrimientos y se identifiquen las causas del gozo y la paz. Este elemento o factor de la liberación de la mente condicionada al samsara implica adquirir conciencia de que el mundo se construye alrededor del yo como algo especial, único y que obliga a un constante desenvolvimiento de los fenómenos en función de los deseos egocéntricos de ese yo. En la medida en que se descontamina la mente de los propósitos egoístas, de intereses particulares y encerrados en los deseos, en esa misma medida la conciencia de la mente se expande hacia lo demás, rompiéndose el calabozo de los hábitos y costumbres de la individualidad exagerada, codiciosa y mezquina para transformarse en una mente lúcida acompañada de un corazón benefactor y solidario.
6. La ignorancia emigra de la mente e inmigra la sabiduría con la plena comprensión de que los ocho intereses mundanos de la vida terrenal están vacíos de sí mismos, toda vez que son impermanentes, insatisfactorios y carecen de esencia.^[34] Los ocho intereses mundanos que dominan el mundo del samsara son la búsqueda a toda costa de la riqueza, la fama, el placer y el halago. Estos cuatro intereses son objeto de inmensos apegos y aferramientos cuando aparecen como una posibilidad y peor aún como un hecho consumado. Pero también se canalizan muchas energías y acciones para evitar la pobreza, el anonimato, el sufrimiento y la crítica. La superación de los intereses mundanos implica en la práctica el inicio del desarrollo espiritual que tiene una figura dinámica de espiral de arriba hacia abajo. La figura que domina en una mente ligada a los intereses mundanos es de una oposición estática, de alto enfrentamiento y conflicto entre lo que se quiere (lo que se desea) y lo que no se quiere (lo que no se desea). Y en este estadio del subdesarrollo espiritual se resuelve la existencia de lo bueno y lo malo, lo bello y lo feo, lo negativo y lo positivo, y en general se reproduce de manera ampliada el mundo del sufrimiento, de la inseguridad existencial y de la insatisfacción. Por eso superar la dualidad en que se mueve la mente mundana es practicar el Noble Óctuple Camino y proceder a movilizar la mente, palabra y cuerpo en el cultivo espiritual.
7. La conciencia liberada se coloca mayoritariamente en el presente, en el aquí y el ahora; el pasado y el futuro sólo se fijan en el presente cuando son de utilidad para que las acciones del presente sean funcionales y productivas. La dualidad que se expuso en el punto anterior se duplica en la presencia del pasado y el futuro en el presente. Es de ese modo como las alternativas de la ecuanimidad y gozo por la vida se ven anuladas de forma directa e inmediata. Por eso la

liberación del sufrimiento presupone la atenuación sustantiva de la memoria del pasado y de la imaginación falsa del futuro. Sólo en el presente, en este momento, la mente puede estar actualizada para procesar los condicionamientos, sin la presión obsesiva y enfermiza de vivir momentos que no son el *ahora*.

Existen columnas que atraviesan estos siete puntos del proceso de liberación de la conciencia perturbada y afligida, que son los Cuatro Inconmensurables, cuya práctica convierte a toda persona en un estadio muy diferente del que acostumbramos en la cotidianidad samsárica. Las columnas son: amor universal: metta, compasión: karuna, gozo genérico: muddita y ecuanimidad: upeka.

En los siguientes capítulos se insistirá en estas cuatro prácticas cuya finalidad es convertir a toda mente egoísta, perturbada y sufriente, en una mente compasiva, calmada y gozosa. Por ahora basta reconocer que la praxis de los Cuatro Inconmensurables permite a la conciencia una transformación de los condicionamientos, la esclavitud de las ideas y creencias, hábitos y costumbres a un estadio de flujo existencial sin resistencias ni fricciones inútiles contra la dinámica de la existencia misma.

Así, cuando el Buda expone el Noble Óctuple Camino está definiendo una terapia o un programa de largo plazo, que requiere una fe en su lógica y una fuerte perseverancia para ir descubriendo sus ventajas a fin de sanar y restablecer la salud mental, que no es más que volver al estadio original de la conciencia que es ser luz clara, experiencia y conocimiento puro.^[35]

El proyecto de superación de los estadios de dukkha, del sufrimiento y la insatisfacción, se realiza a través de una serie de tareas y ejercicios que pueden resumirse en estas palabras:

*Abstenernos de todo aquello que haga daño
a uno mismo y a los demás.*

Para contener los deseos egoístas, las perturbaciones mentales, las aflicciones emocionales y el karma negativo se requiere una amplia y experimentada metodología. El Noble Óctuple Camino es la senda que no solamente el Buda ha recorrido, sino que también lo han hecho cientos de miles de personas como sus discípulos y los maestros de las muy diversas escuelas del budismo. Pero para que sea eficiente y efectivo es indispensable que el recorrido lo realice uno mismo. No es a través del intelecto, ni siquiera del ejemplo, ni de las buenas intenciones como funciona el Noble Camino del BudhaDharma. Sólo la práctica de la experiencia de uno mismo convalida su sabiduría terapéutica y su ingenio para redefinir la calma y la paz como los estadios superiores de la vida.

En el capítulo 1 se expuso en unas cuantas líneas el Noble Óctuple Camino, ahora veremos con más detalles dicha metodología para ingresar a la espiral del desarrollo

espiritual. Son ocho las prácticas que habría que realizar de forma correcta: visión y pensamiento; habla, acción y medios de vida; y esfuerzo, atención y concentración.

El Noble Camino Óctuple empieza con la visión y el pensamiento correcto, con *prajña*. Para el logro de un enfoque o perspectiva acertada se requiere, antes que nada, tener una mente tranquila, evitando toda exageración y saltos emocionales. El pensamiento tiene que ser correcto, enfocado en el objeto de conocimiento e interpretación sin imputaciones conceptuales de la persona que piensa. La mente es una energía que como tal tiende a idear una serie de juicios precipitados, de ahí la importancia de la calma mental como requisito indispensable para alcanzar la sabiduría, *prajña*, de las cosas de la vida.

La mejor manera de lograr una mente calmada que asegure una visión y un pensamiento positivos es resguardar la conciencia dentro de un ética correcta, *shila*. El comportamiento de los seres humanos es la materialización corporal de las creencias, hábitos y percepciones; por eso, protegerse de impregnaciones negativas crea una garantía para las acciones virtuosas. Una conducta correcta en el discurso, en las acciones diarias que se realizan en relación con los demás y trabajando en los medios de vida adecuados para conseguir las economías necesarias de la vida cotidiana propician una mente en calma. Es sencillamente una cuestión de coherencia entre el dicho y lo hecho.

El Noble Camino se cierra con la práctica de la concentración, *samadhi*, que propone una táctica correcta para llevar a buen éxito el esfuerzo que se requiere para estar y seguir en el camino espiritual. Pero es de vital importancia educar la mente en la atención, en la vigilancia de nuestros estados mentales tan caóticos y arbitrarios en la mayoría de los casos. Aquí se entiende como atención el enfocar sobre un objeto determinado la conciencia de lo que en un momento determinado está pasando. Para lograr la atención, es requisito indispensable reeducar a la mente en la concentración y ejercer la condensación de nuestros seis sentidos sobre un mismo tema u objeto. *Samadhi* es pues la práctica de la meditación, que en el BudhaDharma significa establecer sensaciones, percepciones y pensamientos inteligentes, astutos, despiertos y certeros; acompañados de paz y calma. Para decirlo en pocas palabras, atención plena a los sucesos y experiencias que nacen, se presentan para después desaparecer en la vacuidad.

En efecto, en la práctica del Noble Óctuple Camino la meditación es un ejercicio fundamental dentro de las muy diversas escuelas del budismo. Aquí todas ellas coinciden en que dicha experiencia origina la destreza mental de estabilización y análisis. Las técnicas para estabilizar la mente, después de que estamos plenamente convencidos de que las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales sólo traen insatisfacción y sufrimiento, llevan el nombre de meditación.

En términos generales, existen dos tipos de meditación en la práctica del BudhaDharma: *shamatha* y *vipassana*. La primera tiene el objetivo de calmar y estabilizar la mente, detener la vida acelerada y el desorden mental para descansar los

pensamientos y las angustias surgidas en la continua pugna entre los deseos y las condiciones de la realidad.

En cambio, el segundo tipo de meditación funciona como un diamante que corta las ilusiones y los engaños: es el análisis, la observación puntual y el proceso de averiguación, casi científica, de los objetos materiales, mentales y presenciales. *Vipassana* es la meditación que hace surgir la sabiduría de observar cómo son las cosas, tal como devienen en el tiempo y en el espacio; observación que se realiza fuera de las coordenadas del apego, la aversión o la indiferencia.^[36]

Gracias a las técnicas de meditación, las personas que cultivan el budismo también se instruyen en el desarrollo de la compasión: del deseo, la voluntad y la acción de poder eliminar las condiciones y las causas que producen el sufrimiento, impulsando al mismo tiempo las condiciones y causas que fundamentan la paz mental y material. El cultivo de la compasión a través de la meditación tiene un efecto de acumulación intensiva, pues de ahí se expande hacia todas las acciones pre y posmeditativas, con lo cual se dota a los meditadores de un buen corazón.

El Noble Óctuple Camino implica un adiestramiento regular, cotidiano y permanente, porque el establecer una conciencia sabia y compasiva repercute en la formación de una mente de Bodhichitta, que es aquella mente que procura la iluminación para poder ayudar asertivamente a los demás.^[37] El cumplimiento de las instrucciones del Noble Óctuple Camino prepara para no sólo fundamentar la sabiduría de cómo son las cosas y la compasión para desear que todo mundo sea feliz, sino que cultiva un corazón bondadoso, en especial cuando se toma conciencia de que todo lo que uno tiene en el disfrute y en la satisfacción de las necesidades es gracias al esfuerzo y a la presencia de los demás.

Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Camino concurren en la práctica budista como dos cuestiones estratégicas para dominar y superar los estados mentales de dukkha; y a partir de ello desintegrar de manera gradual los universos del samsara que la mente ignorante y egoísta ha recreado a través del tiempo, el espacio y, principalmente, por medio de la acción constante que el sufrimiento y la insatisfacción vienen ejerciendo en la calidad de nuestra vida.

Para terminar este capítulo, describiremos brevemente lo que es un practicante estratégico, constante y de largo alcance, del BuddhaDharma.

Se trata de de una persona que comprende y tiene confianza en la veracidad de las Cuatro Nobles Verdades y que toma la decisión de recorrer el Noble Óctuple Camino. En este recorrido resulta fundamental tener fe, pues si bien es posible que se comprendan conceptual o teóricamente las implicaciones y significados de las verdades y del camino, es necesario experimentar vivencialmente sus implicaciones y repercusiones en todas las fases que abarca la vida: con la pareja, con la familia, en la escuela, con los amigos y amigas, en el trabajo; en fin, su aplicabilidad en todos los órdenes de las relaciones individuales y sociales que se establecen en la comunidad a la que estamos integrados.

La voluntad y el esfuerzo son necesarios para surcar el sendero espiritual que supone la práctica del Noble Óctuple Camino. Para transitar con éxito en este largo y extenuante camino, es recomendable tener disciplina y no esperar a corto plazo resultados espectaculares. Se requiere asimismo comprender y aceptar con todas sus secuelas que la vida no tiene sentido de manera inherente; en el fondo de las personas, hechos, situaciones y cosas sólo hay devenir y elementos de condicionalidad. Por este hecho, una persona que se refugia en el BudhaDharma somete a la duda la composición del mundo en dualidades, en choques de polos. Aquí todo se relativiza en función de las motivaciones y los resultados.

Por eso, la intencionalidad, donde inicia todo el ciclo del comportamiento humano, es la primera etapa que hay que concienciar. A este procedimiento se le llama percatación: percatarse, darse cuenta de los estados mentales, emocionales y de las visiones erróneas que por años hemos llevado a cuestas.

Por último, el practicante del BudhaDharma hace de sus pensamientos y sus actuaciones una sola unidad coherente que converge en el pleno convencimiento de que tanto el sufrimiento como la felicidad son estados mentales internos de cada ser sintiente, con mente y conciencia, y pone en tela de juicio la composición del mundo, de la realidad, en dualidades inquebrantables y en choques de polos.

Externamente a cada existencia sólo existen condiciones adversas y difíciles, condiciones positivas y favorables y condiciones neutras; condiciones, que por cierto, son producto de la red inmensa de las mentes que se relacionan. Así, el budista está convencido de que el sufrimiento y la felicidad tienen sus causas en el mundo recóndito de la mente: se sufre como consecuencia de pensamientos, palabras y acciones no virtuosos y se experimenta paz y felicidad al realizar actos virtuosos; ésta es la lógica impecable del BudhaDharma, que como veremos en el próximo capítulo, tiene una amplia respuesta al sufrimiento.

Capítulo 4^[38]



La compasión hacia el sufrimiento

Dice la leyenda que Buda Sakiamuni recitó, a los 76 años de edad, las siguientes bellas palabras a los discípulos que seguramente a esa edad lo estaban cuidando con todo el amor universal posible en un ser humano:

¡Qué hermosos es el mundo,
y qué bueno es vivir en él!

¿Cómo fue capaz el Buda de llegar a esta conclusión, cuando toda su vida había reclamado a la vida la existencia despótica y desmedida del sufrimiento? La respuesta es muy concisa pues en su mente y en su corazón sólo habitaban los Cuatro Inconmensurables: el amor universal: metta; compasión, karuna; gozo genérico, muddita, y ecuanimidad, upeka. Había logrado la máxima potencialidad espiritual que se puede conquistar en la Tierra. Ya no había en él rastro alguno de perturbaciones mentales, de aflicción emocional, ni mucho menos de ignorancia. Estaba el Buda completamente iluminado, y todo lo que formaba parte a su alrededor, toda forma material e inmaterial, toda sensación, percepción, formación mental y conciencia tenían el color y la textura del devenir intachable de la pureza y la virtud.

Como hemos planteado en los tres capítulos anteriores, las enseñanzas de el Buda se pueden establecer en tres aspectos interconectados. Con base en los tres primeros suttas que se encuentran en el anexo I al final de este libro, se infieren tres modos diversos de enfocar la propuesta del BudhaDharma. Primero se destacan las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Camino; este primer discurso inaugura lo que se llama la Rueda del Dharma, es decir, es el inicio para difundir los conocimientos que el Buda había descubierto durante su estado de iluminación, así como lo que venía reflexionando desde entonces hasta su Paranirvana. A este primer discurso se le conoce como el de Baranasi, porque fue en ese lugar donde se expuso. Precisamente la doctrina budista Hinayana se fundamenta en el Discurso de las Cuatro Verdades y el del Camino.^[39]

Por su parte, el Mahayana gravita principalmente en el segundo y tercer suttas de la Rueda del Dharma. Se trata de los sutras que exponen, en el segundo, las ocho condiciones del mundo y cómo las personas «no informadas» interpretan cada una de esas condiciones como permanentes y, en consecuencia, objetos de apego (posesión) y de aversión: deleitándose cuando el deseo es cumplido y contrariándose cuando no lo es.^[40] La posibilidad de liberarse de los famosos ocho intereses mundanos se sustenta en el proceso de liberación que se expuso al abordar la tercera y cuarta nobles verdades.

Aquí es importante considerar que en este segundo discurso de la Rueda del Dharma se habla de la energía, tiempo y recursos materiales, humanos y económicos que las personas invierten en la cotidianidad para lograr ganancias, fama, elogio y felicidad. En estas metas u objetivos se puede ir la vida entera.

El problema, por un lado, es que dichas metas están condicionadas, toda vez que para su logro hay una red muy compleja de causas; además cuando hay una buena época para una persona o para una sociedad y se logran cumplir estos intereses «positivos» mundanos, muy pronto enuncian sus características inherentes: son impermanentes, insatisfactorias y de naturaleza transitoria diría muy atinadamente el Buda Sakiamuni.

Por otro lado, los cuatro intereses «positivos» en el fondo siempre conllevan una lucha desgastante, y en la mayoría de los casos, predeterminada al fracaso, en contra de los intereses mundanos «negativos»; siempre amenazan y son el espejo fiel de lo que el tiempo le hace a los deseos.

En efecto, la pérdida, el fracaso, la crítica y el sufrimiento son los enemigos, siempre reales y tangibles, de los deseos cumplidos a través de los intereses «positivos». Para el Buda, éste es el círculo infernal del samsara, que obliga a todo el mundo, a ricos y pobres, a personas famosas y comunes, a individuos ensalzados y criticados y a la gente feliz e infeliz, a encauzar su atención y energías para que a quienes les va bien, no les vaya mal, es decir, para que los ricos no sean pobres; para que los famosos no sen olvidados; para los que tienen buena reputación no la pierdan y para lo que son felices no lleguen al sufrimiento. Y a la inversa, en la misma proporción: los pobres quieren la riqueza, las personas comunes quieren ser famosas; los individuos con mala reputación, desean eliminarla a toda costa; y las personas que sufren desean tener la felicidad también y, a veces, a costa de lo que sea. Frente a este drama humano, el Buda sólo aconseja constituirse en un ser noble. La idea ya se expuso brevemente al final del capítulo anterior.

En pocas palabras, el ser noble, desde el punto de vista del BudhaDharma, es aquel que logra trascender la existencia condicionada definida por los ocho intereses mundanos.

Pero para el logro exitoso se tienen que desterrar de la mente, la palabra y del cuerpo tanto los intereses «positivos» como los «negativos»; y realmente ése es el camino que se propone. Esto no significa que no deben ser importantes para las personas y para las sociedades, sino que más bien se está haciendo referencia a que las personas no generen apegos (relaciones neuróticas de posesión y deseo) a los intereses positivos y aversión (relaciones enfermizas de odio) hacia los negativos, porque ésa es la causa del sufrimiento más común en los seres humanos.

Para trascender los intereses mundanos es necesario estar plenamente convencidos de que éstos no son permanentes, que cambian y que, a su manera, al tenerse o no tenerse, producen insatisfacción. Y aquí es cuando entra oportunamente El Tercer Discurso de la Rueda del Dharma: el discurso de la no alma.^[41] Es un discurso complejo, y por tanto le daremos especial atención en los capítulos 10 y 17. Por ahora interesa destacar que la posibilidad de trascender la vida mundana es comprendiendo que los objetos, tanto materiales como inmateriales, no poseen identidad en sí mismos, no tienen esencias interiores ni exteriores y que su presencia depende de causas y condiciones casi siempre fuera del control de las personas que las desean o las aborrecen.

Se trata de comprender la vacuidad de las personas, las cosas, los hechos y los lugares. Nada existe por sí mismo, pues todo depende de sus partes y de causas y condiciones externas.^[42] Todo existe en dependencia, en interrelación, con otros objetos; y por consiguiente tienen causas que los producen, que les dan vida, condiciones para su crecimiento y desarrollo y causas para sucumbir. La situación es que por ignorancia y porque la mente se encuentra perturbada y las emociones afligidas simplemente no nos damos cuenta de la presencia, existencia y fuerza de esas causas y condiciones.

Se ha hablado mucho sobre estos tres conceptos: ignorancia, perturbaciones mentales y aflicciones emocionales. Con el objeto de ir profundizando en estos temas es oportuno exponer algunas tentativas de definición. Para el budismo ignorancia no es una cuestión intelectual ni referida a los niveles de educación y cultura; significa que una mente ignorante no es capaz de observar lo que realmente existe, pues en esa observación se hace intervenir otras características que no existen en el objeto observado.

Perturbación mental hace referencia a las mentes que se encuentran invadidas de pensamientos en estado de turbulencia, en desorden y caos; para el budismo la mayoría de las mentes de los seres humanos se encuentran en franco desorden y con una serie de creencias y hábitos atravesados, ambiguos y contradictorios; en pocas palabras, es una mente confundida. Aflicciones mentales son todos los estados emocionales no virtuosos que posee el ser humano. Para el Buda, una emoción negativa es como un velo que nos obstruye la visión correcta de los objetos. De hecho, los Tres Venenos, apego, aversión e indiferencia, son la matriz donde se producen los demás estados emocionales afligidos: envidia, celos, egoísmo, odio, miedo y desprecio entre otros muchos tienen su génesis en los tres venenos, que a su vez nacen simplemente de la ignorancia.^[43]

Todos estos temas vienen al caso porque para el BudhaDharma la creencia de que existe un yo intrínseco, identificado con el concepto de alma, al que le imputamos una serie de características eternas y sólidas constituye si no el principal, si el más importante obstáculo para que una persona pueda entregarse al flujo natural de la vida y comprender de manera adecuada sus condiciones. Samsara quiere decir vida

condicionada no sólo por los ocho intereses mundanos expuestos en párrafos anteriores, sino también por una serie casi infinita de elementos materiales, por estructuras políticas, culturales, sociales y económicas.

En el afán de no encontrarnos con la conciencia plena de dichos condicionamientos las personas nos hemos inventado un yo ego, que nos hace creer que somos diferentes de los demás; que tenemos características y cualidades que nadie más tiene y, que por lo tanto, tenemos una existencia autónoma e independiente. Yo soy yo, declara a grito el ego; y en ese grito nos separamos, nos diferenciamos y, por ende, nos disociamos de la existencia natural de las relaciones sociales. Es la segregación del yo ego respecto a la existencia interdependiente y condicionada que realmente se vive.

Debido a la segregación del yo respecto a los demás, el yo se autopostula como lo más importante del universo entero y se ve a sí mismo como único y permanente. La llamada literatura de la autosuperación y en general el *marketing* de consumo personal promueven este tipo de visiones respecto al tratamiento del yo; propuestas que sólo contribuyen a alimentar estas ilusorias y engañosas percepciones, que se pueden resumir en que el logro de los deseos de las personas centradas en sí mismas garantiza la felicidad y la satisfacción.

Así, la demanda central del yo, de esa entelequia (una de las más astutas y mejores ficciones que ha inventado la mente ignorante), es que todas las personas, objetos, situaciones y lugares tienen que estar en función y acomodarse según sean las preferencias materiales e inmateriales establecidas por ese yo. El yo ego presupone que las condiciones naturales y artificiales tienen que estar al servicio de sus deseos, necesidades y demandas. Por eso, la existencia del sujeto yo ego siempre se hace acompañar de su hermano mayor, del estado mental egoísta.

El concepto de ego fue manejado por Sigmund Freud en muchas de sus obras; él pensaba, por ejemplo en *El malestar de la cultura*, que era producto de una respuesta interna de los sujetos a las reglas que la sociedad imponía a los individuos para contener o reprimir los instintos salvajes y violentos que eran parte de la naturaleza propia de los mismos. Pero desde hace muchos siglos, aunque quizá más con la modernización social y la exaltación del individuo que promueve el liberalismo social en el siglo xx, el estatus del yo adquirió dimensiones inusitadas para la lógica misma de la sociabilidad.

Así, el concepto de egoísmo, desde la economía política de Adam Smith^[44] hasta la filosofía teórica de Friedrich Hayek,^[45] ha representado el mayor debate entre los defensores del individualismo, cuyos intereses se consideran superiores a todo interés del conjunto de la sociedad, y los colectivistas o socialistas que preconizan la dominancia del interés social sobre los deseos y requerimientos de los individuos vistos en su particularidad. Lo importante en este contexto es discernir qué significa en la práctica el egoísmo y cómo afecta y obstaculiza el desarrollo del sendero espiritual en las personas.

Egoísmo es un concepto compuesto de «ego», ese sujeto constituido como lo más importante en las personas, e «ismo», que quiere decir algo así como «sistema»; por tanto egoísmo es la formación de un sistema de vida derivado de las necesidades del ego.

El egoísmo tiene una serie de efectos negativos, y ningún resultado positivo en la vida de las personas.^[46] Entre los más evidentes están:

Primero. Nos separa y aparta de los demás; desde esta perspectiva, se construye un mundo anclado en el yo, frente a otro u otros mundos definidos por todos los demás. Esta distancia entre el yo y los otros favorece el surgimiento de la esquizofrenia del individualismo, pues se revela una distancia que de hecho no existe más que en la imaginación del individuo que tiene una mente egoísta.^[47]

Segundo. Es obvio que para complacer los deseos y requerimientos de todo tipo que nacen del egoísmo, es necesario dañar, expropiar y adaptar las condiciones existentes en torno del individuo. Principalmente, se trata de usufructuar los recursos emocionales, intelectuales y económicos de las demás personas para favorecer los intereses propios; estos aprovechamientos típicos de las mentes egocentradas requieren la utilización de una serie de engaños y fraudes para poder realizarse.

Tercero. Como el sujeto egoísta sólo se hace posible a través de una mente centrada en sí misma, se tiende a interpretar muy mal y, por ende, las percepciones y pensamientos distorsionan las cualidades del objeto de esa realidad. Éste es el mecanismo: si a ese objeto, que es parte de la realidad o contorno del sujeto, se le asignan características buenas, positivas o bellas entonces la mente perceptiva se transforma de manera instantánea en una mente de apego, de aferramiento y de aprisionar ese objeto. En cambio, si a ese objeto, que es parte de la realidad, se le asignan características malas, negativas o feas entonces la mente perceptiva se transforma en una mente de aversión, de rechazo y de destrucción de ese objeto.

Por ejemplo, a todos nos ha pasado que un mismo objeto suscite dos reacciones totalmente polarizadas y contrarias. Si consideramos un parque público, es posible que uno lo conciba como muy bonito y agradable y por ende esa persona quiere estar ahí y pasar algunas horas. En cambio, para otra persona, el mismo parque, a la misma fecha y hora, le puede parecer un espacio horrendo y desagradable, del cual sólo quiere salir huyendo. Las percepciones dependen del estado de la mente. Y el juego entre apoderarse de objetos de deseo y despreciar los objetos de animadversión es sólo una ilusión provocada por la mente pero que al ser considerada como una realidad que verdaderamente existe crea una inmensa cantidad de problemas entre los

seres humanos.

El ensimismamiento y el imputar cualidades a las personas, cosas, situaciones y lugares constituyen la conducta más común y de mayor alcance en las sociedades. La mente autocentrada, que juzga todo lo demás en función de los intereses del ego en cada momento, es la práctica más común de los seres humanos: vivimos asignando miríadas de adjetivos calificativos a toda forma material e inmaterial que tenemos enfrente; por eso es sumamente difícil tener una perspectiva sin apegos y aversiones, lo que significaría entablar con los objetos una relación pura, sin ninguna mediación conceptual de hábitos y creencias.

Para el BudhaDharma, tal y como insiste en todas sus obras el Dalai Lama, las percepciones de la mente tienden a ser erróneas por la sencilla razón de que esa mente se encuentra contaminada de ignorancia, es decir, de elementos intermediarios entre la mirada (la mente) y el objeto materia de atención y observación.

Ahora bien, se parte de que el ser humano al enjuiciar de modo tan erróneo la realidad aparece como si tuviera una naturaleza innatamente mala y hasta violenta, cosa que han afirmado muchos científicos y que comparte la mayoría de las personas que viven en una sociedad moderna, altamente tecnificada y urbana. Obviamente, si las conductas egoístas, malévolas y violentas se presentan con regularidad en nuestras vidas cotidianas, entonces es fácil concluir que los seres humanos somos así por naturaleza. Pero esta idea, que a veces es reforzada por el pensamiento liberal y mercantilista y que, por cierto, es la mejor justificación para darle sentido histórico al Estado como aparato represor, es falsa desde el punto de vista del Dharma.

El ser humano es por naturaleza un ser bondadoso y cariñoso. Toda su estructura corporal se inclina más hacia el lado del cuidado, del abrazo y de la caricia que de golpes y la violencia. Las manos no poseen garras; no hay fuerza bruta en los brazos; las piernas son delicadas y sirven más para caminar que para correr. No tenemos colmillos como los felinos carnívoros, ni su densidad muscular para atrapar presas. Un recién nacido depende totalmente de la atención y cariño de su madre o de una persona que lo cuide. Después, durante el desarrollo, dependerá de maestros, amigos(as), familiares y otras personas. Y en la edad de envejecimiento se vuelve a tener una total dependencia de otros.

En efecto, el ser humano es más que nada sociabilidad y compasión; todo lo que ahora tenemos se lo debemos a muchas otras personas que en la mayoría de los casos ni siquiera conocemos. Las costureras de nuestra ropa, los albañiles que con construyeron nuestro hogar, los campesinos que cultivaron nuestros alimentos, los maestros que nos enseñaron y así sucesivamente hasta la formación de una muy compleja red de apoyos y cuidados que nos dan oportunidad de seguir viviendo. La vida humana depende indiscutiblemente del cariño de los demás, por eso el budismo postula que:

Todas las metas, fines y objetivos

*que nos trazamos en la vida
dependen de los demás.*

Si partimos de que existe un yo como algo fijo, inmutable y último, a partir de aquí se establecen procesos mentales y conductuales que le dan una plataforma muy firme al egoísmo como un estado mental claramente expresivo de ignorancia. De la ignorancia nacen las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales que son el armazón más firme para que exista el sufrimiento.

El objetivo de todo ser sintiente es disminuir la carga de dukkha, del sufrimiento y la insatisfacción, y aumentar las causas y condiciones que tengan como consecuencia la felicidad. Ahora bien, con las hipótesis que hemos expuesto se puede decir, en términos muy generales, que para que existan estadios de felicidad es necesario estimular los aspectos positivos de la existencia, lo que implica disminuir significativamente nuestro miedo cuando afrontamos el flujo natural la vida y nos damos cuenta de que por más que nos aferramos a objetos de deseo, éstos cambian y en la mayoría de las ocasiones desaparecen. La liberación del sufrimiento implica erradicar los factores que condicionan nuestra existencia mundana. La compasión, el deseo y la acción para que todo tipo de vida deje de sufrir, es la clave para superar el sufrimiento, dukkha, por la sencilla razón de que una mente de compasión es una mente que está muy alejada del ensimismamiento.

Hay que reiterar, pues, que una mente compasiva está enfocada a defender, conservar y acrecentar la presencia de la vida sana; y en este sentido sus atenciones de energía en los pensamientos, en las palabras y en las acciones se encuentran encauzadas a trabajar a favor de las personas, los animales y de la naturaleza biológica en general. Con una tarea de esta magnitud es casi imposible que surjan las plataformas para la presencia del egoísmo^[48] y de todas sus consecuencias.

La lógica del Dalai Lama establece que cuando uno sólo piensa en sí mismo en relación con un pequeño problema, una situación difícil se convierte en algo gigante e insoportable. En cambio, cuando uno piensa en el bienestar de los demás, los pequeños problemas conservan su verdadera dimensión: son pequeños. El desarrollo de una mente compasiva, por tanto, involucra un cambio de perspectiva desde los posicionamientos ensimismados hacia las perspectivas que contemplan los asuntos y los sufrimientos de los demás como más importantes que los de uno mismo.

Cuando estamos ensimismados, todas las condiciones negativas y situaciones difíciles que surgen por la naturaleza propia del samsara, se convierten en gigantes monstruos forjadores de miedo, angustia, preocupación y nerviosismo. Este estado mental, a su vez, anula la objetividad que podemos tener frente a los muy diversos eventos de la vida cotidiana. Bajo un estado mental perturbado, por ejemplo, un engaño al comprar un producto puede aparecer como una gran injusticia y creer, y eso es lo peor de todo, que «esto sólo me sucede a mí».

La colocación del yo en el centro del mundo, es decir, el desarrollo intensivo de la

mente ensimismada, tiene asimismo un efecto colateral pero sumamente importante: nos convierte en esclavos de los intereses del minimundo construido por el ego.^[49] La dislocación de cualquiera de los elementos previamente aprobados por el aferramiento del yo, aparece como una tragedia mundial y como un evento exclusivo que le sucede a uno mismo. Hace que las cosas más comunes que pasan en la vida, (enfermarse, envejecer, no poder tener lo deseado, tener lo no deseado y perder lo que deseamos), se presenten como eventos desastrosos que percibimos como un castigo insoportable. Así es como trabaja la ignorancia: supone que las cosas deben ser de una manera, la manera del ego, mientras que al enfrentar la realidad, nos damos cuenta de que no es así.

La compasión es uno de los mejores antídotos contra el sufrimiento porque hace salir del ensimismamiento. Por eso para el BudhaDharma la demostración analítica y vivencial de que el yo ego no existe como tal es de vital importancia, pues sólo superando esta creencia es posible saltar del campo minado del egoísmo al espacio de la alteridad. Quizá la clave de la liberación del sufrimiento sea olvidarse de uno mismo, lo cual implica desarticular el ensimismamiento. Esta propuesta no quiere decir que uno no procure tener los satisfactores para llevar a cabo una existencia digna y sana; lo que queremos resaltar es que el apego que le tenemos al yo nunca tiene que ser exagerado ni mucho menos obsesivo, como es la costumbre del comportamiento cotidiano de la mayoría.

Vimos en el capítulo anterior los llamados Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente: amor (metta), compasión (karuna), gozo (mudita) y ecuanimidad (upeka). También conocidos como *Brahmaviharas* o *Brama-Viharas*. Estos estados mentales son la fórmula que el Buda propone para enfrentar el sufrimiento.

En este contexto, amor no quiere decir romance; el amor del que se habla más bien se refiere al deseo de que todo ser sintiente logre tener las condiciones para el logro de la felicidad.

Por otra parte, cuando se habla del gozo, se hace referencia a ese estado de alegría amplio y extendido que se experimenta por estar amparado en una mente de amor, compasión y sabiduría. Es un estado de bienestar y dicha que se logra desarrollar en la medida en que se abandonan las resistencias al flujo inherente de las cosas y, por ende, el miedo y la inseguridad ya no se hacen presentes en ese momento. Por eso resulta fundamental estar atentos al presente desde un orden donde no hay apego a nada (no hay deseo manifiesto en los seis sentidos) ni hay aversión a nada (no hay rechazo a la presencia de objetos).

La ecuanimidad es el resultado de los tres *Brahmaviharas* ya que se identifica con un estado mental que deja de atribuir cualidades positivas a los objetos que nos atraen y cualidades negativas a los objetos que nos provocan repulsión; la ecuanimidad surge cuando la forma, la sensación, la percepción, las formaciones mentales y la conciencia dejan de tener relación con los Tres Venenos. Por lo tanto, la ecuanimidad no significa indiferencia hacia los muy diversos objetos existentes, más bien quiere

decir que las reacciones hacia las personas, las cosas, los hechos y lugares no están distorsionadas por criterios y prejuicios; en pocas palabras, con la ecuanimidad se puede mirar la vida con equilibrio y con objetividad, donde interviene el yo ego en la definición de los eventos y situaciones de las personas y las cosas.

Así, amor, compasión, gozo y ecuanimidad definen las bases sustantivas para el logro de una mente disciplinada y bondadosa, capaz de quitarse los velos que nacen de estar inmersos en los ocho intereses mundanos que el Buda describió en su Segundo Discurso de la Rueda del Dharma. En este sentido el BudhaDharma habla de Las Seis Perfecciones, llamadas *Paramitas*:

1. Generosidad.
2. Disciplina moral.
3. Paciencia y tolerancia.
4. Esfuerzo.
5. Concentración.
6. Sabiduría.

La práctica de las Seis Perfecciones tiene un parentesco muy cercano con el Noble Óctuple Camino, solamente que ahora la práctica espiritual se ubica en un esquema basado en la reeducación de la mente que ha sido contaminada por el apego, la aversión y la indiferencia. Es una manera de remplazar los estados perturbados y afligidos por estados mentales que tiendan a generar, según las diversas situaciones y momentos, el cultivo de la compasión y la sabiduría.

En el BudhaDharma hay muchas vías de acceso al desarrollo espiritual o a diversas maneras de liberarnos del materialismo egoísta representado por los ocho intereses mundanos.

En lo que sigue se presenta una síntesis de los conceptos que hemos analizado previamente.

1. *Las Cuatro Nobles Verdades*: lo que domina en el mundo es el sufrimiento, dukkha; su causa es el deseo de apego, aversión así como la ignorancia; es posible cesar el sufrimiento; el cese se logra a través del Noble Óctuple Camino.
2. *El Noble Óctuple Camino* implica implementar en la vida un recto entendimiento, recto pensamiento, recto lenguaje, recta acción, recta vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración.
3. *Los Cuatro Estados Inconmensurables*, amor (*metta*), compasión (*karuna*), gozo (*mudita*) y ecuanimidad (*upeka*), contribuyen a lograr ese propósito.
4. *Los Tres Entrenamientos Superiores* significan realizar una buena ética-moral a favor de todo lo vivo y de la vida (*shila*); concentración y meditación (*samadhi* y *vipassana*), y visión y sabiduría (*prajña*).
5. *Los 10 Preceptos de Abstención* también intervienen en ese proceso; son

preceptos de renuncia y contención; en relación con el cuerpo se refieren a no matar, no robar, no mantener relaciones sexuales inadecuadas; respecto a la palabra: no mentir, no calumniar, no insultar y no mantener conversaciones banales. Y en relación con la mente: evitar pensamientos maliciosos y de codicia y no tener perspectivas erróneas de las cosas.

6. *Las Seis Perfecciones o Paramitas*, generosidad, disciplina moral, paciencia y tolerancia, esfuerzo, concentración y sabiduría, coadyuvan igualmente en el proceso de perfeccionamiento espiritual.
7. *Los Siete Factores de la Iluminación*, llamados *visuddhis*, son estadios que de una u otra manera combinan algunas características de los elementos anteriores: atención (*smriti*), discernimiento (*vichaya*), emergencia (*virya*), alegría (*priti*), pacificación mental (*prashrabdhi*), concentración unidireccional (*samadhi*) y ecuanimidad (*upeka*).^[50]

Estos siete caminos, además de definir metodologías, también pueden ser tomados como propuestas cuyo objetivo es simplemente superar la mente autocentrada en el yo y fomentar una mente iluminada y altruista, es decir, propiciar una mente descontaminada de perturbaciones mentales, de aflicciones emocionales y de ignorancia. Esta mente es capaz de estar siempre atenta al bienestar de todas las personas y de la vida orgánica y material.^[51] Una de las características más interesantes de todos estos caminos espirituales es su flexibilidad ya que, primero, se adaptan al perfil de cada estudioso y oyente del Dharma y, por otro lado, todos empiezan por trabajar con los sentimientos.

Como ya hemos visto, para el BudhaDharma existen tres tipos de sentimientos hacia los objetos que se relacionan con nuestros seis sentidos, y aquí es donde nace el sentido del comportamiento humano. Por eso, los sentimientos, principalmente los innatos, son la clave para establecer un sendero espiritual. Los sentimientos son de tres tipos: placenteros, dolorosos y neutros.

Las relaciones que se establecen por medio de este tipo de sentimientos hacen que la vida cotidiana se encuentre permanentemente en el ciclo del placer y del dolor. En este contexto es pertinente recordar que en el samsara no existe la posibilidad de encontrar un permanente y durable placer porque sencillamente todo objeto que se le imputa a esa cualidad, vía el deseo, cambia de manera constante y en cierto momento el objeto se desintegra y desaparece.

Como suele suceder en la naturaleza humana, cada vez que logramos poseer y disfrutar un objeto de placer (ya sea satisfaciendo el hambre, el apetito sexual o una inquietud intelectual, etc.; cuando nos sentimos alegres, optimistas y en miles de momentos más) tendemos a procurar que los momentos de placer y satisfacción no desaparezcan, que perduren lo más posible; de manera instintiva suponemos que este estado de deleite puede durar un tiempo prolongado, lo que obviamente nunca ocurre y casi de inmediato (en unos segundos, en unas horas y, excepcionalmente, en

algunos días) volvemos a sentir dolor e insatisfacción ;aunque el objeto de placer siga con nosotros! Tanto más dolor, si cambia o desaparece el objeto.

Otro ejemplo típico sobre los ciclos del samsara es el de las enfermedades. Si bien en momentos estamos sanos y a gusto, de pronto padecemos una enfermedad, luego nos curamos pero de nuevo aparece otra enfermedad: si no es el estómago, son los dientes, o una gripa, o un dolor muscular en el mejor de los casos. Ésta es la terrible mecánica natural del samsara: en el fondo de cada momento y proceso de placer existe la inevitable presencia de la impermanencia; al presentarse ésta, viene el sufrimiento, dukkha, la frustración.

Los siete caminos espirituales ya descritos tienen el objetivo primordial de romper las cadenas de condicionamientos en los que los seres humanos nos vemos inevitablemente envueltos por los ciclos del samsara, de placer y dolor, de satisfacción e insatisfacción, y, en pocas palabras, de bienestar y malestar. Las condiciones que hacen posible la vida son pues sumamente imperfectas, inestables y totalmente inseguras.

*Dukkha también puede ser definida como
el malestar que todo ser viviente siente
porque siempre algo sale mal, siempre hay
algo que no funciona.*

Si se suma a este malestar, quizá abstracto pero siempre presente en todas las actividades mundanas, el disgusto por la naturaleza impermanente del placer y de la satisfacción, entonces nos podemos imaginar cómo nuestra mente se encuentra aterrada y alarmada frente a la gama de situaciones terminales en las que se ve envuelta: que nuestra pareja nos sea infiel, un alimento que puede estar contaminado, la posibilidad de un accidente automovilístico, tener de pronto una enfermedad incurable, perder a cualquier ser amado; todas estas posibilidades están dentro del mundo real y concreto... y nuestra mente, nuestros pensamientos más finos lo saben.

Entonces, la lógica del BudhaDharma parece irrefutable: se cumplan o no nuestros deseos, siempre el resultado es dukkha. Y este estado es ideal para generar desgracia en la vida de uno y en las de los demás. Esta mecánica es el resultado de estar constantemente insistiendo, tanto en la mente como en el cuerpo, en que hay que satisfacer los intereses y los deseos (o peticiones de placer y satisfacción de los sentidos) que pide el egocentrismo; éste no sólo ensimisma las atenciones y energías en la propia persona, sino que definitivamente es la causa principal de la inhibición de la compasión hacia las demás personas. Por eso, la centralidad del yo ocasiona la mayoría de las aflicciones emocionales, los sentimientos negativos, porque forja una permanente insatisfacción, frustración y enfado, por la actitud de sólo apreciar el bienestar de uno mismo.

Para el budismo, la manera de superar los estados de autocentralidad del yo, del

egoísmo, es reordenar la atención y, por ende, los sentimientos y las intenciones hacia otro objeto que no sea uno mismo: hacia los demás. Y para lograr este cambio de objeto de atención, es necesario calmar la mente y tener la convicción de que es posible discernir lo que se tiene que abandonar: lo negativo y perjudicial, y practicar lo que se tiene que cultivar: lo positivo y lo favorable para la vida.

Para tener un campo de cultivo favorable a las virtudes, sentimientos compasivos, emociones positivas y pensamientos de bienestar y felicidad se requiere, en efecto, evolucionar hacia una mente serena, sustentada en la razón, en la inteligencia del discernimiento correcto y en la compasión. Para el logro de este tipo de mente, la mente serena, es fundamental adiestrarnos en dos direcciones, que son paralelas y complementarias:

1. Desarrollar la empatía: que es arte mental y sentimental de sentir, ver y sustentar lo que los otros viven.
2. Practicar el Dharma: lo que implica fomentar a cada momento factores que causen felicidad y, por ende, proximidad con todas las personas. Y eliminar a cada momento factores que causen infelicidad (sufrimiento), evitando el alejamiento con todas las personas.

El requisito propedéutico para llegar a realizar estas dos prácticas es comprender en toda su dimensión que lo experimentado hoy es resultado de nuestras acciones del pasado; los hábitos y costumbres de ese pasado han distorsionado y exagerado todo lo bueno y lo malo porque los criterios sentimentales, emocionales e intelectuales han sido originados por la predominancia del yo ego; y en esta dinámica centralizada y concentrada en uno mismo, la producción masiva de perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales ha sido la preeminencia de nuestras cotidianidades. Por esto, no es de extrañar la soberanía de dukkha en todo lo que hacemos.

Si bien hay varios antídotos contra el sufrimiento, el de la compasión es el más directo y eficaz porque rompe con el circuito del egoísmo. En términos concretos, la práctica budista procura implementar el reconocimiento, contemplación, análisis, aceptación y transformación de lo que sentimos y de nuestras emociones. Para liberarnos del samsara hemos de apoyarnos en las Tres Joyas: Buda, Dharma y Sangha.

En el Buda que con su esfuerzo, sabiduría y compasión logra el más alto estadio al que la mente puede aspirar: el de la iluminación, de ahí que es un excelente ejemplo. En el Dharma que es la medicina que hay que conocer y tomar para poder salir airosos del mundo de los condicionamientos que provocan el dolor. Y en la Sangha que son todas las personas que han optado por un camino espiritual.

La esfera productiva de insatisfacción, ansiedad y sufrimiento se inicia, entonces, con la calidad de nuestros sentimientos egoístas; desde aquí surgen las emociones negativas; después, hace presencia la perturbación mental e insatisfacción existencial,

siempre exaltadas por pensamientos negativos, obsesivos y exagerados, para llegar a una mente no virtuosa e ignorante que es el cimiento de todas las acciones generadoras de sufrimiento, es decir, destructivas.

Por eso, el Buda insiste constantemente en que hay que domar la mente en estado de salvajismo: con el conocimiento de las causas y condiciones que dan origen a todos los enredos e infiernos que la mente crea y con una abierta disposición a amar a los otros, por lo menos como se ama a uno mismo, como decía Jesucristo.

Capítulo 5^[52]

Ecuanimidad

El problema central que hemos tratado en los anteriores cuatro capítulos es el estado engañoso en el que se hunde la mente salvaje cuando un objeto le es agradable o deseable, exagerando e imputándole un montón de cualidades positivas y, a la inversa, cuando un objeto le es desagradable, indeseable, atribuyéndole numerosas características negativas.

No es extraño que la mente pueda pasar en unos cuantos minutos de la felicidad a la tristeza, o del optimismo al pesimismo, o de la nostalgia a la alegría. En los juegos mentales está el aferramiento (que el objeto de deseo no cambie, que se quede en la forma de satisfactor) y la aversión (que el objeto indeseable cambie, que desaparezca como elemento amenazador). La mente ignorante y obsesiva de sí misma es una mente extremista.

El BudhaDharma dice que para evitar caer en los extremos del apego y la aversión, se debe inducir a nuestros cinco agregados existenciales, es decir, a las formaciones físicas, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia, a no hacer interpretaciones excesivas y desmedidas a lo que son en realidad las condiciones a las que un ser humano promedio se enfrenta en el transcurso de la vida. Por eso, detenerse (*shamatha*) y ver de forma correcta (*vipassana*) son las herramientas más importantes con las que se cuenta para sustraerse de las posiciones extremas. Las *kleshas* o emociones afligidas son el sustrato del despojo que hacen las falsas percepciones de la realidad. Al perder la real medida de las cosas, se pierde la objetividad serena que implica verlas tal y como son y no como creemos que son.

Por tanto, el budismo propone llevar a cabo el Camino Medio, que es el arte de transformar el sufrimiento y toda presencia de *dukkha* en paz, alegría y liberación, evitando los posicionamientos extremos de la mente, las palabras y el cuerpo. En este tema existe mucha confusión y malos entendidos de lo que el Buda propone. No se trata de vaciar la existencia de pasiones, emociones, sensaciones y pensamientos; quizá es todo lo contrario. La idea es enfrentar los monstruos e infiernos que ha creado nuestra mente confusa y ensimismada, para poder reconocer, detener, tranquilizar, descansar y curar, como ha dicho muy acertadamente Thich Nhat Hanh.

Ninguna emoción humana le es extraña al BudhaDharma, y no se niega su presencia; más bien el Camino Medio enseña que toda intención, motivación y emoción, sobre todo las negativas, puedan ser detectadas y delatadas *antes* de que generen las cadenas de consecuencias que hemos señalando reiteradamente: de aquí se pasa a la percepción errónea y de ésta se derivan todas las conductas que tienen como resultado la insatisfacción, el sufrimiento y su expresión material: el dolor ya sea en uno mismo y, peor aún, el sufrimiento que se causa a las demás personas.

Ésta es una de las enseñanzas más importantes y recurrentes de Buda Sakiamuni: tomar conciencia de las intenciones y motivaciones; antes de que la emoción, el pensamiento y la acción se lleven a cabo, es necesario realizar un cambio preventivo y protector de nuestras responsabilidades frente a la elaboración y reproducción de las causas y condiciones tanto de dukkha (insatisfacción, sufrimiento, malestar y frustración) como de sukkha (estabilidad, gozo, placer y ecuanimidad). La propuesta del Buda sigue siendo uno de los paradigmas más actuales y útiles después de 2 500 años desde que se formuló.

Pero ¿es posible dominar las intenciones y las motivaciones a través del pensamiento? La respuesta para el sistema de doctrinas budistas es que sí: con la conciencia de la atención plena es factible rediseñar nuestras sensaciones, percepciones y formaciones mentales que aparecen tan naturales y lógicas que las creemos inmutables e inalterables. En pocas palabras, a través de un radical y profundo proceso de cognición de las leyes, de las causas y efectos y de la gnosis de las condiciones existenciales podemos romper las cadenas esclavizantes de las condiciones a las que por mucho tiempo nuestra mente se ha habituado para reaccionar de manera normal a los objetos agradables, desagradables y neutros, desencadenando así todas las acciones mentales, discursivas y corporales que tanto daño hacen a la vida.

Nunca tenemos plena conciencia del momento; nuestra mente desordenada y caótica está propensa a buscar siempre «hacia adelante» la respuesta a la insatisfacción formada y sentida en el presente. El deseo es una propuesta futurista que se acompaña del miedo de no lograr el objetivo.

*Siempre estamos en un estado de avidez
interminable, que provoca que los
pensamientos se vayan al pasado (por
nostalgia) o al futuro (por expectativas)
olvidando que el único momento real de la
vida es el presente, lo demás es
imaginación y fantasía.*

Hay que discernir lo mejor posible por qué la mente actúa de esa manera, por qué nos cuesta tanto trabajo estar simplemente en el momento y sólo traer los recuerdos y las esperanzas cuando de verdad sean eficientes y útiles para la acción del presente. Para el BudhaDharma esta desalineación mental respecto a lo realmente existente devine por el hecho que provoca que sea posible apegarnos a los objetos de deseo.

El origen de las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales es precisamente esta utopía de que los deseos del ego, del yo, puedan ser cumplidos un día; y que gracias a esa realización, el interior del ser humano se encontrará en el campo de la satisfacción, la paz y la realización. Pero aunque se lleguen a cumplir

nuestros deseos, de todas formas, inevitablemente, una vez más caeremos en la insatisfacción porque sencillamente el objeto de deseo logrado no era lo que esperábamos que fuese.

Esta búsqueda insaciable en la realización de los anhelos, tener, por ejemplo, una casa nueva, buscar otro trabajo, cambiar de pareja, irse a vivir a otra ciudad, tener otro patrón, lograr las vacaciones ansiadas, poseer automóvil y una infinidad más, actúan en función de los apegos obsesivos a los objetos de deseo que se nos presentan como si tuvieran una existencia inherente y congénita, con una naturaleza intrínsecamente capaz de satisfacer la demanda surgida de uno o más de nuestros sentidos; y recordemos que la «mente», para el budismo, es un sentido más.

El truco de la mente ignorante es creer que al cumplirse el anhelo, vamos a ser felices. Así, tener una casa nueva, obtener el nuevo trabajo, poseer una nueva pareja, realizar las vacaciones soñadas, adquirir el auto nuevo pensamos que traen consigo la satisfacción y, en consecuencia, la felicidad. El budismo no niega la posibilidad de la felicidad, simplemente lo que el Dharma dice es que esa felicidad seguramente será superficial, intermitente y, fehacientemente, de corto plazo. Más aún, con una muy alta posibilidad de suscitar un arsenal de nuevos problemas. ¡Vaya paradoja producida por la consumación de los deseos! Sólo nuevas contrariedades y complicaciones que vienen a sumarse al malestar y estrechez que se suponía iban a solucionar.

El mayor apego al yo crea la base de percepciones erróneas sobre las personas, cosas, lugares y situaciones tanto deseados, como indeseados. Entonces, la presencia mental del yo, además de las percepciones erróneas que la acompañan desatan a las *kleshas*, a las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales a causa de los desequilibrios que se producen entre los estados mentales (emocionales e intelectuales) y las condiciones reales; de este desequilibrio o choque con las condiciones y el entono se derivan el coraje, la ira, la frustración, la rabia y en pocas palabras la violencia latente y manifiesta, que es la mayor *klesha* que podemos tener.

La violencia física, emocional y psicológica es una conducta que proviene tanto de emociones de apego como de aversión. El primer caso resalta porque como la adherencia implica una unión imposible de realización entre el sujeto que anhela y el objeto deseado, tiende a desatar fuertes pasiones de posesión forzada. No es gratuito que la sabiduría popular diga que «Del amor al odio sólo hay un paso». En el segundo caso, el de la aversión, es mucho más viable la violencia porque implica que el sujeto exija y apremie para que el objeto indeseable sea lo más pronto alejado, marginado o lo que es más frecuente, eliminado del ambiente donde se desenvuelve el sujeto que expresa esa aversión.

El problema es que al hacer una trabazón entre la esfera de lo impermanente y condicionado con la felicidad y paz mental se crean los elementos idóneos que producen sufrimiento, *dukkha*. Por tanto, toda identidad que podamos establecer por medio de objetos «externos», como es el auto, la casa, una profesión, la vestimenta, el

trabajo y muchos otros, implica abrir las puertas de las perturbaciones, pues toda conexión del sujeto con un objeto es, por ley universal inestable, insegura y absolutamente impermanente.

Las palabras claves son transitorio, breve, pasajero y precario. Aunque ya hemos expuesto algunas características de dukkha, es pertinente seguir abordando el tema pero ahora con tres objetivos: profundizar las hipótesis budistas al respecto; comenzar a establecer correlaciones del estado de sufrimiento con otros estados de la existencia, y empezar a explorar con mayor amplitud las diversas vías para salir del embotellamiento del samsara.

De acuerdo con el mundo interpretativo y analítico del BudhaDharma, hay muchas fuentes que originan el sufrimiento; algunas son más comunes que otras, y otras son menos importantes dependiendo de la experiencia misma del sufrimiento concreto del que se trate y de las variables objetivas y subjetivas en que se encuentre el sujeto que sufre. Con lo ya expuesto en los capítulos anteriores, podemos establecer que existen tres motivos por los que aparece el estado de infelicidad y de ira:

1. Por creer en una existencia inherente; esto es, el estar convencidos de que las características que definimos con nuestra mente, con nuestra percepción de las cosas, son las características mismas de las personas, cosas, situaciones y lugares. Confundimos las apariencias, la forma en que las cosas se reflejan en nuestra mente, con el modo en que realmente existen esas cosas. A esta situación el budismo la define como ignorancia.
2. El deseo de posesión de objetos agradables a cada uno de nuestros seis sentidos, constituye también causa de sufrimiento y de ira. Porque en el universo nada puede ser poseído para siempre y mucho menos de forma totalmente segura. El anhelo de posesión de los objetos deseados para siempre y con amplias garantías es sólo un mito cuya imposibilidad de realización se vive con mucha ira y con un elevado sufrimiento mental y emocional. De hecho, esta relación entre el deseo de la posesión y la imposibilidad de una garantía de lograrla produce casi todos los conflictos humanos.
3. La existencia es un espacio cotidiano y acumulativo de creación constante de objetos deseados: a toda hora estamos promoviendo deseos nuevos; se cumple uno y ya tenemos dos; logramos hacer realidad éstos y ya tenemos en mente tres o cuatro nuevos deseos. Por eso se dice que son deseos acumulativos: entre más se tienen, más se producen. Es una producción de rendimientos crecientes donde un solo deseo puede desencadenar una serie infinita de deseos paralelos y subsecuentes. Tal cantidad de deseos son obviamente imposibles de cumplir en donde los recursos naturales y sociales son escasos y limitados, y donde cada ser humano presiona para, a su vez, lograr utilizar aquellos recursos. He aquí la base

de las condiciones de enfrentamiento y conflagración en que vivimos los seres humanos en el mundo terrenal.

En el fondo de estas tres causas, y del sufrimiento y la ira que producen, se encuentra la manera en que trabaja nuestra mente aturdida por los deseos y los anhelos de apego y aversión así como por un procedimiento de cosificación. La mente es una energía de conocimiento y experiencia que trabaja como un espejo, como un reflejo que vemos, escuchamos, olemos, degustamos, tocamos y pensamos. [53] Es un espejo hecho de energías y células neuronales que construye las imágenes, los sonidos, los olores, los sabores, las texturas y las ideas en función de lo cristalino o turbio que sea la mente. Entre más claro y transparente sea nuestro espejo-mente, con mayor pureza reflejará las cualidades de los objetos de los sentidos; y, a la inversa, entre más sucia y enturbiada se encuentre la mente-espejo, el reflejo será más distorsionado y erróneo. Por lo tanto, el espejo mental en estado de suciedad, deforma, rompe, distorsiona la realidad. Y es aquí donde la mente imputa a los objetos realidades que no poseen, por más que nuestros deseos demandantes y obsesivos así lo dispongan.

El reflejo de los objetos en la mente no son los objetos en sí, sólo son su simple representación; son la imagen que nuestra mente se ha hecho de los objetos con base en el karma del pasado (las experiencias) y las emociones existentes (los sentimientos).

Es la típica confusión de creer que los mapas geográficos son el terreno mismo; o que el dedo que apunta a la luna, es la luna misma; o que el reflejo de un rostro en un lago, es el propio rostro. En pocas palabras, estamos hablando de *avidya*, o la falsa percepción de las cosas por no saber cómo son en realidad.

En el capítulo 2 afirmamos que existen tres tipos de sufrimiento desde el punto de vista de sus causas. Hablamos del sufrimiento inevitable, muy similar al físico (Si); del sufrimiento añadido, similar al sufrimiento del que surge por la ignorancia (Sa); y, por último, del sufrimiento perturbado, que se origina por una alta tasa de exageraciones y extremismos mentales que ejercemos frente a los objetos deseados y de aversión (Sp). La suma de estos sufrimientos es el cimiento del samsara, entendido como un círculo vicioso, en donde las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales producen sufrimiento y dolor por el apego obsesivo y descontrolado sobre los objetos deseados y sobre los objetos indeseados.

Ahora bien, el nirvana es el estado contrario al samsara: un estadio de desarrollo espiritual en espiral de emociones positivas, de sabiduría y compasión, que producen

felicidad y alegría estabilizadas en la mente, donde no existen apego ni aversión. El nirvana no es más que el lado de luz del samsara; sin éste no podría existir. Esta dialéctica entre estados mentales positivos y negativos^[54] constituyen el campo de trabajo de la ecuanimidad; ésta es un modo de percibir los objetos que evita completamente los juicios extremos y engañosos de las confusiones mentales y de las emociones repulsivas. Así, la ecuanimidad es la columna central que sostiene el edificio del nirvana, pues es un estadio mental que conoce y experimenta los pensamientos, las palabras y las acciones del amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad; es decir, Los Cuatro Inconmensurables. Podemos ahora profundizar en cada uno de ellos, con especial énfasis en la ecuanimidad que sostiene a los otros tres inconmensurables.

Amor, *metta*. El concepto de metta trata del amor incondicionado, del sentimiento que desea que todo ser sintiente tenga las causas y las condiciones de la felicidad. Este tipo de amor se distingue claramente del amor romántico y del amor familiar. El primero es una relación que se basa en el placer, la admiración y, sin duda alguna, en la posesión de la persona a la que se ama; por eso el amor romántico es limitado, pues su objeto es sólo una persona, y la mayoría de las veces se trata de una emoción bastante efímera y ligada a la identificación del yo ego con otro parecido a sus formas, gustos y perfiles psicológicos. Por su parte, el amor familiar se relaciona con la reproducción de la estructura paterna y materna, y generalmente lo fundamental es preservar las herencias familiares, tanto de los apellidos como de los recursos económicos, políticos y financieros que la familia previamente haya acumulado. Para el budismo, ni el amor romántico ni el familiar son negativos por sí mismos, sino que —según afirma— son sumamente estacionarios en la individualidad del ego, ya se trate de personas o colectividades sanguíneas, y por lo tanto tienden a ser excluyentes y notablemente egoístas, pues con frecuencia se establecen en función de sutiles y a veces descaradas relaciones de intercambio de intereses, gustos y necesidades. Es lógico que en este tipo de relaciones se generen muchos conflictos y sufrimientos.

En cambio, metta es un amor que se caracteriza por ser genérico, aunque no abstracto; es incondicional y no está en función de ningún tipo de intercambio; por eso es una energía que sólo corre de un lado. Es como un gran río que desemboca en el océano infinito de la divinidad amorosa.

*Que todos los seres estén felices y seguros.
Que estén felices en sus corazones. Que
todos los seres que existen, débiles o
fuertes, pequeños o grandes, medianos o
bajos, delgados o gruesos, conocidos o
desconocidos, cercanos o lejanos, nacidos
o por nacer, que todos los seres sin
excepción sean felices.*^[55]

Compasión, *karuna*. Éste es un sentimiento que hace referencia a que las demás personas y seres vivos puedan encontrar y cultivar las causas y las condiciones para superar y eliminar el sufrimiento, el dolor, la tristeza y la frustración. Es, desde el punto de vista del Dalai Lama, la máxima expresión del altruismo que una persona puede realizar en la Tierra.

La compasión no tiene nada que ver con la lástima, pues ésta se define como un estado donde lo que es el objeto se considera inferior al que manifiesta la lástima; además de que implica una grave desigualdad y separación entre el que siente lástima y el objeto de lástima. En cambio, la legítima compasión es más bien un inmenso deseo, totalmente desinteresado, para que el ser sintiente deje de sufrir. Cuando este sentimiento se acompaña de una acción concreta y específica que coadyuva a la disminución del sufrimiento de una familia, de una población o de una sociedad se llama precisamente altruismo. La práctica de la filantropía y la generosidad denota un estado de benevolencia que procura instaurar un estado de bienestar en aquellos casos donde dukkha, la miseria, las guerras, la violencia y el engaño han sido pautas que destrozan la tranquilidad y salud de los seres sintientes que han sido afectados por las peores conductas humanas imaginables. Por eso la compasión está afectada por el interés ético y político de minimizar los efectos de las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales en las personas, animales y en la conservación de la naturaleza y de todos sus elementos.

Gozo, *mudita*. Éste es uno de los inconmensurables menos comprendido en el sistema doctrinal del BudhaDharma. Se trata claramente de una sensación de alegría y tranquilo placer (si es que puede existir tal sentimiento) por la realización lograda en el camino del sendero espiritual. Todo camino requiere ser recorrido, y en la mayoría de los casos el caminar requiere esfuerzo, atención y una clara definición de los medios y fines para alcanzar el avance existencial. *Mudita* es la recompensa al esfuerzo y a los logros alcanzados con la implementación del amor y la compasión; ahí es cuando sentimos la luz de estar contentos y alegres. La paz lograda por la superación y marginación del yo ego gracias a la concentración mental en los otros permite que por fin la energía contenida y reprimida por el apego y el egoísmo se libere; se logra un estremecimiento de lo que habíamos dejado de experimentar por estar ensimismados en los ocho intereses mundanos.^[56] Al superar, a través de *metta* y *karuna*, los condicionamientos a los que nos habíamos acostumbrado entramos en un campo lleno de posibilidades y plenamente alumbrado por la sabiduría de saberse en el sendero correcto. Es como la sensación que tiene una persona que después de 20 años de cárcel es liberado sin quedar ningún pendiente de la condena; habría que imaginar la emoción de estar de nuevo libre, sin barrotes de por medio (sin las condiciones mundanas) y cómo el mismo caminar dentro de la cárcel, fuera de ella se convierte en un caminar sobre una tierra emancipada en el gozo de renacer.

Y, por último, ecuanimidad, *upeka*. El significado más amplio de este concepto se relaciona con la equidad; con el cultivo de una conciencia basada en la legitimidad,

rectitud y probidad. Este estadio de los inconmensurables es, como en otras series de los caminos del BudhaDharma, el que constituye el cimiento profundo y fuerte de los desarrollos espirituales porque permite que las posiciones extremistas ya no se presenten en las acciones de las personas. La palabra ecuanimidad se presta a malas interpretaciones, pues se puede entender como imparcialidad, indiferencia y hasta neutralidad. Pero para el budismo no es el caso. Se trata de una posición cuya intención, motivación y pensamiento trata de establecer un camino medio entre polos contrarios o en un proceso de conflictos. Gracias a la posición ecuaníme, la mente, las palabras y las acciones se dirigen hacia una interpelación lo más objetiva posible. La conciencia producida por dicha objetividad requiere, como ya lo hemos visto, que nuestros prejuicios, preconceptos, hábitos de interpretación y creencias queden a un lado, para así poder sopesar y evaluar correcta, asertivamente, a las personas y las situaciones a las que nos enfrentamos.

Para el logro exitoso de la ecuanimidad se requiere, nos dice el BudhaDharma, aplicar las Cuatro Atenciones, que funcionan como mecanismos preventivos a las incorrectas intenciones y motivaciones, que aparecen como antecedentes de los pensamientos. Estar atentos a lo que se hace, a lo que se piensa, a lo que se siente y a lo que se dice. La atención así considerada protege de toda desviación a la ecuanimidad, y es sólo por medio de ésta que se puede presentar de manera avanzada y amplia *metta*, *karuna* y *mudita*.

En función del trabajo realizado por una persona sobre los Cuatro Inconmensurables se logra comprender, tanto intelectualmente como en experiencia vivencial, la verdadera naturaleza condicionada de los fenómenos mundanos que se caracterizan por ser impermanentes, insatisfactorios e insustanciales. De esta manera, se comprende que el sufrimiento tiene solución, en cuanto que se trata de la preocupación y la presencia de sentimientos desagradables.

En términos de relaciones humanas, las preocupaciones de unos por otros, y de unos contra otros, así como los estados sentimentales desagradables que generan los conflictos entre personas surgidos a la vez por la imposición obsesiva a favor o en contra de los intereses mundanos, impiden el equilibrio mental. Por eso, habría que entender la ecuanimidad como el estado mental donde se elimina la perspectiva que la mente ignorante y egoísta aplica respecto a las demás personas. Esta perspectiva parcial de percepciones y visiones no es más que un modo subjetivo de representar diferencias que realmente no existen en las personas.

Es, en pocas palabras, una percepción ególatra que se activa según el esquema de los Tres Venenos, del apego, la aversión y la indiferencia. Pero ahora este modo de establecer las relaciones sociales^[57] se complica un poco más al diseñar mundos que están organizados con base en las percepciones y visiones que establecen en la mente dichos venenos.

Si las relaciones sociales que establece una persona son capaces de apoyar, acompañar y realizar los deseos e intereses propios, entonces se instaura un estado

mental de apego a esas relaciones y así se designa y construye el submundo de los amigos. Aquí se encuentran los sentimientos y emociones de cariño, protección, ayuda, solidaridad, paciencia y amor; todos son estados mentales virtuosos y positivos pero impregnados de apego y aferramiento.

Si las relaciones sociales que establece una persona amenazan sus deseos e intereses, entonces se instaura un estado mental de aversión a esas relaciones y así designa y construye el submundo de los enemigos. Aquí es donde se encuentran los sentimientos y emociones de ira, coraje, odio, enfado, cólera, rabia e irritación, todos impregnados de aversión y rechazo.

Y si las relaciones que establece una persona no apoyan ni amenazan sus deseos e intereses, entonces se establece un estado mental de indiferencia a ellas y así designa y construye el submundo de los extraños. Aquí es donde concurren las emociones y los sentimientos neutros, indefinidos, irresolutos e inestables, todos ellos impregnados simplemente de indiferencia y frialdad.

Y así vamos por la vida de la inconciencia y de la competencia de egos. Vamos, con los años, confeccionando cada uno de los tres mundos en función y dependencia de los deseos obsesivos de posesión y de rechazo, o simplemente ignorando otras formas de vida si éstas no nos afectan, ya sea positiva o negativamente. Y así, los amigos de ahora pudieron ser los enemigos de ayer, y pueden ser, también, los enemigos del mañana. Los enemigos de ahora pudieron ser amigos del ayer y pueden ser amigos del mañana. Los amigos y enemigos del ahora pudieron ser los extraños del ayer. Y así, en el juego de los submundos, el ego se recrea a sí mismo a través de los demás y por medio de posicionamientos definitorios según se cumplan o no, ya sea de forma latente o manifiesta, los deseos que se demandan al mundo en general.

Esta forma de ordenar las relaciones sociales es para el BudhaDharma una manera filtrada por los Tres Venenos y además discriminatoria, pues ve atributos en las personas que no tienen. De hecho, nadie es nuestro amigo o enemigo, pues el decir que «es» presupone una situación estática e inmutable, situación que en la realidad es imposible que se presente. Además, nadie nace siendo amigo, enemigo o extraño. Todas estas definiciones del sujeto en relación social con el yo son una simple y caótica derivación funcional del comportamiento con los deseos del ego, de ese estado ensimismado de uno para uno mismo.

El BudhaDharma procura a través de la ecuanimidad demoler gradualmente los criterios con los que construimos los submundos de los amigos, los enemigos y los extraños. El desarrollo de motivaciones y actitudes de imparcialidad ante todo ser sintiente es la manera en que se desmantelan los principios básicos de los Tres Venenos, logrando entonces que las aguas de las percepciones enlodadas y contaminadas por las perturbaciones y las aflicciones se limpien (*samadhi*) y así nos damos cuenta de que no hay nada que aparece de parte de los sujetos.

Es claro que la imparcialidad de sentimientos y visiones sobre los diversos submundos en los que nos movemos, no significa que no se tengan amigos, enemigos

y que no existan los extraños. Lo que se quiere demostrar es que es posible modificar las percepciones neuróticas y exageradas sobre las personas que por ahora están en uno de los submundos previamente clasificados por los deseos e intereses^[58] del ego. Se trata de cambiar de actitud frente a cada submundo; cambiando la actitud, la mente deja de estar erigiendo las perturbaciones mentales y aflicciones emocionales que implican definir nuestras relaciones sociales a través de criterios tan parciales y leoninos como son los deseos anhelados y los intereses laborales y familiares.

Hay que destacar pues que la formación de nuestras relaciones personales por medio de los submundos de la amistad, la enemistad y del desencuentro provocan una tensión constante en la vida de las personas; tensión que lleva casi siempre a resultados catastróficos como son las enfermedades, la violencia, los pleitos y por lo tanto el sufrimiento y el dolor cotidianos. Y así es como la vida en el samsara se complica y se vuelve una pesadilla para la mayoría de nosotros. Ahora estamos en paz con esta persona, pero mañana nos peleamos con otra; más tarde hacemos las paces, pero nacen nuevos conflictos en otra área de nuestra vida. Y así insistimos recurrentemente, y casi de forma enfermiza, en ir pululando por los submundos del apego, la aversión y la indiferencia.

La dialéctica de los contrarios se reproduce incisivamente bajo el esquema de los submundos; de ahí que las tensiones y conflictos entre los seres humanos y con la naturaleza sean tan fuertes. La unicidad de la existencia fluida, armónica y gozosa se esfuma frente a los estadios fragmentados que hace la mente ignorante y egoísta. Y entre más se refuerzan las relaciones sociales de amistad, más nos apegamos al sentido de seguridad, sosiego y gozo, dándonos una fuerte ventaja temporal para llevar a cabo nuestros deseos. Y, en el mismo sentido, entre más se definen nuestras relaciones con los demás a través de la enemistad, más frecuente se hace la presencia del odio y la irritación bajo la creencia de que el enemigo nos infligió algún mal o es una amenaza latente para nosotros.

Pero el ambiente objetivo en que nos desenvolvemos nos hace ver dos cosas que en este tema son cruciales:

1. Las imputaciones de amigo, enemigo y extraño son referencias temporales, poco sustentables e inconsistentes.
2. Existen altas posibilidades de que algunos factores constitutivos de que a quienes consideramos amigos sean elementos del enemigo; y que algunos de los factores atribuidos al enemigo pueden considerarse como elementos de los amigos.

Por tanto, la hipótesis budista sobre las percepciones de los deseos y los intereses del yo ego es que la división del mundo que hacemos no responde a la realidad del entorno histórico, pues el amigo se puede convertir en enemigo, el enemigo puede ser el amigo y el desconocido puede ser un amigo o un enemigo.

*La mente confundida, perturbada y
afligida trata al amigo como si siempre lo
fuera a ser y al enemigo como si esta
condición fuese inmutable. Todos sabemos
que no es así.*

Los diversos escenarios que todos vivimos en la lógica hegemónica de los submundos que hemos descrito constituyen el principio vital de las circunstancias y condiciones en que vivimos los seres humanos en las sociedades modernas, intensificadas por las crecientes presiones demográficas, competitivas y de mercado que la globalización impone a las poblaciones. Por eso, hoy se hace más urgente el cultivar y propiciar perfiles personales ecuanímenes y pacíficos. Para el logro de una presencia más generalizada de la ecuanimidad se requiere la realización de tres postulados:

1. Tomar conciencia de los defectos del submundo de los amigos, toda vez que sólo vemos ahí cualidades positivas y de alta estima.
2. Tomar conciencia de las cualidades positivas del submundo de los enemigos, pues sólo vemos características negativas y de alto desprecio.
3. Tomar conciencia de las diversas cualidades existentes en el submundo de los desconocidos, pues hasta ahora los extraños no han sido ni si quiera un espacio de consideración.

En resumen, podríamos preguntarnos ¿cuál es el resultado más importante de una mente ecuaníme? La respuesta es: lograr que nuestra percepción de las personas asuma sentimientos, emociones y pensamientos objetivos y estables en lugar de condiciones adversas (es decir, nada favorables para el desenvolvimiento sano e higiénico de la vida corporal, discursiva y mental) y neutras. En pocas palabras, la ecuanimidad es indispensable para el logro de la paz mental.

Ésta se logra por medio de la aplicación de criterios ecuanímenes que evalúan los diversos elementos con los cuales se componen las condiciones naturales y sociales que son buenas, malas e imparciales. Así, como lo veremos en el siguiente capítulo, el pensamiento, la palabra y la acción tienden a comportarse correctamente pues reaccionan frente a las condiciones existenciales de una manera apacible, objetiva y sin apegos y aversiones. De este modo, nuestras actitudes y reacciones ante la vida son correctas: prevenimos estados de sufrimiento e infelicidad y diseñamos las condiciones y causas para la producción de la felicidad y el beneficio de los demás.

Con estabilidad mental, en estado de paz y tranquilidad, comprendemos de manera profunda y definitiva que la vida es transitoria y que conceptos como los de amigos, enemigos y extraños son relativos a las circunstancias por las que estamos atravesando en un momento dado de nuestra vida. Si esas circunstancias cambian,

cambian también los tres submundos definidos por el apego, la aversión y la indiferencia.

Aceptar la impermanencia de las relaciones sociales no quiere decir disminuir la seriedad y la ponderación correcta de los amigos, los enemigos y los desconocidos; más bien es aceptar, de mente y corazón, que todas las formas (*rupas*) nacen, se desarrollan y mueren en algún momento. La mente de ecuanimidad se percata profundamente de las condiciones reales de la vida mundana, de los efectos y causas de todos los fenómenos que la constituyen, y con ello no confunde la apariencia de las percepciones con la realidad última existente en la vida.

El método de la ecuanimidad se apoya en la estrategia de considerar que todo fenómeno condicionado tiene la potencialidad de generar insatisfacción y sufrimiento, y que si queremos vivir mejor, tenemos que evitar los estados neuróticos a los que está acostumbrado el yo ego así como las polarizaciones extremistas de la mente ignorante y egoísta.

Capítulo 6^[59]



La Bodhichitta y el Bodhisattva

El aferramiento a la mentalidad de ego, la estimación exagerada al yo y la permanente presencia en el pensamiento de las preocupaciones y las perturbaciones mentales por el ensimismamiento, esa obsesión de estar siempre atento sólo a uno mismo, son en conjunto el verdadero enemigo interno de los seres humanos.

El mundo real está constituido por objetos, cosas, que carecen de matices. Pero nuestra mente de engaños e ilusiones le suma a esas concisiones un montón de cualidades surgidas del apego: cuando son condiciones positivas, de aferramiento, cuando son condiciones negativas, de aversión, y de indiferencia, cuando son condiciones neutras.

Ésta es la lógica sustantiva del comportamiento humano. Por eso, para el BudhaDharma es necesario cambiar radicalmente las percepciones y el modo en que nos relacionamos con la realidad a través de nuestros seis sentidos. Hasta ahora, dichas relaciones tienen la genealogía de fundar los objetos de deseo que a su vez denotan los rasgos preferentes de los gustos y disgustos de la mente; es decir, establece ésta cuáles deben ser los rasgos de aquello que nos es agradable y cuáles son los que nos son desagradables. Con este espejo mental, empañado completamente de equivocaciones respecto a los objetos mismos, actuamos constantemente de una manera bastante absurda, inhábil y refractaria, reaccionando de forma automática a todos los factores «externos» que se presentan cuando se establecen los contactos con las realidades.

La hipótesis del BudhaDharma es que para poder estar en paz y con una mente asentada en la ecuanimidad, es necesario dejar de pensar obsesivamente en uno; lo cual quiere decir muchas cosas, pero entre las más importantes destacan las siguientes:

1. El dejar de pensar en uno mismo conlleva el efecto de que las acciones que se realizan ya no están condicionadas por nuestro ego, sino que pueden estar ahora en función de deseos y necesidades de otras personas.
2. Cuando se deja la atención plena sobre uno mismo (lo que hemos llamado ensimismamiento), en ese momento entramos en una fase de liberación de la dictadura del yo ego, para adherirnos ahora al flujo de la impermanencia de lo que existe tanto en uno mismo como en todo lo que nos rodea.
3. Las preocupaciones, neurosis y el miedo son los mecanismos que pone en funcionamiento el ego para estar siempre presente en la mente de las personas. En el tiempo que no estamos pensando en nosotros mismos, en ese espacio hay

un sentimiento de alivio y una sensación etérea pues las cargas que significan traer los criterios del apego y de la aversión dejan de estar empujando las energías hacia el pasado o el futuro.

4. Más importante que los anteriores puntos, es que al dejar de estar obsesivamente atentos a nuestros deseos y preocupaciones se abre un campo interno que a su vez permite que entren otros sentimientos, como el amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad. Por eso, hay que entender que para que se presente el cultivo gradual de los Cuatro Inconmensurables es requisito dejar de lado el ensimismamiento y la ignorancia.

Existen otras situaciones que es necesario exponer porque dan una mejor idea de los procesos que implica la manifestación de la mente de ego en la vida de las personas. En primer lugar, es indiscutible que independientemente de si se cumple o no un deseo, el resultado es, por un lado, preocupación y posteriormente decepción, y por el otro, frustración y coraje. El caso es que en muy contadas excepciones, las expectativas e ilusiones que definimos en nuestros objetivos existenciales se cumplen. Aquí está uno de los fenómenos más difíciles de comprender en la psicología del sufrimiento. No solamente se sufre por lo que no se ha logrado, sino que también se sufre por los deseos que se hacen realidad.

Las expectativas e ilusiones tienden a estar en horizontes bastante alejados del contexto general de las probabilidades reales de escenarios diferentes de los que ya se tienen. Y como la mente no tiene la capacidad de estacionarse en el presente, de forma insistente se dirige hacia el pasado, en el caso de que procure confrontar el momento presente con alguna cualidad superior dada en tiempo anterior, o con el futuro, en el caso que procure confrontar el momento presente con alguna cualidad que podría ser superior en un tiempo posterior. El resultado de este ir y venir en los tiempos inexistentes es precisamente un territorio propicio para hacer surgir las discordias, frustraciones y depresiones.

La realidad nunca va ser como quiere nuestro ego. Y si se logra acercar un poco, con seguridad se presentarán otros tipos de imperfecciones desconocidas anteriormente. Por tanto, con mayores argumentos podemos afirmar que:

*Dukkha, la presencia de la insatisfacción,
el sufrimiento y la ansiedad, es resultado
de una mente que estima el yo y de un
obsesivo apego y aferramiento al ego.*

Entonces, como lo hemos venido vislumbrando gradualmente, la oportunidad para dar viabilidad a estados más allá de dukkha es precisamente dejar de pensar en uno, que no es lo mismo que desentenderse, y poner atención plena a otros factores del mundo. Habría que aclarar bien esta situación: el superar el ensimismamiento

quiere decir que la mente, la palabra y las acciones ya no están dedicadas exclusivamente a mantener el estatus del yo como una figura central en el universo y autoreferida como lo más importante sino que ahora simplemente se «normaliza» la atención en uno mismo en términos de cuidar la salud, la educación, la alimentación, el vestido, la ropa, los accesorios y demás insumos que son necesarios para el buen vivir; pero dejan de ser lo más trascendental en la vida.

Al tomar conciencia crítica del yo ego, todos los ingredientes para un bienestar normalizado son parte de alguna atención, pero nunca más centralizan las energías de las personas; se convierten en lo que verdaderamente son: factores cuya trabazón nos auxilia a tener una base real y concreta de condiciones materiales y sociales para una vida digna.

En el fondo de este asunto, se trata primero de cambiar de actitud frente a las innumerables condiciones a las que inevitablemente nos enfrentamos a diario: ruidos, malas opiniones, desacuerdos, disgustos, impotencia, enfermedades, desilusiones, dolores y otros elementos que se nos presentan casi exclusivamente para intensificar nuestro malestar en la vida. Así es como aflora la insatisfacción, ese estadio vivencial de que siempre tenemos problemas y de que nada se hace como queremos y mucho menos está como queremos. A veces, cuando nos va bien, podemos darle solución o salida a uno o dos problemas, pero inmediatamente nacen otros. Parece como si el mundo simplemente funcionara para hacernos vivir una comedia trágica y sin sentido.^[60]

Para el BudhaDharma, el mundo hecho de sufrimiento, preocupaciones y angustias es resultado de no saber cómo son las cosas en realidad y de los karmas negativos que venimos cargando. Por eso, la forma más efectiva y directa para superar los estadios de insatisfacción, sufrimiento y frustración es la mente de Bodhichitta, que es la mente contraria a la conciencia centralizada en el yo ego, sujeto que precisamente es el que sufre y el principal autor de la trágica comedia que vivimos todos en nuestras cotidianidades en función de los ocho intereses mundanos: deseamos la riqueza, la fama, el placer y la adulación pero rechazamos la pobreza, el anonimato, lo desagradable y la crítica. Vehemente deseo de apego y exagerada aversión. A la mente en este escenario no le queda otra opción sino adaptarse a los constantes cambios de humor del ego, y a las necesidades de un yo soberbio y ensimismado.

Bodhichitta es una palabra compuesta por «bodhi» que significa iluminación, luz, claridad y transparencia, y «chitta» que se refiere a mente. Por tanto, el concepto de bodhichitta significa una mente apacible, clara y que se encuentra, ya sea como estancia presente o como meta, en el territorio de la iluminación: mente iluminada. Por analogía, una persona adquiere el título de Bodhisattva cuando tiene una mente en estado de Bodhichitta. De cierto modo, se trata de un perfil individual y social consagrado a reparar los principios que siempre han estado en la mente humana, que por naturaleza última es sólo pureza, conocimiento directo y experiencia compasiva.

[61] Por eso, el budismo es un camino que subsana las intoxicaciones mentales con estados mentales virtuosos, pues se parte de la enseñanza de que la arrogancia del yo y el orgullo del ego, son sólo máscaras del miedo y la codicia. Toda intoxicación en la mente, es decir, toda perturbación y aflicción emocional, se ocasiona por pensamientos incorrectos focalizados en los deseos e intereses egoístas.

Este tipo de mente salvaje y centralizada en los deseos vehementes casi nunca se ubica en el presente. La mente con pensamientos intoxicados, no virtuosos, recurre al pasado, por un lado, como una memoria viva. Al recordar algo grato y positivo realizado en su historia, entonces produce la nostalgia, y si es un recuerdo, un hecho del pasado, negativo y doloroso se materializa en forma de depresión y tristeza. Por otro lado, el pensamiento que hilvana hechos y situaciones hacia el futuro, establece proyecciones de escenarios diversos. Si éstos son positivos y agradables entonces se define un perfil de carácter optimista; en cambio, si lo proyectado hacia adelante es negativo, entonces se define un perfil de carácter pesimista.

La Bodhichitta tiene la capacidad de moverse hacia atrás, al pasado, o hacia enfrente, al futuro, con una rigurosidad mucho más delicada y astuta que la mente egoísta. Sólo se moviliza hacia estos tiempos cuando forman parte de su propio perfil. La Bodhichitta es un estadio, y puede ser también una aspiración, que se propone alcanzar la iluminación (desprenderse de toda oscuridad, duda e ilusiones) por el bienestar de todos los seres vivos, los que están por nacer y los que ya murieron. Este estado mental se reproduce a través de la concentración, análisis y meditación y por todo un conglomerado de actos de amor y compasión hacia todo el mundo viviente. Por eso es una mente cuya presencia irradia el presente como la única experiencia real y concreta donde efectivamente surge la sabiduría y la compasión. Así, el Bodhisattva se convierte en un guerreo (sattva) del despertar de la conciencia. Deja de estar dormido en el pasado y el futuro, y deja de estar invirtiendo los recursos existenciales en satisfacer sus propios deseos para trasladarse a la arena de los demás seres sintientes.

El objetivo principal del Bodhisattva es transformar y permutar las condiciones adversas, conflictos y dificultades en oportunidades de crecimiento espiritual,^[62] comprendiendo éste como un camino que se recorre en forma de espiral, un constante crecimiento de niveles superiores, un movimiento ascendente.

La sabiduría de esta práctica reside en una sencilla y pragmática conducta básica que está referida al proceso de conversión de lo que ya se tiene:

*Transformar el orgullo en humildad.
Y la ira en felicidad.*

La habilidad y la destreza para el logro exitoso de estas trasmutaciones es uno de los principales papeles de la llamada inteligencia del Dharma. Recordemos que el budismo no es un sistema de pensamiento y práctica sustentada en la fe ciega y en el

dogma; tiene más que ver con la lógica y la razón analítica tal y como se expuso en el capítulo 1.

El BudhaDharma entiende de forma muy similar a la ciencia moderna, y en especial a la física cuántica: la inteligencia como una actitud mental que examina e investiga a los objetos de absorción y atención, como son las personas, cosas, hechos o lugares con el propósito de lograr una comprensión integral y exhaustiva (holística) de los elementos que se encuentran en su apariencia y las características de su naturaleza última.

En el contexto del budismo la actitud analítica y sistemática requiere acompañarse de cuatro acciones que se encuentran muy relacionadas entre sí:

1. Realizar un comportamiento virtuoso (*shila*) que rompa de manera radical la generación de karmas negativos y evite la creación de condiciones para el surgimiento de perturbaciones mentales y aflicciones emocionales. Una recta conducta es la garantía de que se dejará de seguir engendrando energías negativas.
2. Asumir el proceso de transformación de las condiciones adversas, conflictivas y desfavorables como una práctica normal y cotidiana. Es inobjetable que en la vida mundana siempre habrá fenómenos que den origen a la insatisfacción y al sufrimiento, a dukkha, no hay excepción alguna. En este sentido, el proceso de transformación de estos «problemas» en escenarios bienaventurados es un mecanismo que tiene que incidir en toda acción.
3. Establecer el camino verdadero como el Camino Medio entre los extremos del cinismo, el nihilismo y la complacencia por todo, por un lado, y por el otro, el desbordado optimismo, la felicidad artificial y forzada. El camino Mahayana, el Camino Medio, procura infundir la objetividad de la mirada al mundo por medio de la ecuanimidad: observando las cualidades negativas a los objetos de aferramiento y las cualidades positivas a los objetos de aversión.
4. Estudiar y realizar en la vida mundana las enseñanzas del BudaDharma además de ser las enseñanzas del Buda, también tiene otros significados como verdad, sostener y hechos. La vida dedicada al Dharma requiere abandonar todo aquello que alimenta el mundo samsárico y cultivar todo aquello que derive en el mundo del nirvana.^[63] Es, pues, una elección de vida.

Por tanto, el BudhaDharma reclama un volumen considerable de erudición y estudio, ya que es analizando cognoscitivamente los pensamientos erróneos como se pueden eliminar las causas de las emociones y aflicciones que sustentan la mente impura, cuya percepción común y automática se basa en la subjetividad del yo ego.^[64] La mente pura sería aquella capaz de tener una percepción profunda y sutil basada en la comprensión directa, sin mediaciones ideológicas, hábitos mentales y flagelos

emocionales de los agregados objetivos de las personas, cosas, hechos y situaciones.

La mente impura, antitética a la Bodhichitta, se formaliza llevándola constantemente hacia el pasado o al futuro con el método de estar comparando lo que antes era con lo que es ahora, y lo que puede ser, con lo que es en este momento, en el presente. Por eso, una mente de esta naturaleza se intoxica de recuerdos que siempre resultan de mayor calidad que el presente o expectativas futuras que siempre son mucho mejores. Así, cualquier experiencia que se tiene en el presente se ve automáticamente invalidada, ya sea por el pensamiento, la palabra o la acción, por los escenarios trasplantados del pasado y se ve opacada por los ensueños impuestos del futuro. Resultado: la mente impura siempre está actuando fuera del presente, de ahí que se establezca un conflicto con el momento experimentado y una grave incapacidad para estar atento a lo que realmente existe.^[65]

Ésta es la clave: la mente distraída con los discursos internos que no son más que monólogos para avalar y justificar los apegos, aversiones e indiferencias, y que se concentra en el pasado o en el futuro, son causa de las perturbaciones y aflicciones que provocan que las personas se dañen a sí mismas y hagan sufrir a los demás. Por tanto, una mente sin control es muy peligrosa, y puede poner en jaque a la vida misma.

La mente pura surge de la negación de los engaños e ilusiones, y de un manejo conveniente del pasado y del futuro; es una mente que se esfuerza por tener atención plena del momento, con lo cual permite que fluyan de forma natural las experiencias humanas, tanto las agradables como las desagradables, sin endosar más cualidades a los objetos. Como los hábitos y costumbres de una mente ensimismada en perpetuo conflicto consigo misma y con los demás se hacen tan «naturales» y aparecen como cualidades inherentes de las personas, se requieren muchos métodos para liberar la mente de las cadenas de los condicionamientos humanos.

Además de los sistemas cognitivos y epistemológicos existen otros dentro del BudhaDharma que aquí sólo apuntamos. Uno de ellos muy destacado entre las escuelas budistas del Tíbet es el Tantra, a veces llamado también Vajrayana, que es el tercer piso de la doctrina. Recordemos que el primero lo constituye el Hinayana y el siguiente el Mahayana.^[66] El método tantrismo procura ejercer prácticas que se basan en la pureza primordial de la verdadera naturaleza de la mente, y trata de llegar directamente a la esencia mental vinculando de forma sólida y consistente la sabiduría con la compasión.

El Bodhisattva, como persona sabia, hábil y astuta en los asuntos de la superación personal y el desarrollo espiritual, procura allegarse de las mejores técnicas para el logro de la Bodhichitta. Por eso, se recurre en ese camino a diversas deidades, que auxilian de manera sustantiva en la transformación de una mente impura a una pura. Hay que partir de que dicho cambio es sumamente difícil y complicado de lograr, no sólo porque partimos de una posición de «no saber», de ignorancia, sino porque las condiciones externas son exactamente lo contrario para el logro de una mente

desintoxicada de luz clara. El método para acelerar el tránsito de una mente impura a una pura parece funcionar como una visualización materializada; es decir, una proyección cuyo proceso inicia desde al final y se dirige hacia el principio. Es como establecer un croquis, un mapa, cuyo punto de partida se encuentra al final de donde se quiere ir, y se recorre el camino al revés, hasta llegar donde se origina el proceso.

En cambio, el sendero espiritual en espiral progresiva es un proceso gradual que inicia desde la aceptación de la mente impura, cuyo espacio está ocupado por engaños, ilusiones, perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales y por una acumulación intensiva de comparaciones negativas hacia el pasado o hacia el futuro. Por eso, el Camino Medio, técnicamente llamado Lam Rim (que veremos en el último capítulo de esta obra) va de una base elemental hacia un estadio medio y desde aquí hasta el superior. Por tanto, el proceso del camino gradual está en función de desintoxicar y descontaminar la mente de emociones negativas y destructivas. Para sustentar cognitivamente y con sentido el proceso se requiere de una amplia noción de los sutras y de las diversas enseñanzas que cientos de maestros han dado como parte del esfuerzo que los Bodhisattvas realizan para liberar a los seres sintientes del sufrimiento.

Los métodos graduales de iluminación de la mente basados en los sutras y en el camino vajrayana, sustentado en los tantras, son complementarios y se adaptan a diversas personalidades y niveles de comprensión analítica y religiosa. Para comprender mejor la vía tántrica vamos a concluir con la descripción de cuatro deidades, o fórmulas de identificación del Bodhisattva, con la figuración de arquetipos de mentes puras. Es importante señalar que estas deidades también están presentes en otras escuelas budistas, ya sea con variantes significativas o bien, con sutiles cambios. No es el objetivo de este libro adentrarnos en sus símbolos e íconos, sino destacarlas como estados ideales del Bodhisattva, de una mente iluminada.

Avalokiteshvara. También llamado *Chenresi* en la cosmología tibetana y *Kuan Yin* en algunos países de Asia, como China y Japón. Es el Buda de la compasión. Etimológicamente significa «aquél que mira hacia abajo con compasión». Se representa con diversas formas, dependiendo del país y de la cultura de que se trate; pero es común que tenga muchos brazos que simbolizan la capacidad infinita de generar el deseo de que los seres sintientes dejen de sufrir.

Manyushri. Encarna el aspecto de la mente iluminada por la sabiduría. Ayuda a las mentes a no dejarse influir por las apariencias y engaños que se presentan en la realidad. La sabiduría aquí no significa un alto volumen de conocimientos sobre varios tópicos, sino la capacidad de discernir, de forma precisa y contundente, lo que es correcto de lo que es incorrecto y lo que es un engaño mental de lo que es una realidad.

Vajrapani. Representa los medios hábiles requeridos para ayudar a todo

ser sintiente. La mente iluminada es compasiva y sabia, pero también requiere de un alto aprendizaje para ayudar a las personas según sus propias características y los problemas específicos. Para lograrlo, utiliza métodos verbales y de otra naturaleza, que auxilian de forma directa y adecuada a las personas sufrientes.

Tara. Es el Buda femenino de la liberación y de las mentes virtuosas. Personifica todas las actividades virtuosas que una persona puede realizar por el bien de los demás; y así, elimina las cadenas de los condicionamientos existentes en la vida mundana. Condicionamientos que se consolidan por causa de la mente impura. Tara representa la energía surgida de la unión entre la compasión y la sabiduría logrando articular los tiempos pasado, presente y futuro.

Las representaciones expuestas sirven para acompañar en el proceso de crecimiento espiritual al Bodhisattva para que consecuentemente sus logros sean profundos y significativos. El despertar a la vida de este modo, del modo budista, es equivalente a decir que se deja de estar condicionado por la cultura y la sociedad, para recuperar la libertad de percibir el presente en cuerpo, mente, palabras y emociones. En otras palabras, los íconos antes descritos impulsan a una mente capaz de ver claro lo que está sucediendo en realidad, y ya no permiten mayores ilusiones y engaños: es un despertar para vivir en plenitud el tiempo de la existencia, que sólo es compasión, sabiduría y medios hábiles.

El Bodhisattva, con la mente de Bodhichitta, define su personalidad en relación con los factores condicionados. Él se sabe en plena interrelación y conoce de forma clara y transparente, sin apego y sin aversión alguna, los ciclos de los objetos en su devenir de origen, en su desarrollo y decadencia, desfragmentación y muerte. Por tanto, organiza el proceso de los sentidos y agregados de manera muy diferente. Nada está separado de nada.

*La mente impura es una mente de
especulaciones y monólogos sobre lo que
debió ser y lo que debe ser, nunca está en
lo que fluye como devenir.*

Por eso, el Bodhisattva procura conocer lo más posible el modo en que operan los sentidos,^[67] pues éstos son las puertas por donde se establecen las relaciones tanto con el mundo externo como con el interno. Habría entonces que comprender de la mejor forma posible que esos sentidos, además de ser canales de transmisión de datos, información y estadios de fuera hacia dentro, también son parte constitutiva de los mecanismos de interrupción de los códigos que se engendran en los objetos de relación. Según la ciencia neurológica, un ser humano está rodeado de alrededor de

400 000 mensajes de todo tipo, es decir, visuales, auditivos, gustativos, olfativos, táctiles y pensamientos, pero sólo es capaz de asimilar alrededor de 2 000.

Antes de que los datos, información y códigos puedan ser atendidos y por ende definidos y correlacionados por una persona, se realiza un proceso de discriminación e interpretación de tal suerte que sólo alrededor de 0.5% de ese volumen de información es procesado por la conciencia. En otras palabras, más de 95% de los factores existentes alrededor de una persona no son decodificados por la conciencia, no son objeto de atención y por ello simplemente no existen para esa conciencia.^[68]

El procedimiento que el budismo describe para la definición del proceso de la mente es muy sutil y puntual. Esto es así porque la mente es precisamente el objeto al que mayor atención hay que dar, porque ahí se establecen todos los criterios y juicios que realizamos en el transcurso de la vida y, por ende, es de hecho la fuente que provoca todos los conflictos y sufrimientos.

El procedimiento consta de la presencia física que da la base material a cada uno de los seis sentidos. Considerando la capacidad de discernir, podemos especular que los sentidos tienen una capacidad de preconciencia tal que fungen de filtro para que la mente sólo capte lo que es de su interés. Podemos suponer entonces la importancia que tiene para el control y dominio de la mente la formación de relaciones que el conjunto del sistema de los sentidos establece y las condiciones materiales e inmateriales existentes tanto dentro como fuera de las personas.

A partir de la percepción de la mente se genera la «conciencia de las cosas» y se actúa en consecuencia. Lo interesante del esquema es que cuando la mente percibe un código en el canal de transmisión a través de uno de los sentidos, en el nivel de la percepción se genera una reacción automática que responde a las estructuras previamente formadas por la cultura, educación y condiciones materiales y sociales de las personas. En pocas palabras, los sentidos nos hacen reaccionar de manera mecánica e impensada según nuestro perfil y personalidad. En cuanto la mente tiene la posibilidad de percibir y juzgar algo, de inmediato actúa en función del criterio evaluador de la percepción. He aquí la base de la conducta frente al contexto del sistema en que se desenvuelven las personas.

<i>Formas externas</i>	<i>Canal de transmisión</i>	<i>Los seis sentidos</i>	<i>Percepción de la mente</i>
Paisaje	Luz	Ojos	Bello, feo
Ondas	Sonido	Oídos	Agradable, desagradable
Gases	Partículas	Nariz	Fragancia, hediondez
Formas	Fricción	Tacto	Suave, áspero
Células	Orgánico	Boca	Sabroso, insulso
Ideas	Pensamiento	Cerebro	Apego, aversión

La percepción mental depende de los sentidos; éstos a su vez están determinados por la posibilidad de que exista una transmisión o una interrupción de un código o información relacionada con los elementos externos; y por último la relación está en función de la existencia de una forma (*rupa*) de presentación de un elemento material o inmaterial en el espacio. Todo este proceso es tan rápido que simplemente no nos damos cuenta de que ya estamos juzgando y preconceptualizando el mundo y a nosotros mismos. Esto es precisamente lo que el BudhaDharma llama ignorancia, base de producción de engaños e ilusiones: generamos un mundo dual (bello, feo; agradable, desagradable...) a partir de una percepción mental que no corresponde a las características propias e innatas del objeto percibido. Las cosas no son como las evaluamos y como las juzgamos.

El modelo de respuesta automática e instintiva se disfraza de acciones instantáneas, y a veces esas respuestas llegan incluso a considerarse astutas e inteligentes. Por ejemplo, cuando alguien nos critica es «natural» que reaccionemos con dureza e ira; si una comida no nos gusta opinamos mal de la cocinera; si una ropa nos incomoda, nos disgustamos con el fabricante; si el ruido nos molesta, deseamos que haya silencio lo más pronto posible. Y así vamos por la vida: viajando sobre el mundo de la dualidad que parte de los criterios egoístas del yo.

El modelo de respuesta mecánica e impensada es un sistema que trabaja de fuera hacia dentro; parte de que el yo está separado de las condiciones de nacer, enfermarse, envejecer, de tener lo que no se desea, de no tener lo que se quiere y de perder lo que se ama. Por eso, en ese modelo se cree que las causas del sufrimiento y de la felicidad provienen de fuera. Éste es el máximo engaño que produce la mente llena de perturbaciones mentales y el corazón con aflicciones emocionales. Es, pues, un modelo que representa una existencia reactiva, no virtuosa.

La mente de Bodhichitta responde en cambio a un proceso contrario al modelo mecánico y automático. Bodhichitta es un modelo asertivo que corre de dentro, del interior del ser, hacia fuera, hacia las condiciones que inevitablemente contactan los seis sentidos. Por eso, cuando el BudhaDharma señala que todo ser humano tiene dentro de sí los factores centrales de la budeidad, quiere decir que el crecimiento y el desarrollo espiritual transitan del interior de las personas hacia fuera. Por eso mismo, tanto el sufrimiento como la felicidad son antes que nada estados internos, que circulan desde la mente hacia los elementos externos con los que conviven.

Pero para que el modelo asertivo funcione de forma equilibrada, compasiva y sabia, se requiere estar plenamente consciente de cómo son las *experiencias*, esto es, considerar siempre las relaciones de dependencia entre las formas externas, el canal de transmisión, los seis sentidos y la percepción de la mente. En general, no nos damos cuenta de cómo estamos condicionados por el método de reacción automatizada que en milésimas de segundo recorre todo el proceso de la conciencia y la acción.

La Bodhichitta es una mente clara y pura que se percata de que por medio de la

experiencia se recrea el mundo, con lo cual se da cuenta de que la subjetividad distorsiona la cualidad del objeto relacionado con alguno o varios de los seis sentidos. La clave es que el Bodhisattva se ha entrenado para evitar las reacciones mecánicas de la dualidad, con apertura y flexibilidad mental.

Ver las cosas tal y como son.

Esto significa evitar de manera consciente imputar cualidades positivas exageradas a los objetos que han sido catalogados por la mente como deseables, y al mismo tiempo evita imputar cualidades negativas exageradas a los objetos catalogados por la mente como indeseables, por lo cual nacen las emociones de aversión y odio.

Para romper con el modelo mental reactivo del mundo dual es requisito indispensable obtener una mente descontaminada, lo cual implica dejar de creer que el yo ego puede ser autónomo e independiente de las condiciones existenciales del samsara; en este contexto, se requiere llevar a cabo una conducta recta como sello de garantía de que se estimará lo virtuoso; esta mecánica protege a la mente de perturbaciones y de todo aquello que no es virtuoso. La conclusión es que toda la experiencia que vivimos tiene su causa en una acción pasada, pues al imputar al mundo sus cualidades, nos hacemos responsables de nuestra propia historia y, por ende, de nuestros sufrimientos, pero también de nuestra propia felicidad.

Así, el percatarnos de la manera en que generamos los monólogos internos de aferramiento y aversión hace surgir la conciencia causa-efecto: acciones de mente, palabra y cuerpo virtuosas (que protegen y benefician a todo proceso de vida) producen felicidad, y acciones de mente, palabra y cuerpo no virtuosas (que amenazan y destruyen a todo proceso de vida) generan sufrimiento. Ésta es la lógica impecable que cumple todo Bodhisattva.

Con base en todo lo anteriormente expuesto, podemos hacer una lista de los pasos y factores necesarios para el cultivo de una mente de Bodhichitta:

1. Reconocer con todas sus implicaciones y repercusiones las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales.
2. Comprender que el apego y el aferramiento funcionan por inseguridad y miedo ante el flujo inevitable del tiempo y el espacio; y entender que la aversión y el odio nacen cuando la estructura creada por el yo ego se siente o está amenazada en su acervo de recursos y deseos.
3. Desarrollar siempre estados mentales virtuosos como antídoto cuando empiezan a presentarse los estados mentales no virtuosos antes de que éstos se conviertan en acciones, de que se transformen en conductas físicas para con uno mismo y para con los demás.
4. Asumir con base en la percepción y en la atención plena lo que hace el cuerpo,

la mente y las palabras de uno mismo para evitar la aparición de apegos y aversiones; todo con el objetivo de evitar la aparición de karma negativo y de elementos que alimenten los estados de dukkha.

5. Cultivar el amor y la compasión hacia todos los seres que nos circundan, considerándolos más importantes que a nosotros mismos, con la convicción de que todo acto que realicemos en este sentido contribuirá al avance de nuestro proceso espiritual.
6. Procurar no dañar a nadie con nuestra conducta cotidiana; no propiciar destrucción ni infligir sufrimiento a ningún ser, por más pequeño y débil que sea.

El estado de conciencia de Bodhichitta supera los escenarios que una mente distraída, no virtuosa, y por lo tanto se proyecta en los objetos que deseamos, por indolencia y por nostalgia y melancolía del pasado y preocupaciones y expectativas del futuro.

En síntesis, el Bodhisattva comprende cabalmente que desde hace mucho tiempo los seres humanos «... por ignorancia actuamos en dirección opuesta a la felicidad», como lo señala el XIV Dalai Lama.

PARTE II. CAMBIAR LA VIDA





Cambiar el objetivo de la vida

Hasta ahora hemos organizado nuestra vida individual, familiar y social alrededor de ciertos principios materialistas que parten de la idea, que es sumamente habitual y racional, de que las causas y condiciones de la felicidad se encuentran en el aferramiento y apropiación de incontables objetos deseados a los cuales les hemos endosado cualidades positivas, bellas, agradables y, por ende, satisfactorias. Pero como todo mundo ha experimentado, al momento en que se logra poseer el objeto deseado éste deja de representar el deseo imaginado por la mente para convertirse en objeto de nuevos problemas que generan frustraciones y expectativas fracasadas, porque ese objeto simplemente no conlleva la paz y el placer que pensábamos que traería. Y de nuevo, como lo hacemos todo el tiempo, volvemos a buscar otros objetos, creyendo nuevamente que así, por fin, lograremos ser felices.

El ciclo constante y recurrente de búsquedas de la felicidad hacia fuera, como decíamos en el capítulo anterior, sólo revela una gran ignorancia de la ley de la causa y efecto, de la ley del karma, porque esa felicidad no es una característica de ninguna persona, de ningún lugar, de ninguna cosa y de ninguna situación. Y aunque puede uno estar feliz con una persona determinada o tener una situación placentera, es una experiencia muy corta y en general bastante superficial e intermitente.

La mente ignorante lo es porque no está disciplinada bajo el manto de la sabiduría y de la compasión, que es su naturaleza innata. La mente fuera de control expresa constantemente pensamientos incorrectos cuyas consecuencias son las malas acciones que, a su vez, vuelven a alimentar a los pensamientos perturbados. Una mente no virtuosa, mala y caótica, reacciona frente a los estímulos del exterior con las creencias arraigadas en el pasado. Por tanto, las experiencias del presente no son más que resultado de los pensamientos y sus consecuencias de las acciones del pasado. Como lo afirma con insistencia en todas sus conferencias el Dalai Lama, cuando experimentados sufrimiento, insatisfacción y frustración sus causas se encuentran en el pasado; en un estado mental previo, pues todo sufrimiento y toda felicidad tiene un origen mental.

En esencia, toda la primera parte del presente libro se dedicó precisamente a analizar el mecanismo que la mente ignorante nos impone en la vida cotidiana. Uno de los elementos sobresalientes de este tipo de mente es que aparece en la mayoría de las superestructuras sociales como una mente «normal» y hasta objeto de promoción y halago. La mente incorrecta es una mente equivocada que obsesivamente observa, enjuicia, compara y compite.

De esta manera, es un proceso que nunca acaba, permanentemente doloroso porque siempre hay algo mejor de lo que tenemos, siempre hay alguien que gana más

dinero que uno, siempre hay un hogar mejor que el nuestro, siempre hay mejores familias, lugares, escuelas, trabajos, amigos... y por lo tanto nunca estamos contentos y satisfechos con lo que poseemos.

Para destruir el mecanismo del materialismo de la mente ignorante y egoísta, el BudhaDharma propone la práctica de la atención plena, que significa concretamente estar conscientes de lo que cada uno de nuestros agregados humanos está haciendo en el presente.^[70] Por tanto, la atención consciente se ubica en los cinco agregados (*skandhas*) que forman la totalidad de una persona; su presentación se sistematiza desde lo más externo, las formas, hasta lo más interno, la conciencia: de fuera hacia dentro como una manera pedagógica de analizar el tema.

1. Forma (*rupa*). Este agregado se refiere a todo aquello que corporeidad y por lo consiguiente puede ser tocado, pesado, medido y analizado en sus partes físicas. Rupa en el ser humano es el cuerpo y todas las partes que lo integran. En el budismo se habla a este nivel de formas aparentes, pues la materia tiene un reflejo en la mente.
2. Sensación (*vedana*). Como vimos en el cuadro del capítulo anterior, las sensaciones son el primer contacto que se realiza con los objetos materiales e inmateriales. Las sensaciones se establecen a través de los seis sentidos, y éstos siempre los definen como agradables, desagradables o neutras. En este segundo agregado, prácticamente inicia el proceso de reacción mental hacia el mundo. También tiene mucho que ver con las «emociones», que podrían ser definidas como una sensación más sutil que el primer contacto, pues en las emociones ya entran los sentimientos hacia el objeto percibido.
3. Percepción (*samjñā*). A partir de las sensaciones, la interconexión establecida entra a la etapa de juicio burdo, de un primer contacto mental todavía no elaborado. La percepción es un primer acercamiento a la clasificación de la experiencia; por tanto, este agregado funciona bajo un código inicial predefinido que interpreta según el modelo establecido por el perfil psicosocial y cultural de las personas, y define los primeros polos de la dualidad. Se percibe si es bueno o malo; si es positivo o negativo; si es bello o feo. Aquí ya se encuentra pues un juicio, aunque incipiente, sobre el mundo.
4. Voluntad o formas mentales (*samskara*). Representan los hábitos formados por la educación y la historia personal y social de cada persona. Es, en pocas palabras, el filtro, el decodificador conceptual que se aplica después del contacto con la forma y de establecerse las sensaciones; ahora es cuando entran en acción las creencias, los prejuicios que nos hacen evaluar y sopesar al objeto. Así como la materia se organiza en formas para poder ser identificada por otras formas, así también la mente se organiza en formas para poder nombrarlas; éstos son las ideas y los pensamientos que se comparan con otros.

5. Conciencia (*vijñana*). Representa lo que se podría definirse como el diálogo sobre los objetos mentales; sobre las reacciones de la mente frente a las percepciones y sensaciones. La conciencia es el análisis que ejercemos sobre los objetos y estados mentales; por eso se considera el máximo estado que el proceso del pensamiento puede lograr dentro de los parámetros de la cognición y el discernimiento. Puede existir una conciencia incorrecta, cuando a través del análisis y el entendimiento no se logra diagnosticar e informar correctamente sobre las cualidades y cantidades de los objetos de atención; y hay conciencia correcta cuando se logra ese objetivo. De hecho, la conciencia es el agregado que nos hace diferentes en el mundo animal: la capacidad de pensar sobre el pensamiento mismo.

El arte de cambiar de una vida inconsciente y perturbada a una vida consciente y pacífica consiste en poner atención en el modo en que se interconectan los cinco agregados. Consecuentemente, el reajuste de visiones implica un cambio de modelo de vida al que se dedica la mayor cantidad de energía a las condiciones externas, creyendo que ahí están las causas del placer y del dolor, cambio que nos hace centrarnos en lo interno, en el mundo mental.

La propuesta del Buda es revertir los efectos de las acciones negativas que producen sufrimiento, y para el éxito de esta empresa, habría que empezar por la conducta e inaugurar un camino noble, sabio y compasivo; el Buda lo dice de la siguiente manera:

[...] la persona que sigue el noble sendero, vive libre del deseo y de causar daño, y no padece confusión [...] esto conduce a la felicidad [...] con una mente entregada a la bondad, a la compasión, a la buena voluntad y a la ecuanimidad, con una mente magnánima expansiva, inconmensurable, amable y que está libre de daño.^[71]

Por tanto, es posible establecer cuatro principios rectores que permiten cambiar radicalmente la manera en que hemos venido actuando a través del materialismo y de la hipótesis de que las causas de la felicidad y del sufrimiento se encierran más allá de las fronteras de la mente. Los cuatro principios, que funcionarían mejor como instrucciones a cultivar y desarrollar, son los siguientes:

1. Seguir un noble sendero de crecimiento y desarrollo espiritual.
2. Liberarnos de forma analítica y práctica de las obsesiones de los deseos, dada la supremacía de las demandas de los seis sentidos.
3. No causar daño a ningún ser viviente, con ello anulamos la afirmación del ego a expensas de otro (*ahimsa*).^[72]

4. No tener confusiones mentales, lo que equivale a decir que requerimos de un método correcto de procesar la información.

Entonces, se trata de cambiar el objetivo de la vida y, por ende, de los objetos a los que hasta ahora les hemos dedicado más tiempo y energía. Conociendo de manera puntual los cinco agregados de los cuales estamos formados, y teniendo una idea general de cómo funciona cada uno de ellos, es conveniente comenzar a saber hacia dónde queremos ir ahora. El BudhaDharma al descubrir que existen creencias y hábitos de especulación mental (el pensar sobre lo que se está pensando de forma neurótica, recurrente y patética) propone primero liberarnos a nosotros mismos de la ilusión del yo ego. En segundo lugar, se trataría de purificar nuestros corazones del odio, el rencor y los deseos de maldad hacia otras personas; esta purificación tendría lugar sólo si de verdad comprendemos que el yo ego es una imagen subjetiva que nos hemos construido por requerimientos y presiones de los deseos egoístas.

Quizá el tercer requerimiento sea el más difícil de llevar a la práctica: abandonar la sed y el anhelo de deseos. El hecho de que el ser humano constantemente persiga deseos se debe a que nada llena las expectativas que sus requerimientos mentales le imponen; nada llena las inquietudes y necesidades que nacen de los sentidos. La codicia de una mente saturada de deseos y encauzada a lograr las condiciones de todo tipo que le garanticen felicidad y la urgencia de aniquilar todo elemento que se identifique con las causas del sufrimiento hacen que las acciones en la vida estén monopolizadas por estos deseos de apego y aversión.

El cuarto requerimiento para el cambio de objetivo en la vida es practicar todo el día y toda la noche una vida de rectitud y nobleza. Para el BudhaDharma el camino que permite abrir semejante sendero es la aplicación estricta y voluntaria de los Cinco Preceptos que ya abordamos en capítulos anteriores, pero ahora vamos a exponerlos de acuerdo con su aspecto positivo:

1. Apoyar en todo momento las causas y condiciones que den sustentabilidad al nacimiento y desarrollo de todo organismo con vida y mente.
2. Utilizar, de forma racional y óptima, los recursos materiales e inmateriales con que contamos y que hemos adquirido de forma ética y legítima.
3. Establecer relaciones sexuales y sentimentales de manera ordenada y responsable a fin de que no causen daño físico ni emocional.
4. Hablar con la verdad y de una manera amable e inteligente a fin de que las palabras pronunciadas constituyan elementos de paz y tranquilidad para el que las escuche.
5. Cuidar el propio cuerpo y el de los demás alimentándolos y curándolos de forma natural y orgánica, procurando que todo insumo para su mantenimiento y desarrollo ayude a fortalecerlos y a protegerlos de enfermedades. Recordemos que el cuerpo es el único receptáculo de la mente.

En el ámbito de la cultura cristiana, éstos son los conocidos mandamientos pero en el budismo se trata no de reglas o imposiciones morales sino de principios éticos de comportamiento, preventivos a la existencia de perturbaciones mentales y aflicciones emocionales.

Ahora bien, si se afirma que la felicidad y el sufrimiento son estados mentales internos en las personas, ello no quiere decir que los factores externos, las condiciones materiales y sociales de «fuera», dejen de importar o que no haya que darles atención y cuidado. Los Cinco Preceptos son una enseñanza para poder tratar, modificar y definir las condiciones que nos rodean de manera correcta y respetuosa. Quizá el resultado de aplicar los preceptos budistas sea que por fin valoremos y pongamos plena atención a lo que está más allá de nuestro círculo egocéntrico. Por eso, en una ocasión el Buda le dijo a su hijo Rahula que

[...] tras haber realizado una acción (o antes de hacerla) a través del cuerpo, de la palabra o del pensamiento tienes que contemplar esa acción corporal, verbal o mental de este modo: esta acción que he realizado a través del cuerpo, de la palabra o del pensamiento ¿ha sido una acción corporal, verbal o mental que ha conducido al mal propio, al mal ajeno o al mal de ambos? ¿Ha sido esta acción corporal, verbal o mental perjudicial, generadora de sufrimiento y de consecuencias dolorosas?^[73]

Si es así, continúa el Buda, entonces tienes que declarar la acción negativa, revelarla y confesarla para que sus efectos no sigan produciendo mayores daños y, principalmente, para garantizar que no se repita dicha acción.

El procurar estar despierto, atento a lo que pasa en cuerpo, palabra y mente, es el principio de cimentación de todo un cambio de existencia. Porque estar atento al presente, a lo que está sucediendo, es la única manera de salir de la inconsciencia, de las acciones erróneas que venimos haciendo desde que nacimos.

El problema es que la mente, las emociones y deseos han venido gobernando nuestra existencia de forma autoritaria, desordenada y caótica. Una mente dejada al azar y al albedrío tiende a reproducir todas las pautas de la egocentralidad, partiendo del supuesto de que es así como se puede ser feliz. Siempre una mente descontrolada procura darle sentido a las experiencias que vivimos a través de los seis sentidos; pero como la mente trabaja como un espejo defectuoso es frecuente que las interpretaciones que realiza se basen en resultados apresurados y condicionados por creencias y prejuicios que poco tienen que ver con lo que se está experimentado. En otras palabras, las interpretaciones de las incontables experiencias que tenemos se basan en la formación mental que previamente hemos establecido para casos análogos y parecidos. Vemos lo que estamos adaptados epistemológicamente para ver, no las experiencias tal y como son.

Casi todas las conclusiones que solemos hacer sobre nosotros mismos, sobre los

demás, casi todos nuestros criterios y categorizaciones sobre lugares, hechos y situaciones simplemente terminan por ser un reflejo condicionado de nuestras experiencias previas y de las creencias subjetivas que nos han sido impuestas a través de la educación. Por eso, casi todo nuestro pensamiento resulta ser entelequia de la realidad. Estamos en dukkha en la mente, en ningún lugar más.

La hipótesis budista en este terreno establece que para salir de los ciclos recurrentes de sufrimiento y felicidad, de estar bien en un momento y después mal en otro, hay que inducir una reordenación de las emociones, los pensamientos y del comportamiento. Dado que la infelicidad y el sufrimiento es un producto netamente humano^[74] puede ser modificado para el logro de la satisfacción; pues resulta que este estado es la base de la felicidad y la paz. El sufrimiento recurrente que produce abocarse a la búsqueda de las causas y condiciones de la felicidad fuera de nosotros, conlleva la persistente frustración, la ansiedad, la depresión y el descontento. El ámbito mundano de los ocho intereses (placer-dolor; fama-anonimato, halago-crítica y éxito-fracaso) organiza la vida con una tendencia a la individualidad y la competencia destructiva. Cientos de libros se han escrito sobre cómo la modernidad y la posmodernidad vienen reforzando el individualismo exacerbado con la creencia de que entre más autónoma e independiente es una persona, más feliz y valorada resulta.^[75] De esta forma de pensar resulta la soledad de sentirnos separados de los demás, la angustia de que todo puede cambiar, el miedo a lo que puede dañar lo que se ha conseguido y la incertidumbre de no saber dónde se está y lo que realmente pasa alrededor. Por eso, la modernidad ha venido a reforzar casi todos los temas que el Buda había definido como objetos de atención, superación y eliminación.

Sin duda, las sociedades modernas, urbanas por excelencia, someten a sus pobladores a presiones y tensiones familiares, económicas, políticas y culturales, pero principalmente hacen que en la vida cotidiana predominen conflictos personales y ansiedad neurótica; por eso hoy en día las causas de fallecimiento más frecuentes, además de los accidentes automovilísticos, son las enfermedades llamadas psicosomáticas, destacando entre ellas las del corazón, cáncer y pulmonares. Obviamente que todas estas situaciones propician la prevalencia del sentimiento de infelicidad.^[76]

La modernidad genera, como principio organizador del mercado y la competencia, la sensación de que es posible llevar una vida autónoma e independiente de los demás. Pero esa sensación de individualismo, al chocar con la realidad cotidiana, sólo engendra un sentimiento de soledad y alienación. En la vida, y con mayor razón en la época de la globalización y de los intercambios de todo tipo entre países, son más notables las relaciones de interconexión a que cada persona está sujeta: desde lo que consume, hasta lo que lleva puesto, lo que mira en televisión o lo que escucha en la radio y lo que lee; prácticamente el mundo se encuentra dentro de cada ser. Thich Nhat Hanh llama a este esquema el mundo del interser: somos porque estamos en relación y conexión con otros seres; si no fuese así, no seríamos.

Insistir en separarse y desconectarse de los otros, para establecer la existencia como algo individual y exitoso, puede provocar no sólo el sentimiento de aislamiento que ahora es tan común, sino la fractura y división de familias, amigos y compañeros de trabajo. La competencia por la autonomía aparece en correlación directa con la libertad: entre más autónomo se es (entre menos se depende de los demás) más libre se siente la persona.

Para el BudhaDharma esta correlación directa es errónea; no sólo porque es un postulado imposible de cumplirse, sino porque sirve de justificación para la explotación acelerada del trabajo y de la misma naturaleza. La urgencia de lograr la autonomía existencial requiere volúmenes muy altos de recursos: casas individuales, autos particulares, cocinas privadas, alimentación individualizada, especialización educativa y laboral y más. Todo lo cual se hace a expensas de aquellos que no tienen esa posibilidad.

El desarrollo de toda sociedad basada en mentes descontroladas y caóticas tiende a establecer un acentuado proceso de percepción dual de las cosas; por eso propicia constantes conflictos y crea el caldo de cultivo para la violencia y las presiones de unos contra otros. Las formaciones mentales que suponen la dualidad como una existencia real, concreta y permanente producen un estadio donde el sujeto individual se ve constantemente amenazado por el conjunto. La división mundana entre lo que es apropiado y lo que no lo es, los buenos y los malos, lo correcto y lo incorrecto y en general lo aceptable y lo inaceptable decreta un estadio de sitio comúnmente a través de numerosas instituciones del Estado que se dedican a establecer que esa dualidad funcione.

Pero además de la existencia de los mecanismos de dividir el mundo de manera dual existe el instinto humano de buscar la satisfacción eligiendo uno de los polos de la dualidad. Las personas buenas procuran esa satisfacción al realizar actos identificados con el polo adecuado, lo socialmente correcto; en cambio, las personas malas creen que realizando actos de violencia, corrupción y de falta de ética lograrán alcanzar la satisfacción. Lo curioso es que tanto los procedimientos buenos como los malos parten de la hipótesis de que logrando que el adversario desaparezca se podrá satisfacer el deseo. Los ladrones desean que no haya policías; los ricos quieren que no existan los pobres; personas de una religión desean que las otras no tengan presencia alguna; un pueblo se inventa a otro pueblo como enemigo para afirmar su identidad, y así hay cientos de ejemplos que son expresión material de la visión dual sobre la existencia.

El caso de los «deseos cumplidos» es casi tan patético como el de aquellos no realizados, pues aunque se tengan todas las condiciones materiales e inmateriales para cumplir los requisitos de un estadio de satisfacción se prosigue con el sufrimiento. En otras palabras, la satisfacción de los deseos no garantiza la desaparición del escenario cotidiano del sufrimiento, de dukkha.

No hay posibilidad de lograr la felicidad por la vía de la satisfacción de los deseos porque sencillamente esa satisfacción, si es que se logra, es efímera, inestable y totalmente insegura.

Por eso, las personas que dedican todo su tiempo, espacio y energía a conseguir la realización de los deseos, para estar satisfechos y seguros, nunca terminan de estar bien; tras la realización de un deseo, éste se agota y nacen otros; y así continúa el ciclo inacabable de surgimiento de deseo, realización, agotamiento y aparición de otros. Aunque tengamos las mejores condiciones de vida; aunque tengamos todo lo deseado en el parámetro del mundo mercantil, se puede ser un ser humano desdichado e infeliz.

Y es que desde tiempos inmemorables el objetivo de nuestras vidas ha sido ser felices y no sufrir, sólo que para el logro de esa meta hemos creado todo un mundo de creencias y hábitos que se abocan a reducir la presencia de la insatisfacción y el sufrimiento, para inmediatamente después entrar de nuevo al ciclo en la persecución de necesidades e intereses. En otras palabras, aunque el objetivo de la vida puede estar bien diseñado y ser objetivamente válido, las técnicas y las tácticas para lograrlo han sido erróneas. Queremos curar la enfermedad del descontento y de la angustia con medicinas materiales y sociales totalmente inadecuadas; esto se explica porque hemos errado el diagnóstico de lo que realmente sucede.

En el fondo de esta polémica lo que existe es una presencia suprema del «sentido común» que establece que la satisfacción material de las necesidades reales y artificiales de los seis sentidos que nos gobiernan (vista, oído, gusto, olfato, tacto y, de forma destacada, mente) producen la felicidad. Y bajo ese supuesto, toda la sociedad, los gobiernos y las empresas invierten sus recursos materiales, humanos y financieros para saciar los deseos surgidos de los sentidos, primero bajo la forma de demandas y necesidades individuales y, después, colectivos y sociales.

Todo el tiempo dedicado a colmar aquellas demandas individuales y sociales denota una enorme inversión de energías que aunque a veces logran materializar efectivamente el insumo requerido para satisfacer la necesidad planteada, la insatisfacción y la frustración se vuelven hacer presentes, porque en el samsara, como lo veremos ampliamente en el siguiente capítulo, no existe ninguna solución perfecta y durable a las necesidades expuestas por los sentidos.

¿Por qué a pesar de cumplir nuestros objetivos en esta vida, cuando nos ha ido muy bien, seguimos sufriendo? Por la sencilla razón de que el sufrimiento es un *estado interno* de nuestra mente que proviene de querer satisfacer de manera ansiosa las necesidades materiales, sociales y hasta religiosas y espirituales. El concepto de ansiedad lo hemos estado planteando de forma marginal en casi todos los capítulos anteriores; ahora es necesario sacarlo a la luz como una de las causas de dukkha o,

más bien, como una de sus configuraciones más connotadas.

La ansiedad, esa prisa que denotamos por que los deseos se cumplan de manera más rápida y amplia posible, deviene del desencuentro y separación que nuestra mente tiene respecto a la realidad. Las constantes preocupaciones, incertidumbre y desasosiego que surgen de la falta de orden y coherencia producen un «espacio de indefinición» tal que ahí es donde entra el miedo y la inseguridad existencial: de verdad que nunca sabemos qué factores afectan y afectarán a nuestras vidas. Por más claridad que tengamos para definir nuestros objetivos en la vida, los caminos para lograrlos parecen desdibujarse y desaparecer en el amplio espectro de la impermanencia, de la insatisfacción y de la falta de sustancia inherente en los objetivos mismos.

Nuestra conducta común y corriente está en función de satisfacer las necesidades materiales e inmateriales; por eso es natural y aun adecuado que todo el conjunto de nuestras acciones se dirijan a satisfacer lo más pronto posible los deseos planteados. Esta conducta puede satisfacer en cierto grado las necesidades y deseos; pero tanta rapidez por lograrlo lo único que hace es socavar la propia sensación de felicidad que se haya logrado en ese momento. Por eso, la ansiedad resulta ser uno de los mecanismos emocionales que con mayor frecuencia destruyen la tranquilidad y la satisfacción: el ansia de cumplir los deseos cultiva las causas de la infelicidad pues actuando así se pondera exageradamente la importancia de los deseos del yo, se contribuye a ampliar de manera notable la distancia entre los estados mentales y la realidad: se estructuran los principios de la neurosis y las obsesiones que no son sino la materia prima ideal para la presencia acumulada de perturbaciones mentales.

En efecto, actuamos de manera errónea y negativa cuando sólo pensamos en nuestro yo ego. Por eso mismo, una de las más interesantes propuestas del BudhaDharma es que para poder superar las causas y las condiciones propicias de los estados de dukkha es necesario desterrar la existencia del yo ego, aunque no del yo convencional. Expliquemos: dado que la causa básica de nuestras preocupaciones, frustraciones y ansiedades es el estar alimentando, cuidando, defendiendo y protegiendo una imagen subjetiva (simbólica) del yo, entonces para destruir los estados mentales indeseables, que producen la insatisfacción, hay que ir a la raíz: hacia el yo.

No se trata de minimizar y ni de desaparecer la individualidad que toda persona adquiere por herencia genética y educación; ese yo que nos es útil para comunicarnos y relacionarnos nunca ha sido el problema. Pero la situación se complica cuando ese yo convencional se autopostula como la noción más central e importante; cuando se convierte en un yo ego centralizando casi toda la atención. Ahí empiezan los problemas porque es el primer paso para iniciar la ruptura, la separación de nuestra mente con la realidad. Es entonces cuando surgen las fricciones y los choques entre nuestros deseos alrededor del ego y las posibilidades reales que las condiciones naturales y sociales tienen de satisfacerlo.

Por tanto, para el budismo la afirmación de que el yo ego es una entelequia es de vital importancia. Se trata del concepto sánscrito de *anatman*, que literalmente quiere decir «sin yoidad separada». Significa que el yo convencional existe debido a toda una serie de causas y condiciones que le permitieron nacer y crecer, gracias a las atenciones de nuestros padres, los cuidados de la madre, los alimentos recibidos, el cuidado de la familia, de los doctores y miles de condiciones favorables más. Pero al ir desarrollando la personalidad y perfil vamos reorganizando el mundo, primero, según las necesidades básicas de sobrevivencia (vivienda, alimentación, salud, abrigo, educación y tiempos de recreo y ocio); segundo, de forma paralela y casi siempre en función de la experiencia que vamos adquiriendo, el hábito y la costumbre de ponernos en primer lugar, por lo menos en pensamientos, en todos los órdenes en que vivimos. Y así es como se va creando un monstruo interno llamado ego: la centralidad del mundo y del universo, creyendo que lo que nos pasa es lo más exclusivo y único en el mundo, cuando lo cierto es que eso le pasa a todo el mundo. Ya lo hemos dicho antes: nos enfermamos, envejecemos, tenemos accidentes, tenemos cosas que no nos gustan, no tenemos las cosas que nos gustaría tener y perdemos muchas otras cosas que queremos. La exacta descripción del samsara.

Es tiempo de cambiar el objetivo de la vida por un esquema distinto de pensar, sentir y hacer; es conveniente definir un camino sistemático y creativo que nos permita reconocer las causas de la verdadera felicidad, no de la esporádica y superficial. Se trata de establecer los elementos para asumir una mente *sugata*, de paz interna arropada con una estable y continua sensación de bienestar. *Sugata* sólo es posible penetrando vivencial, emocional y mentalmente en la impermanencia y en la insatisfacción de los factores que sustentan la vida mundana y para esto tenemos que estar convencidos de *anatman*, de que no hay un yo autónomo, independiente y autogenerador de vida; de que es el resultado de una humanidad sufriente y con propuestas de amor y compasión.

Se trata, en suma, de un cambio de actitud mental, entendida como el modo (la calidad) en que nos relacionamos con las circunstancias que hemos vivido, que vivimos y que viviremos. ¿Qué actitud tenemos respecto al pasado, al presente y al futuro? A lo que el BudhaDharma nos invita es a romper radicalmente con nuestro yo ego y desarrollar actos éticos y espirituales y cultivar el deseo de ayudar a los demás. Esto implica redescubrir la naturaleza básica de las personas, que es compasión y amabilidad antes que cualquier cosa. A esa naturaleza básica al interior de cada persona se le llama budeidad, que en términos analógicos cristianos sería la luz del Espíritu Santo que tenemos en el interior.

Es justamente en esa budeidad donde reside la capacidad natural de las personas para disminuir el sufrimiento y de preocuparnos sistemáticamente por los demás. Ésta es una hipótesis central del budismo: todos tenemos una cualidad interna de amor y compasión, aunque no lo sepamos. El Dalai Lama llama bondad a esta presencia interna de amor y compasión. Para él el ser humano tiene una estructura física y

psíquica pacífica y benévola por naturaleza propia. Esta bondad queda demostrada cuando se observan dos hechos incuestionablemente humanos: el amor de la madre hacia su hijo y los actos heroicos de algunas personas para salvar del peligro y de la muerte a otras.

La estructura innata, pacífica y benévola de los seres humanos es la base orgánica donde es posible el cultivo de la compasión. Este sentimiento denota el reconocimiento de que toda persona, además de uno, tiene el pleno derecho a la felicidad y a vencer por medios diversos el sufrimiento, la insatisfacción y la ansiedad. La compasión es, por lo tanto, un sentimiento activo, imparcial, basado en la razón: la felicidad de uno mismo depende de que los otros sean felices, porque no es posible ser feliz si existe sufrimiento en las personas con las que nos relacionamos. Éste es un principio sustantivo en el budismo Mahayana que proclama el Dalai Lama. [77]

Se supone que con el transcurrir del tiempo samsárico y las malas experiencias la parte de bondad innata tiende a oscurecer y esconderse dentro de los corazones maltratados por el sufrimiento, la insatisfacción y las frustraciones. Por eso se requiere, entre otras cosas, reeducarnos en la instrucción de la compasión: primero de forma un poco forzada pero totalmente voluntaria, y después, con los ejercicios y la disponibilidad, iremos familiarizándonos con nuestro sentimiento innato de bondad hasta que vaya abarcando poco a poco más espacio en todas nuestras relaciones con el mundo.

Para hacer crecer la compasión dentro de uno se ejercen cinco prácticas: la meditación como estabilidad mental y observación profunda; el desapego (no ignorancia) de las personas cercanas para así desarrollar compasión a los demás; la eliminación de los sentimientos y emociones negativos nacidos de los apegos y aversiones; el considerar a todos los demás más importantes que uno mismo; y la comprensión de que todo sufrimiento e insatisfacción es impermanente y que la naturaleza última de las cosas es *shunyata*, que nada existe por sí mismo.

Así, hemos de hacer un programa que cambie el objetivo de nuestras vidas hacia una dirección de unidad y universalidad tal que nuestras preocupaciones, sufrimientos y prioridades centrados en el yo sean remplazados por otros de mucha mayor magnitud y sentido. El fin es, pues, transformar el apego y la aversión en compasión; la rivalidad en cooperación; el odio en amor; la ansiedad en paciencia; el dolor en purificación; la discriminación en ecuanimidad; el conflicto en paz y, básicamente, desarrollar un nuevo perfil personal y social capaz de trasladar la separación del yo y los demás en una sincera interconexión de dependencia y cuidado de unos para otros. Ésta es la mejor manera para pasar de la orilla del río tormentoso de la vida samsárica a la otra orilla del nirvana, donde ya no existe la ansiedad ni dukkha y, por lo tanto, donde el BudhaDharma ya no tendría nada que hacer.

Capítulo 8^[78]



El samsara contra la alegría de vivir

Para pasar de la orilla del río salvaje del samsara a la otra orilla, donde mora la paz y los estados de alegría pacífica y sabia, es vital comprender contra qué estamos luchando, ver con claridad al enemigo y, posteriormente, establecer los parámetros que nos indiquen que estamos en un camino correcto, asertivo, ya no reactivo a nuestros hábitos y condicionamientos de aferramiento y aversión.

Los pleitos humanos se dan por todo y a todo nivel; no hay actividad alguna que se encuentre exenta de conflictos, contradicciones, jaloneos, gritos y violencia, ya sea por mandatos de autoridad y Estado, ya sea por ideologías religiosas y culturales o por estructuras patriarcales y corporativas.

En este contexto debe quedar claro que el samsara tiene su origen básicamente en dos situaciones cuya presencia es inmemorable en la historia humana; no sabemos cuándo empezó esta separación de la mente con el mundo, pero se habla del desencuentro, enfrentamiento y separación sustantiva entre los estados mentales y los siguientes dos parámetros:

1. Condiciones ineluctables de la vida terrenal, o lo que se llama en las ciencias sociales «condiciones objetivas de existencia». Esto quiere decir que en general la mayoría de los estados mentales que vivimos a diario simplemente no reconocen, ni aceptan, ni desean vivir en la aceptación plena, con todos sus significados y consecuencias, el hecho de haber nacido, la existencia de las enfermedades y el envejecimiento y, sobre todo, la inevitabilidad de la muerte. También, aquellos estados mentales se resisten a las situaciones ordinarias donde lo que deseamos no lo tenemos, lo que tenemos no lo deseamos, y lo que queremos y amamos cambia y se desintegra.
2. Los estados mentales ordinarios se desencuentran también con las energías internas que todo ser humano posee en su corazón, con su bondad y cariño innatos. Por eso, la mayoría de los problemas que se viven cotidianamente en diversas situaciones se derivan de la falta de la bondad humana. Somos incapaces de ver hacia dentro de la conciencia, donde reside, de forma natural y espontánea, el amor y la compasión.

Por eso, samsara es prácticamente un universo terrenal que nace como producto de lucha y conflicto que se establece entre nuestras formas de pensar y creer lo que deben ser los estados mundanos con respecto a los deseos, tanto conscientes como inconscientes. Así es como se genera un mundo atestado de problemas y conflictos donde la mente no reconoce los Tres Sellos de la Realidad (impermanencia,

insatisfacción e insustantibilidad), ni tampoco se identifica con la naturaleza profunda y propia de cada ser humano que es luz clara: bondad, conocimiento y experiencia.

Por eso, la literatura budista insiste en que el samsara, el conjunto de redes y estructuras humanas hechas de insatisfacción, dolor, miedo y angustia, es un estado «natural y lógico» en la vida ordinaria y mundana de las personas. En otras palabras, cualquier persona que esté enfrascada en la lucha encarnizada para lograr la felicidad, el éxito, el placer y el reconocimiento social y procure, también con su mente, palabra y cuerpo rechazar y no aceptar lo que se identifica con el sufrimiento, fracaso, el dolor y el anonimato, se encontrará inevitablemente en un ciclo recurrente de conflictos, tanto en esta vida como en las secuelas de su continuo mental sutil.

Para el BudhaDharma el ciclo recurrente de producción de estados samsáricos sólo viene a confirmar que los seres humanos, al estar invirtiendo enormes energías mentales, recursos discursivos (quizá como este mismo libro) y acciones materiales en crear espacios y situaciones que puedan trascender la presencia de los Tres Sellos de la Realidad, lo que hacemos es incrementar los insumos que nutren las condiciones del samsara. Es tanta la prisa, la angustia y la preocupación por no caer o, en su caso, por salir de los estados negativos de los intereses mundanos, que constantemente nos equivocamos de tácticas y estrategias para salir de los pequeños infiernos que vamos creando. Ahora bien, la vida que llevamos es a todas luces insegura irreparable.

Cuando un objeto llena los requerimientos de algún deseo, nos apegamos y aferramos a él: poseerlo nos «garantiza» —eso cree nuestra mente ignorante— la satisfacción, la seguridad y la felicidad. Grave y fatal error. El mundo samsárico, entonces, está lleno de hábitos y costumbres basados en la idea de que es posible encontrar la felicidad adquiriendo un objeto externo o interno (una idea, una creencia o un pensamiento) dirigido a la satisfacción de un deseo surgido desde las demandas de la centralidad del ego.^[79]

Pero veamos el otro lado del asunto. El nirvana representa un estado mental donde dukkha y samsara dejan de estar presentes. Ahí hay mente, cuerpo, sensaciones, percepciones y voluntad, pero todos estos agregados humanos se encuentran plenamente purificados de perturbaciones y aflicciones emocionales; para que exista semejante estado mental es necesario que las energías de todo tipo estén alineadas y distribuidas de tal manera que respondan de forma consciente y en el presente a las necesidades y deseos legítimos de las personas con que uno interactúa.

La clave para llegar al estado de nirvana es la superación gradual pero definitiva de todos los factores que constituyen y dan origen a los estados de dukkha, ya que samsara no es más que la red acumulada de estados mentales de insatisfacción, ansiedad, miedo y dolor. Por tanto, el nirvana es un estado mental contrario al samsara: hay alegría sostenida, satisfacción, felicidad y gozo más o menos constante por la vida tal y como es.

Para que en la realidad mundana existan los estados de nirvana se requieren dos

tipos de desarrollo continuo: bienestar material y paz mental, entendiendo por el primer tipo de desarrollo aquellas condiciones físicas y culturales que permiten que las personas tengan un hogar, alimentación, solvencia económica, salud, recreación y educación; por desarrollo de la paz mental se entiende, dentro del contexto del BudhaDharma, la presencia irrefutable y asegurada de la calma corporal, la neutralidad sensitiva y un conocimiento objetivo y ecuánime de las cosas de la vida.

Una característica de los estados samsáricos es que nunca se encuentran en el presente; no hay percepción o conciencia lúcida de las verdaderas condiciones individuales por las que transita una persona el tiempo y el espacio. Bajo el modelo samsárico no hay conciencia de cómo realmente se está actuando y sus causas determinantes; por eso la mente samsárica se encuentra «fuera de lugar» respecto a lo que está sucediendo.

Cuando la mente samsárica dirige su atención hacia el pasado y se centra de manera obsesiva en los pensamientos de cómo eran las cosas antes, de cómo fueron y ya no son, o lo que se dejó de hacer, se inserta en la depresión, la nostalgia y la melancolía. Cuando dirige la atención hacia el futuro, y se centran con obstinación los pensamientos en cómo podrán ser las cosas, se penetra en estados mentales de ansiedad, frustración y preocupación.

En pocas palabras, el samsara siempre divaga hacia el pasado o hacia el futuro, pero le es imposible aceptar y ubicarse en el presente; en el preciso momento de la existencia real, y donde el aferramiento y la aversión no son experiencias posibles.

La hipótesis del BudhaDharma consiste en que sólo es posible la paz mental cuando la mente percibe las condiciones, causas y efectos que suceden en un momento determinando. No se trata de negar la experiencia positiva o negativa de los sucesos del pasado, ni tampoco descalificar el importante papel que juegan en la construcción de lo humano las imaginerías hacia las probabilidades del futuro; el problema es que cuando se recurre al pasado o al futuro para no conocer y ver la realidad de la experiencia por la que se está pasando se crean experiencias ilusorias y engañosas que entran en conflicto con la realidad, haciendo que esas experiencias se llenen de insatisfacción, depresiones y angustias, en una palabra de sufrimiento.^[80]

Samsara va en sentido contrario al desarrollo material y mental del potencial humano. Si el desarrollo espiritual es aquel que se identifica con el afecto, el compromiso, la honestidad y la inteligencia, entonces el samsara es el desarrollo mundano de odio, deslealtad, deshonestidad e ignorancia.

La posibilidad del nirvana en el contexto hegemónico y dominante del samsara es real en la medida en que sea verídica la idea budista de que en cada ser humano existe una naturaleza búdica; de que sea auténtica la presencia en cada uno de nosotros de una luz clara, algo así como una innata residencia de espiritualidad, de espíritu santo, según el cristianismo. Pero el samsara es noche, oscuridad y suele impedir que la luz clara de la mente no se haga manifiesta en el mundo terrenal.

La propagación de la naturaleza búdica en el camino espiritual requiere de

muchas nuevas condiciones y de la formación de nuevos hábitos y costumbres favorables a la vida, al amor y a la ética. Y una de las primeras cosas que se requieren es comprender lo mejor posible el principio de causalidad, donde los estados emocionales se construyen con dependencia de las actitudes y de los comportamientos. Se habla principalmente de las actitudes que se asumen frente a las múltiples circunstancias mundanas que vivimos a diario. El hambre, la falta de sueño, el trabajo excedente, la mala salud, las relaciones personales y familiares deterioradas, las guerras y conflictos, los problemas de miseria e injusticias sostienen una fuerte energía contraria a la presencia lúcida de la conciencia.

Son tres las principales actitudes, o maneras de ser, con las que nos enfrentamos a las circunstancias: 1) agradables y, por tanto, aceptables y valoradas; 2) desagradables y, por tanto, no aceptables y desvalorizadas; 3) neutras: ni agradables, ni desagradables.

Como se observa, las actitudes que podemos tener frente a las tan diversas circunstancias de la vida son iguales a las tres maneras en que las sensaciones trabajan. Esto no es fortuito porque las circunstancias externas no son más que el espejo de las sensaciones para identificar los objetos con nuestros seis sentidos donde se expresan de forma concreta y específica los Tres Venenos: deseo (que es posesivo y de ahí el apego), odio (que es destructivo y produce aversión) e ignorancia (que es ver las cosas como aparecen, *vijñana*).

*¿Qué es lo que anula la producción de las
condiciones y causas de la felicidad?
Querer algo y no poder poseerlo, y
poseerlo y sufrirlo.*

En el samsara nunca estamos en paz. La mente centrada en el yo ego se encuentra obsesivamente haciendo monólogos internos; no deja de comparar y juzgar todas las circunstancias desde las perspectivas de lo que pudo haber sido (pasado) y lo que deberá ser (futuro). Entre más intenso y continuo es el monólogo interno, ese estado de atropellamientos de conceptos, deseos, miedos, pensamientos, angustias y nervios, más se reducen las posibilidades de tranquilizar la mente y, por ende, de establecer una atención que perciba con claridad los sucesos y las cosas que precisamente son objetos del obsesivo discurso interno.

La intensidad del discurso interno es un mecanismo que oscurece y nubla la luz clara de la mente sutil que existe en las personas; los reclamos de la mente hacen que las personas no estén enfocadas en lo que pasa en el presente, y, quizá más importante aún, consolidan los hábitos y creencias al no tener tiempo en analizarlos y observarlos.^[81]

El samsara tiene en su centro el infierno de los monólogos obsesivos y neuróticos de las mentes totalmente incapaces de abrirse al flujo de la impermanencia, de la

insatisfacción y de aceptar existencialmente la insustantibilidad de las cosas de la vida. Es pues una mente que usa como instrumentos de validación la resistencia, por un lado, hacia lo que es el presente y, por el otro, la anexión o destrucción de lo que le es agradable o inaguantable respectivamente. He aquí el fundamento del estrés y quizá de la mayoría de las enfermedades que hoy sufren las personas que habitan en un medio urbano y el ámbito de la modernidad. La inconciencia de nuestros hábitos hace que a cada momento hagamos juicios que sólo anulan la verdad de las cualidades de los objetos que son en ese momento procesos de atención. Reaccionamos y etiquetamos desordenada e incansablemente; sin método y sólo viendo la parte relativa de nuestros deseos egoístas. ¿Qué mundo se puede construir con personas que únicamente se concentran en sus deseos neuróticos?^[82]

La obsesiva presencia de conceptos, creencias, pensamientos y sentimientos en la mente ordinaria es una respuesta a los objetos de deseo mundano que se definen a través de los seis sentidos. Expliquemos un poco más este interesante mecanismo de enajenación de las conciencias. Los deseos de los sentidos son apetencias o demandas que se perciben por medio de un órgano físico corporal (ojos, nariz, boca, oídos, piel y cerebro) bajo un tejido muy complicado de células, nervios y neuronas. Las redes de relaciones entre el órgano sensitivo y el cerebro definen las sensaciones. Éstas son las impresiones primarias entre el órgano sensitivo y los objetos de deseo. Estos objetos pueden estar fuera o dentro del cuerpo mismo; la regla aquí es que a cada órgano sensitivo le corresponde un objeto específico: a los ojos las formas; a la nariz los olores; a la boca los gustos; al oído los sonidos; a la piel el contacto y a la mente los conceptos.

Tal y como lo vimos en la primera parte de esta obra, el problema no está en la relación que se establece entre órganos y objetos respectivos, sino en la obsesión de satisfacer los deseos y anhelos que surgen como requerimiento de la satisfacción. La ecuación engañosa es que logrando cumplir las necesidades manifiestas por los órganos sensitivos, de forma automática se resuelve el problema del sufrimiento y la ansiedad. Solventar las demandas de nuestros cinco órganos sensitivos y los requerimientos de nuestras creencias e ideas sobre el mundo es lo que viene a complicar la vida; es el caldo de cultivo del mundo samsárico, pues al buscar desafortadamente insumos y recursos para satisfacer las demandas de los órganos sensitivos, se redunda en el hábito de equiparar felicidad y no sufrimiento con la satisfacción de los vehementes y arrebatados deseos, como lo insiste en sus obras Sangharákshita.

Entonces, podemos afirmar que el samsara es un ámbito saturado por la presencia abrumadora de los deseos, que tiene el efecto de exaltar, apasionada y violentamente, los intereses, las creencias y propuestas de las personas consideradas como los únicos receptores legítimos y válidos de la satisfacción de sus necesidades. Este mecanismo samsárico propicia que las motivaciones y actitudes encauzadas a la satisfacción de necesidades individuales tengan un desencuentro e incluso una confrontación con las

necesidades colectivas y sociales. El yo queda separado de los otros, creando abismos y desconcierto en la mente receptora así como la desconexión entre la persona ensimismada y la sociabilidad inherente al ser humano.

La mente de odio es producto del abismo que se abre entre el yo de deseos vehementes y las condiciones reales con las que se encuentra para satisfacer sus deseos egoístas. El yo ego es xenofóbico por naturaleza: todo lo extraño a él es potencialmente un enemigo para el cumplimiento de sus deseos y cualquier cosa que no coincida con ellos es potencialmente objeto de sospecha y se convierte en adversario.^[83] Motivaciones y actitudes se encuentran de esta manera seriamente dañadas por las pulsaciones samsáricas de la mente egoísta. A pesar de que la mente es una entidad de energía plena de luminosidad y totalmente capaz de conocer la verdad de las cosas tal y como son, en el mundo samsárico todo está contaminado e intoxicado por el engaño y la ilusión, lo cual implica una aversión y hostilidad a lo que no se estructura bajo los requerimientos de los deseos del yo ego.

El samsara no es más que el resultado de la práctica mundana en la que interactúan los Tres Venenos: apego, aversión e indiferencia. Es la máxima expresión de la soledad y el sufrimiento, y ello a pesar de que en algún momento afortunado de la vida se satisfaga la mayoría de las necesidades.

La separación y distanciamiento del yo convencional respecto a la gloriosa conectividad social alimentan al sufrimiento y al samsara. Ese dolor llega a ser tan grande que perennemente ha inspirado bellos poemas como éste de Margarita Michelena:

Imaginad un árbol con las ramas por dentro, ahogado
por su propia e imposible corona y que cautivo lleva —
aniquilándole— el fruto no vertido de su sombra.
Esto soy yo. La soledad sin brazos. Un mar que,
despertando, ya es arena, muriendo solo bajo el mismo
grito que imaginó poner entre sus ondas.^[84]

El ensimismamiento es una de las más representativas características del mundo del samsara: la gente solamente piensa en sus situaciones, en sus cosas, tragedias, en sus demandas no resueltas, en sus necesidades insatisfechas por las presiones de la cultura institucional y corporativa. Parece como si todo trabajara contra los deseos de las personas. Nada se cumple como lo pretenden los deseos, y cuando se logra, la satisfacción es un relámpago efímero; la felicidad dura lo que duran unas cuantas respiraciones...

Un favor, en este precisamente momento...

Deje de pensar en usted.

Deje que su mente elimine los deseos, las opiniones.

Deje de pensar en usted por un segundo.

.....

**No piense en usted... piense en otra cosa que
no tenga nada, nada que ver con su vida... piense...**

Si en verdad usted deja de pensar en usted mismo(a), si en verdad logró no estar en el posicionamiento de sí mismo, entonces tiene garantía de que estuvo tocando el nirvana, la paz y la claridad. Los mismos resultados se obtienen en segundos y a veces milésimas de segundo con otros tipos de ejercicios que nos suceden casi a diario: cuando estornudamos, cuando estamos a punto de entrar al sueño, cuando se logra un orgasmo y cuando las mujeres dan a luz de forma natural. Pero de hecho hay también otros momentos, no tan cotidianos pero que también se pueden llegar a experimentar a través de la vida.

La mente de ensimismamiento también desaparece cuando las personas están realmente asustadas a causa de un peligro eminente; cuando una persona reacciona para salvar la vida de otras que están en peligro y cuando las drogas o el alcohol hacen sucumbir el monólogo neurótico interno. Puede haber otras circunstancias que nos hagan estar fuera de nosotros mismos, pero aquí lo importante es que de una u otra manera ¡todos hemos experimentado algo del nirvana! Es decir, hemos estado fuera del samsara sin saberlo, sin percatarnos de ello.

Por lo tanto, la vía corta para salir del samsara y descansar, es dejar de pensar en nosotros mismos y asimismo tener siempre presente cómo la mente del yo ego realiza demandas a través de la lógica de los deseos de los seis sentidos frente a los recursos y condiciones del mundo externo. Como lo veremos ampliamente en el siguiente capítulo, el hecho de estar atentos a nuestra experiencia hace que nos demos cuenta de los hábitos tan arraigados e inconscientes que ponemos en práctica a diario, de forma automática; somos seres reactivos, en vez de asertivos.

En varias ocasiones hemos tratado de hacer notar que para poder estar alegres es necesario reconocer la complejidad del comportamiento de la mente. Dado que la mente es inseparable del cuerpo podemos establecer ciertas estrategias a fin de reeducar la mente para que pueda actuar de otra manera muy diferente de como lo hace cuando está encendido el piloto automático de las reacciones habituales.^[85]

Por tanto, como decíamos anteriormente, la naturaleza última de la mente es ser plena luminosidad, espejo limpio y correcto de reflejo, así como tener una capacidad innata de conocer las cosas tal y como son. En términos muy concretos, todas las cosas tienen una función innata, aunque pueden tener muchas otras. Por ejemplo, el bolígrafo está hecho para escribir, aunque se puede usar también como arma; el auto tiene igualmente su naturaleza innata como medio de transporte, aunque bien se puede utilizar como casa habitación. Todas las cosas tienen una función innata, poseen una naturaleza que en un primer momento le confiere su sentido básico de

existencia. Pero eso no quiere decir que no puedan ser utilizadas para otros fines y tener un sinnúmero de funciones totalmente distintas de su naturaleza original.

Con la mente sucede algo parecido: su naturaleza es luz clara, conocimiento y experiencia, pero dado el intensivo uso diferenciado que las personas hacemos de ella, sus funciones pueden ser muchas otras. Y es aquí donde aquellas «otras funciones» eclipsan su naturaleza innata para lo que existe como mente última, como la expresión más fina de la espiritualidad existente dentro de cada persona. Las otras funciones de la mente con el tiempo se convierten en arraigadas formas de sentir, creer, pensar y actuar; tan sólidas son que se nos aparecen como consustanciales a la mente misma.

El odio, el coraje, la aversión, los celos, la envidia y el egoísmo, entre otros muchos estados, son perturbaciones mentales y aflicciones emocionales porque no pertenecen a la naturaleza última de la mente. Son disturbios que se presentan fuera de la luz clara y de la bondad.

Por tanto, el samsara viene constituyendo algo así como un estado de sitio, represivo y violento, que se impone sobre la naturaleza innata de la mente; es un estado construido bajo engaños e ilusiones por la desesperada búsqueda de permanencia, satisfacción y lo sustancial para tratar de evitar la inseguridad y la vulnerabilidad que conllevan la muerte y los cambios inevitables de la existencia.

Lo que propone, entre otras cosas, el BudhaDharma es reconocer con experiencias propias lo ilimitado de la mente cuando se eliminan sus condicionamientos de hábitos y deseos. Para ello es de vital importancia dejar de pensar en el pasado como regla de comparación y frustración; dejar de preocuparnos por el futuro como regla de esperanza, y asentar la mente en el presente.

Si se parte de la idea de una mente innata llena de luz clara y compasión entonces se puede llegar a la convicción de que todo ser humano tiene una naturaleza pacífica y benévola. Éste es uno de los principales mensajes que en todas sus conferencias públicas presenta el XIV Dalai Lama, pero posiblemente sea una hipótesis budista de las menos comprendidas y convincentes.^[86]

La clave está pues en dos estrategias que practicándolas todos los días y bajo una perspectiva de largo plazo pueden coadyuvar a desestabilizar los estados perturbados mentales y las aflicciones mentales, hasta llegar a eliminarlos por completo.

Solamente así podemos contribuir a que la mente quede iluminada como un cielo azul sin nubes que la oscurezcan; que sea como un río corriendo suavemente sin basura que lo obstruya en su flujo natural; sólo de esta manera la mente sería como el sol que ilumina a la tierra sin noche alguna, sin oscuridad. Pero salir del mundo

definido por samsara requiere también la plena convicción no solamente de olvidarse de uno mismo o de tener total percepción de nuestros cinco agregados^[87] sino de cultivar la compasión.

El cultivo de la compasión es una herramienta única en la práctica y la teoría del BudhaDharma. Si no se cultiva y desarrolla, es imposible superar los estados de dukkha del que se compone el samsara mismo. ¿Qué se puede hacer para invocar su presencia y crecimiento? Principalmente cuatro acciones:

1. Meditar (*bhavana*) como una forma de concentrar la mente pero también de tener experiencias mentales de expansión y superación de hábitos y acondicionamientos.
2. Relajarse y despreocuparse de las personas cercanas a nosotros, pues el apego a las personas amadas o a los familiares demanda mucha energía de todo tipo: desde tiempo hasta atención, lo cual distrae recursos que pueden utilizarse en provecho de la compasión universal, genérica e indiscriminada.
3. Establecer un proceso de reeducación emocional para eliminar gradualmente los sentimientos negativos respecto de nosotros mismos (desvaloración) como respecto de las personas con las cuales hayamos tenido, o tengamos, un conflicto de cualquier naturaleza.
4. Considerar a todo ser igual a nosotros mismos, comprendiendo que todos queremos ser felices y dejar de sufrir.

Pero el desarrollo de este tipo de compasión supone un cierto entendimiento de la lógica de los comportamientos humanos. En primer lugar, es necesario dejar de estar alimentando dukkha, es decir, produciendo apegos, aversión e indiferencia frente a los millones de objetos que perciben nuestros seis sentidos, y la clave para realizar dicho objetivo es comprender en toda su magnitud que todo sufrimiento es impermanente, que todo malestar y estados de desdicha tienen la característica de ser *anicca*. En segundo lugar, comprender existencialmente que a fin de cuentas la naturaleza innata de las personas, cosas, circunstancias y lugares es que no poseen identidad autónoma y separada de causas y condiciones. *Anatman* vendría a conceptualizar que no existe yoidad separada, desconectada con una muy compleja red de orígenes, crecimiento y extinción.

La estrategia para evitar que samsara trabaje en contra de la alegría de vivir es transformar los estados de dukkha en estados de paz, gozo y ecuanimidad. Obviamente nos referimos a una transformación espiritual, que tiene, por cierto, repercusiones materiales impresionantes, que conviere a los elementos y expresiones del samsara en componentes del estado del nirvana. Nos referimos principalmente a transitar de los apegos y aversiones a un estado de compasión; de la competencia a la cooperación; del odio al amor; de la ansiedad a la paciencia; de la discriminación a la integración; de la separación a la conexión y del conflicto a la paz.

En términos más estrictos, se habla de los cinco factores de la vida budista que permitirían consolidar y dar un fundamento realista a las transformaciones que aludimos en el párrafo anterior. Los factores son:

1. Fe (*shkaddha*).
2. Sabiduría (*prajña*).
3. Energía (*virya*).
4. Concentración (*samadhi*).
5. Atención (*smriti*).

En los siguientes capítulos abordaremos estos factores. Aquí sólo importa destacar que en el BudhaDharma la fe es el aspecto devocional hacia Buda, el Dharma y la Sangha (la comunidad budista), y no se trata de aceptar alguna creencia o aspecto de la doctrina que no se puede verificar y comprobar con la experiencia. De hecho lo que proponemos es aplicar «antídotos» a la serie de elementos que sustentan el samsara y que representan estados de ofuscamiento y oscuridad (*avidya*) que inciden desfavorablemente en la mente de luz clara, comprensión, experiencia y bondad, elementos que conforman la budeidad interna que todo ser sintiente posee. Para tener mayores garantías de éxito en la aplicación de los antídotos, se practican gradualmente también cinco ejercicios espirituales, a saber:

1. Concentrarse en la respiración para evitar disturbios y perturbaciones mentales.
2. Realizar meditaciones sobre el amor indiferenciado (*metta bhavana*) para enfrentar los estados de odio, coraje e ira.
3. Contemplar constantemente la decadencia inherente en todo organismo vivo, para con ello reducir a lo máximo el orgullo y la lujuria.
4. Contemplar plenamente las relaciones de condicionalidad y dependencia de lo existente para superar la ignorancia de cómo son las cosas en realidad.
5. Contemplar los elementos efímeros (tierra, agua, fuego y aire) de los que está constituido el cuerpo para destronar al ego.^[88]

Es claro en el BudhaDharma que todos estos procedimientos van acompañados de la comprensión plena de las Cuatro Nobles Verdades que expusimos en la primera parte de este libro: la existencia del sufrimiento; identificación precisa y correcta de sus causas; la convicción lógica y devoción de que es posible su extinción y la aplicación del Noble Óctuple Camino.

La lógica para lograr una vida de alegría es precisamente contraria a la naturaleza propia del samsara. Éste se recrea y se expande cuando no estamos atentos y conscientes de las consecuencias de las acciones que realizamos en mente, palabra y cuerpo. Al estar tan habituados y familiarizados con la ira, el enfado, la envidia y el egoísmo terminamos por creer que estas emociones negativas y destructivas son parte

inherente de nuestra identidad como personas. Pero en realidad son lo que da origen al desorden mental y, por ende, a la infinidad de situaciones de dukkha que es el combustible para los estados del samsara.

La meditación budista nos invita a que de forma ordenada y tranquila observemos las relaciones de causa y efecto en la medida en que nuestras acciones no virtuosas tienen como resultado el sufrimiento y que, en cambio, las acciones virtuosas tienen como resultado paz y felicidad. Es así como el BudhaDharma nos propone desarrollar una mente de paz y ecuanimidad que impida sentir descontento o separación entre la mente y las condiciones mundanas. Para ello son requisitos ineludibles la sabiduría (*prajña*) y la compasión (*karuna*), como lo veremos en el próximo capítulo.

Capítulo 9^[89]



La meditación

La meditación (*bhavana*) es la técnica central que se usa en el budismo para calmar y desarrollar sabiduría y compasión. Como todo proceso técnico, tiene muchas variantes e implicaciones, pues depende de cómo y para qué se hace. Es tal la importancia de la meditación en el BudhaDharma, que existe una identificación muy directa entre budismo y meditación; se llega incluso a creer que el budismo es la meditación. A esta imagen errónea contribuye el inmenso acervo iconográfico que representa figuras corporales en forma de loto, meditando en las prácticas budistas.

Sin embargo, como veremos en seguida, esto no es cierto. La meditación es una habilidad y un adiestramiento, y se utiliza para trabajar con la mente y la conciencia. Pero no sustituye el sendero espiritual que debe implementarse en todas las actividades cotidianas como trabajar, comer, ir al sanitario, convivir con amigos o con la familia, ir al cine y un sinnúmero de actividades. La meditación sirve, en primer lugar, para diagnosticar y sentir conscientemente los impulsos habituales con los que reaccionamos a las diversas circunstancias que se nos presentan en la vida. En segundo lugar, y quizá más importante, es un arte que facilita la estabilidad y la calma mental, el sosiego de los pensamientos y de las inquietudes. No se trata de dejar la mente «en blanco» y mucho menos dejar de pensar y de procesar la información; más bien la meditación interviene para contener y frenar la avalancha de ideas y monólogos obsesivos que se dan en la mente; de esta manera, con la meditación la mente se calma, disminuyendo significativamente la turbulencia discursiva neurótica haciendo que la conciencia pueda reflejar con mayor claridad el mundo.^[90]

La meditación es por lo tanto un modo muy concreto y específico para cultivar estados mentales diferentes de los que tenemos cuando estamos ubicados en el samsara. Se trata de reeducar a la mente para que encuentre espacios de estabilidad, orden y tranquilidad. Se estabiliza la mente como una respuesta al desorden que trae consigo estar centrada en nuestras necesidades y hábitos; queremos ordenar la mente porque la desestabilidad tiene como correlato inevitable el desorden de sensaciones, ideas y creencias, lo cual hace que los estados mentales aparezcan como desbocados y sin causas claras. Se trata de tranquilizar la mente porque la desestabilización y el desorden crean un ámbito favorable a la presencia de la violencia y de los instintos de destrucción.

La mente es una energía que conecta a la velocidad de la luz las correlaciones que se establecen entre las sensaciones, las emociones y los pensamientos. Es en esta serie de correspondencias en donde funciona la fórmula que vimos en el capítulo anterior respecto a que los pensamientos y las emociones determinan los estados de

sufrimiento y felicidad; es en este sentido que el impulso vital de cada órgano vivo es procurar estar bien y satisfecho y evitar a toda costa estar mal e insatisfecho; en el primer caso brota el vehemente deseo de que dure lo más posible, más aún, que dure para siempre; y, en el segundo caso, el deseo vehemente es que termine su presencia lo más pronto posible. En esto último residen las acciones destructivas y negativas, base, como se ha insistido, de dukkha.

Toda insatisfacción, sufrimiento y malestar tiene su génesis en las perturbaciones mentales (de los pensamientos) y en las aflicciones emocionales (de las sensaciones); la manera idónea para que existan pensamientos y sensaciones de esa índole es que la mente se encuentre en una fuerte indisciplina e ignorancia de cómo son las cosas en realidad. La indisciplina e ignorancia se forman en la fuente inagotable de estar pensando obsesivamente en uno mismo, en el ensimismamiento.

Ahora podemos tener más claridad de los efectos que produce la manía neurótica de estar pensando en uno mismo. Sin duda alguna la principal es que:

*Cuando las personas y las circunstancias
nos son a fines, proyectamos exageradas
cualidades positivas; en cambio, cuando
estamos en desacuerdo con las personas y
circunstancias proyectamos
exageradamente cualidades negativas.*

El problema es que estas proyecciones que hacemos de las personas, las cosas, los hechos y los lugares producen una visión del mundo, una cosmovisión, totalmente ficticia e ilusoria. Y como es a través de las visiones de las cosas como sustentamos nuestras acciones, ¿nos la pasamos actuando de acuerdo con visiones totalmente falsas e irreales! Por tanto, no es de extrañar que cometamos tantos errores toda vez que solemos plantear soluciones incorrectas, según nuestros diagnósticos erróneos.

El caos e incoherencia con las que manejamos las sensaciones y las ideas (o lo que se llama en el budismo «objetos mentales», todo lo que aparece en la mente) denotan un desorden mental, un sistemático comportamiento anómalo que no responde a las verdades de los objetos sino, y ésta es la clave del asunto, a las imputaciones subjetivas y arbitrarias que hacemos del mundo en función de nuestras sensaciones (agradables, desagradables e indiferentes) y de nuestra perspectiva de cómo deben ser las cosas.

La mente mundana y ordinaria, dependiente de las condiciones de impermanencia, insatisfacción e insustantibilidad, es un órgano sensitivo que se caracteriza, en general, por estar dispersa, distraída y desenfocada. Y cuando logra enfocarse, es decir, establecer un solo objeto de atención, es para responder a una situación que genera odio, rencor o envidia. Si bien nuestra mente tiene la costumbre de enfocarse en objetos, casi siempre son objetos no virtuosos y destructivos. Por

ejemplo, cuando nos enojamos con una persona, esa persona se convierte en foco de toda nuestra atención, y le dirigimos las energías mentales, discursivas y hasta corporales, pero para hacerle el mal, no el bien. Cuando una situación nos desagrada, concentramos todas nuestras fuerzas para evitarla o eliminarla; en estas circunstancias somos expertos en la meditación sobre objetos no deseados. Pero donde todo nos falla, es en la meditación sobre los objetos virtuosos.

Para la experiencia, historia y práctica del BudhaDharma el medio más eficiente de domar la mente, de superar los procesos anómalos e incoherentes que existen en ella, es la meditación. Para ello se requiere, en primer lugar, contener las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales; en segundo, estabilizar los procesos mentales para aclararlos y, en tercer lugar, penetrar por medio del análisis y la investigación en las determinaciones de la existencia condicionada, en el origen codependiente de las cosas, en la manera en que trabaja la ley del karma y en las causas y efectos en la vida.

La práctica de la contención no tiene nada que ver con la experiencia de la represión o la de ignorar las emociones destructivas y los pensamientos perturbadores; más bien se trata de aplicar de forma austera y lo más exacta posible algo así como un diagnóstico médico: definir la situación emocional y conductual, analizar las causas de su existencia, averiguar el antídoto más pertinente para erradicarla, aplicar regular y formalmente el camino definido y esperar los resultados de la sensación.

En el BudhaDharma contener quiere decir vencer las ganas de dejarnos llevar por los impulsos reactivos inconscientes y automáticos a los que estamos tan acostumbrados; en otras palabras, limitamos con la conciencia tanto las emociones como los pensamientos de tal modo que anulamos cualquier intento de ellos de que se salgan de control o de que ejerzan acciones salvajes e incontrolables a las que están tan habituados. Por eso, el Buda enseñaba con insistencia a sus discípulos que una mente controlada conduce a la felicidad, según se lee en *El Dhammapada*.

La contención es la primera práctica para abrir un sendero espiritual de transformación integral de las personas. En el budismo es una técnica que se enseña y se aprende, pues no es innata a la propia de la mente. La contención es algo artificial, pero no por ello deja de ser eficaz en el control y dominio de la mente.

Contener también puede interpretarse como abarcar y sujetar. Es como la cuerda que utiliza el domador para controlar la fuerza de un caballo salvaje, es como el acelerador de un auto que nos permite dosificar la velocidad a un kilometraje deseado; es como la función de una presa, que permite regular el flujo y el volumen del agua hacia estanques y canales deseados. Como se observa, ni es represión ni displicencia.

El primer paso que se da en la meditación budista es la contención de las emociones y de los pensamientos; es cuando identificamos las motivaciones existentes atrás de las emociones (sensaciones) y pensamientos (ideas). Interesa

conocer con mayor detalle las causas de las perturbaciones y aflicciones, y posteriormente conocer con detenimiento las causas de las emociones y pensamientos positivos y virtuosos. La atención meditativa tiene, en el contexto del BudhaDharma, varios sinónimos que vale la pena exponer pues ofrecen una mejor explicación del tema. Atención meditativa budista es:

En primer lugar tener mucho cuidado con lo que estamos sintiendo e ideando.

En segundo lugar es miramiento, un ejercicio de cortesía y deferencia hacia nosotros mismos para aceptarnos con esas emociones, sentimientos y pensamientos tal y como son, sin ajustarnos cuentas, ya sean positivas o negativas, hacia nosotros mismos.

En tercer lugar es advertencia; observación equilibrada y analítica de las implicaciones y efectos que tiene en nuestras vidas procesar aquellas emociones y pensamientos en los cuales meditamos. Hay un posicionamiento de testigo de uno mismo. En otras palabras, atestiguamos las experiencias del cuerpo, de las sensaciones, de los objetos mentales y de la misma conciencia.

En cuarto lugar, la meditación budista con atención es interés por las emociones y los pensamientos. Verdaderamente nos comprometemos con simpatía y tolerancia a su presencia, estableciendo sus puntos de origen, su crecimiento y, fundamentalmente, su proceso de desaparición: todo pasa.

Por último, es reflexión. La meta es la absorción de la conciencia de esas emociones y pensamientos para discriminar las negativas, que serán controladas para que no se desborden y hagan daño, de las positivas, que serán cultivadas para que irradian la mente, palabra y acción.^[91]

La contención meditativa budista tiene el objetivo de frenar la mente aflictiva y las emociones negativas para con ello ir estableciendo nuevos factores de paz mental, y el logro de esta meta lo más importante es:

*Convertirnos en observadores
de nuestra propia mente.*^[92]

El XIV Dalai Lama expone de forma regular una técnica meditativa que en tibetano se llama *sö-pa*. Este método tiene la virtud de combinar varios ejercicios como la compasión, la paciencia y la fortaleza al mismo tiempo. Cultivo de la compasión se entiende como el desarrollo voluntario de condolencias y ternura por la presencia del sufrimiento y el dolor en los seres vivos que en este nivel se establece en la imaginación, y de ahí se dirige al corazón, a las emociones.

La paciencia es definida como la resistencia al sufrimiento y a la aparición de cualquier factor de dukkha; es el cultivo de firmeza y resistencia ante las cosas que no

nos gusta que sucedan. No es una aceptación humillante ni masoquista del sufrimiento sino la puesta en marcha de mecanismos de entereza y dignidad frente a lo que es inevitable: el sufrimiento físico y emocional, el sufrimiento por los cambios y el sufrimiento sutil por la vida condicionada y dependiente.

Por último, por fortaleza se entiende el valor de mantenerse objetivo, ecuánime y amoroso frente a la adversidad y a las situaciones difíciles que se experimentan en una vida normal. La fortaleza en el *sō-pa* pretende constituirse como un fortín que ataca a los enemigos internos, como son el ego, el apego y la aversión, para no claudicar a los hábitos de reacción automática de la centralidad cosmológica del yo.

En el fondo de todos estos conceptos subyace una idea central: casi todas las emociones y pensamientos virtuosos se tienen que aprender antes de convertirse en motivaciones de acción; y en este sentido la principal herramienta que la meditación búdica propone es constituir como ciudadela interna el deseo de la felicidad, tanto para uno mismo como para los demás. ¿Por qué tenemos que aprender a ser buenos, compasivos y hábiles? Porque con el tiempo hemos ido reproduciendo pautas de pensamiento, habla y acción que sólo han tenido repercusiones negativas y sufrientes; pero lo hemos hecho con tanta fuerza, convicción y naturalidad que difícilmente creemos que podemos cambiar de identidad y dejar los hábitos y costumbres negativas para iniciar otro tipo de prácticas individuales y sociales. Es como la idea que tienen los alcohólicos de que les es imposible dejar de tomar alcohol. Como todas las adicciones biológicas, neuróticas o espirituales: aparecen tan arraigadas, sólidas y permanentes que parecería imposible erradicarlas.

No es que hayamos olvidado la paz mental, la compasión y la sabiduría, lo más probable es que nunca la hayamos tenido como una presencia regular, y que solamente de forma efímera las hayamos vivido.

En este contexto, la meditación budista no es más que un recurso pedagógico para que nuestra mente aprenda a familiarizarse con objetos virtuosos como la paz, la claridad, la paciencia, los Cuatro Paramitas,^[93] entre muchos otros.

La meditación se puede realizar de varias formas. La principal es en una postura sentada, con las piernas cruzadas (de preferencia la derecha arriba de la izquierda) en forma de loto o semiloto, tal y como aparecen las imágenes de la mayoría de las representaciones del Buda. Pero también se puede meditar sentándose con la espalda recta, los pies bien asentados en el suelo y con la mayor tranquilidad corporal. Esta forma de meditar se aboca a la acción manifiesta para la reeducación de la mente y se llama *meditación exclusiva*, es decir, se consagran a generar relaciones profundas y de aprendizaje con diversos temas y objetos virtuosos.

Pero también existe la *meditación conexa* que es a la que nos referimos al principio de este capítulo. Es la meditación que hacemos cuando caminamos, cuando vamos al sanitario, cuando platicamos, cuando realizamos un trabajo o participamos en una reunión formal, cuando departimos con nuestros hijos y familiares, en fin cuando estamos en la arena de la vida cotidiana; meditamos porque tenemos

asertivamente el cuidado de lo que estamos haciendo, mirando lo que nos rodea, atentos a las caídas en las perturbaciones mentales y a las aflicciones emocionales, atentos al cuerpo, a las sensaciones, a los objetos mentales y a la conciencia y, por último, reflexionamos lo que escuchamos y lo que decimos. Estamos, en fin, plenamente conscientes del momento presente. Esto también es meditación.^[94]

Cuando se habla de meditación en el budismo se hace referencia a la meditación exclusiva, más que a la conexas. Y sobre este tema habremos de discurrir en lo que sigue del presente capítulo. Tradicionalmente en el BudhaDharma se definen dos tipos de meditación: *samatha*: meditación dirigida a la calma mental para apaciguar el discurso interno intensivo de la mente; tranquilizar la mente para que deje de ser causa de preocupaciones y engaños. Ésta es una meditación amplia y expansiva, de corazón abierto, diría la querida Thubten Chödrón;^[95] *vipassana*: meditación dirigida al análisis de las condiciones, causas y efectos de los fenómenos que son de nuestro interés y atención. Se trata de despejar la mente de hábitos, prejuicios, preconceptos y juicios que distorsionan completamente las características de los objetos que son meta de atención. Ésta es una meditación enfocada y centrada, de mente lúcida.

Cada tipo de meditación tiene un complejo efecto en la mente de los meditadores; en general se puede afirmar que la meditación *samatha* combate las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales. En cambio, la meditación *vipassana* combate la distracción y el embrutecimiento, con lo cual se procura disminuir los errores de visión y de percepción. Ambas meditaciones no son excluyentes entre sí, sino que se complementan. Aunque siempre es recomendable realizar primero una meditación tipo *samatha* para posteriormente ejercitar una meditación *vipassana*.

Entonces, la meditación budista se define como un proceso de canalización de la mente distraída, caótica y desordenada hacia objetos neutros y virtuosos. Los objetos sobre los que se medita pueden ser personas, estados emocionales, cosas y hechos. Se trata de establecer nuevas pautas de reacondicionamiento mental favorables a la paz, el desarrollo de la compasión y el amor, e implementar análisis y reflexiones que tengan como resultado una mejor comprensión del mundo y de la realidad última de las cosas.

Si propendemos a aferrarnos a uno o dos objetos de deseo y de patrimonio (por ejemplo, la pareja y el automóvil), y manifestamos un constante estado de nerviosismo, ansiedad y miedo por perderlos, sufrimos entonces por problemas de apego y por eso mismo no podemos disfrutarlos de manera relajada y tranquila.

Ante esta situación, es pertinente realizar meditaciones *vipassana* que nos permitan ir sintiendo y experimentando que aquellos objetos ostentan las características universales de la realidad samsárica. Se trata de convencernos en verdad de que el deseo vehemente que expresamos a nuestra pareja y al auto es sólo un estado mental negativo; no le quita ni le pone nada realmente a los objetos. Cada uno a su modo manifiesta, en el tiempo y en el espacio, la impermanencia pues las personas envejecen, enferman e irremediablemente mueren, y los autos

inevitablemente tendrán descomposturas, requerirán cada vez más mantenimiento por lo cual cada vez serán menos útiles. Así es como se trabaja cada caso en particular.

Se trata, volviendo al discurso más genérico, de crear cuatro estados mentales como caminos sostenidos y normalizados en la práctica budista:

1. Como conciencia de amor, compasión y sabiduría.
2. El que medita en la impermanencia o en la ausencia de entidad única e indivisible. Lo que hemos llamado vacuidad y que veremos en el próximo capítulo ampliamente.
3. El que medita en cualidades positivas supremas, extra-mundanas y espirituales.
4. El que medita de forma reflexiva para transformar la mente, palabra y acción inadecuada en correctos y sustentables.

El proceso meditativo budista —y ésta es la diferencia con formas de meditación que vienen de otras tradiciones espirituales y técnicas modernas como el New Age— trata de establecer la conciencia mental «pura» como un reflejo lo más exacto posible de una imagen de un objeto virtuoso; lo hace de un modo tan intenso y recurrente que con el tiempo, o con una acción profundamente renovadora, logra fundirse en ese objeto virtuoso con lo cual se pierde la separación entre sujeto y objeto, entre meditador y objeto de meditación. En este sentido se habla de tres usos de la meditación:^[96] purifica el comportamiento ético y moral; purifica las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales, y analiza los objetos, tanto no virtuosos como virtuosos, de una manera penetrante.

Ahora bien, para desarrollar una buena práctica de meditación es recomendable realizar el llamado proceso de repaso que consiste básicamente en tres etapas: la premeditación, la meditación en sí misma y la posmeditación. Cada una tiene sus propios requerimientos y características que durante la puesta en práctica hay que tener muy presentes.

En las actividades anteriores a la meditación es importante considerar el tiempo, el lugar y la postura requeridos. La hora y el tiempo de duración para la meditación exclusiva son de vital importancia. La mayoría de los meditadores expertos como los lamas, rimpochés, guens y gueshes recomiendan meditar por la mañana antes de que salga el sol o de que se despierte la familia; si esto no es posible, es mejor buscar un tiempo por la tarde o noche.

La desventaja de meditar por la tarde o la noche es que ya uno está cansado de las actividades que realizó durante el día y por eso cuesta más trabajo concentrarse en los ejercicios meditativos; pero, además, existe una alta probabilidad de quedarse plácidamente dormido.

La duración de la meditación exclusiva también varía mucho según el clima, el lugar geográfico y las actividades específicas que se realizan. Pero existen ciertos aspectos en los cuales la mayoría de los meditadores podemos estar de acuerdo. Por

ejemplo, si se medita muy temprano es recomendable hacerlo sin interrupción de unos 40 a 60 minutos. Si no es posible, conviene realizar cuatro meditaciones de unos 15 minutos al día: una por la mañana, otra al mediodía, otra después de comer y la última antes de dormir por la noche. De todas maneras, lo más importante es establecer una hora determinada y una duración más o menos fija para que la meditación se convierta con la práctica constante en una verdadera disciplina. La duración de la práctica meditativa realmente es una cuestión personal, de disponibilidad y de voluntad y tiempo.

También es importante tener un banquito especial de meditación, donde podamos sentarnos con las piernas dobladas hacia atrás, o un cojín para el suelo, de preferencia relleno de semillas o de algún material suave, adaptable al peso del cuerpo, para poder inclinarse sin perder el equilibrio y que permita doblar las piernas en forma de loto o semiloto (la pierna derecha arriba de la izquierda, y si esto no es posible, la pierna derecha delante de la izquierda, para hombres, y para mujeres la izquierda enfrente de la derecha, en la posición de Tara). Para las personas con problemas de salud en las piernas o la espalda y que no pueden sentarse en el suelo, lo más recomendable es que cuenten con una silla fija en el suelo, que tenga un respaldo recto y una pequeña caída en el asiento. La posición correcta de meditación en silla, cojines o banquetos es la siguiente:

1. Piernas con las rodillas a 45 grados en caso de silla, o dobladas en forma de loto, semiloto o Tara como ya vimos párrafos arriba.
2. Las plantas de los pies completamente en el suelo en el caso de las personas que están en silla, o las rodillas bien fijas en el suelo y hacia delante para el caso de que estemos en cojín o banquito.
3. Las caderas un poco hacia adelante, la espalda sin establecer contacto con el respaldo de la silla, naturalmente adaptada a la forma de S de la columna vertebral.
4. La cabeza deberá estar ligeramente inclinada hacia adelante y hacia abajo, para que haga contrapeso a la S de la columna vertebral y logre estabilizarse completamente, evitando todo movimiento hacia adelante y/o hacia atrás; aquí lo más importante es estabilizar los hombros, el cuello y la cabeza como un solo conjunto.
5. Los brazos no deberán estar sobre los apoyos laterales de la silla y tampoco deberán pegarse a las costillas laterales del pecho.
6. Las manos se ponen juntas: la izquierda debajo de la derecha con las palmas hacia arriba tocándose delicadamente los pulgares y poniéndolas a unos tres dedos debajo del ombligo.
7. Y, por último, los ojos pueden estar completamente cerrados, pero sin ejercer presión. Pueden estar también semicerrados dirigiendo la mirada hacia el suelo

como a unos dos metros.^[97] Se recomienda meditar con los ojos semicerrados cuando estamos cansados o con sueño, pues el permitir una cierta entrada de luz hace que el cerebro actúe como si fuera de día y no se caiga en el ensueño. La lengua se ubica delicadamente en los dientes superiores, a fin de que no salgamos durante la meditación.

En realidad el objeto de apoyo corporal para la meditación exclusiva es un asunto personal, por lo que conviene experimentar con varios banquitos y con diversos cojines hasta encontrar el más cómodo y adaptable al cuerpo.

Ahora bien, ya definida la hora de meditación y elegidos una buena posición corporal y los accesorios, es útil dar algunas recomendaciones sobre el lugar de la meditación. Éste debe ser suficientemente amplio como para estar ahí sin chocar con paredes y algunos muebles. Tiene que estar lo más aislado posible, limpio y bien ventilado. No es recomendable meditar en cuartos estrechos o rincones encerrados porque ahí se agota rápidamente el oxígeno y esto puede provocar sueño y bostezo. Es mejor un lugar lo más abierto posible pero aislado, sobre todo alejado de los niños para evitar constantes interrupciones.

En el budismo se acostumbra, aunque no es estrictamente necesario, acompañar la meditación con inciensos, velas y flores. También se utilizan campanas o un *bowl* (bol en castellano, plato sopero de cobre que al ser golpeado hace un sonido agradable) para dar entrada a las diferentes etapas de una jornada meditativa. En general, los adornos y accesorios sólo son parte de la ceremonia y el entusiasmo que se adhiere al proceso de meditación exclusiva. Asimismo es recomendable contar con un pequeño santuario frente al lugar donde nos ponemos a meditar. El templo deberá tener una foto o una estatua de Buda en el centro, a su lado derecho se puede colocar un texto del Dharma o de una poesía o canción budista; a su lado izquierdo una imagen de una *estupa*^[98] o algo que represente la mente iluminada de Buda. Al santuario se le puede poner velas a un costado de la foto o estatua de Buda, nunca enfrente; las velas representan la luz del BudhaDharma, las enseñanzas que nos liberan del samsara y de la ignorancia. Es opcional poner flores, que simbolizan la impermanencia y al mismo Buda por su presencia impermanente: un día son hermosas, más tarde se secan y mueren. Y por último, ponemos incienso, no muy oloroso, para invocar a la comunidad espiritual, la Sangha; la aspiración de su olor simboliza las relaciones de apoyo mutuo que se efectúan entre las personas que están en el camino espiritual budista.

Es costumbre que frente a la foto o estatua de Buda se pongan siete boles o vasos. Cada uno representa la ofrenda y devoción hacia Buda, el Dharma y la Sangha. El primero, de izquierda a derecha, debe contener agua para beber; el segundo agua para limpiar el cuerpo y los pies, pues en tiempos de Gautama Sakiamuni era común que cuando uno tenía importantes visitas en su casa, se ofrecía ungir los pies con agua para limpiarlos después de largas caminatas que a veces duraban meses.

En el tercer vaso se pone una flor, que representa a *anicca*; en el cuarto una vela, que simboliza la luz del Dharma; en el quinto inciensos, lo que significa la Sangha; el sexto debe contener perfumes o esencias de bellos olores y en el séptimo se colocan algunas frutas, dulces o alimentos sabrosos.

Como se puede observar, cada uno de los vasos tiene un símbolo relacionando con los sentidos y los deseos; éstos se dedican al Buda como un esfuerzo de entregarlos y renunciar a ellos, para así disminuir nuestras fuertes tendencias a apegarnos a las cosas agradables de la vida. Dárselos a Buda significa un ejercicio devocional que prepara para la acción verdadera. La imaginación, por eso, es un recurso muy socorrido en el budismo pues es así como poco a poco vamos juntando los estados mentales con las condiciones reales de existencia. Entonces, las actividades premeditativas implican revisar y estar pendientes de siete puntos: 1) hora de inicio y del final, 2) duración de la meditación, 3) forma de sentarse, 4) revisión de la posición corporal, 5) lugar de meditación, 6) uso de accesorios y 7) instalación del santuario.

La meditación propiamente dicha es sencilla; se trata de aprenderse de memoria un texto con el tiempo y la práctica, aunque es conveniente buscar diversos contenidos de meditación para que no se vuelva algo automático y repetitivo. En general, la meditación budista consiste en diversas fases internas: concentración en la respiración o recitación (ya sea en silencio o en voz alta) de mantras. Después de la meditación sobre la respiración, se procede a ver y sentir simplemente cómo sale y entra el aire ya sea por las fosas nasales o por el movimiento del estómago; es recomendable realizar un recorrido de atención y relajación por las partes del cuerpo, empezando por el cabello, el rostro, el cuello, los hombros, la espalda, el pecho y el estómago, los brazos, las manos, la cadera, las piernas y los pies. Se trata de reconocer la presencia de estas partes del cuerpo y efectuar unas tres respiraciones por sesión en cada parte corporal. Aquí la idea es que el cuerpo deje de ser una materia incómoda para la concentración que se realizará después.

Con unos 10 minutos de concentración en la respiración y otros cinco para el relajamiento corporal, podríamos decir que ya estamos listos para la meditación, que es enfocar o, en su caso, ampliar, la visión mental sobre un tema en particular. A veces puede haber una visión expansiva sin tener tema de meditación en particular, lo que permite que la conciencia quede a la expectativa de ver qué sucesos interactúan en el ejercicio, y con ello ir reconociendo los demonios y los ángeles internos, es decir, las pulsaciones habituales de la mente no virtuosa y los de la virtuosa.

Después de las fases de mediación sobre la respiración, que sirven para calmar la mente y asentarla en un ritmo tranquilo y espacioso, y de la atención relajante de cuerpo vendrá la parte toral de la meditación. Es costumbre que esta fase de la meditación se utilice para el cultivo de alguna emoción positiva y para la penetración directa en un tema o concepto que en ese momento sea de nuestro interés dado el posicionamiento que tengamos en el desarrollo del sendero espiritual. Los temas

centrales de la meditación budista son el del cultivo de la compasión y amor universal, visualizar cualidades positivas budicas como la sabiduría, la paciencia, el desapego, la tolerancia, la fortaleza interna, la alegría y el nirvana, entre otros. Aquí el tiempo de concentración es bastante variable, pues puede durar entre 10 y 40 minutos, pero en realidad todo depende de la capacidad y disponibilidad que se tenga. [99]

La última fase, que es la de la posmeditación, mucho más larga e importante que las otras dos, trata simplemente de que la atención y percepción lograda con la meditación exclusiva se implemente durante el día y la noche por medio de su expansión como meditación conexa a todas las actividades cotidianas, sin excluir ninguna. Ésa es la práctica del budismo, del BudhaDharma.

Al final de la meditación es conveniente quedarse algunos minutos para tomar plena conciencia del ejercicio realizado y disfrutar de sus resultados desde el punto de vista de calma, profundidad y apertura de conciencia. También conviene en estos últimos momentos definir claramente las nuevas perspectivas que estemos cultivando para cercenar los hábitos y prejuicios más arraigados en nuestra personalidad. Ésta es una estrategia que no considera prioritario todo el conjunto de pensamientos y emocionales que deseamos superar, sino aquellos que son más recurrentes y definitivos en nuestras vidas.

Antes de levantarnos de la silla, cojín o banquito, es prudente dedicar y ofrecer los méritos que hayamos generado durante la meditación: se piensa en una o varias personas que sepamos plenamente que se encuentran en esos precisos momentos en una situación más precaria que la de nosotros; que sufren, por ejemplo, de una enfermedad dolorosa, o que estén hospitalizados, o que padezcan alcoholismo o drogadicción. También podemos dedicar nuestros méritos a alguien que se haya separado de su pareja y sufra una fuerte depresión y melancolía; o a un ser amado, esposo, hijo o hija u otro familiar cercano que haya fallecido. [100]

Juntas las manos en posición de rezo, se realiza la práctica de transferencia de mérito hacia esa persona, o varias, más o menos de la siguiente manera:

En esta meditación me he esforzado, he generado virtud y compasión. Ahora esta energía positiva la transfiero, con plena voluntad y sin resistencia alguna, a... [mencionar aquí el nombre de la(s) persona(s)]. Sé que en estos instantes sufro más que yo. Por eso, les transfiero mis méritos logrados en esta meditación, para que pronto se alivie, para que pronto salga de esa situación, para que se cure y se sienta contento(a). Para que esté bien,

*feliz y en paz. Le doy todos mis méritos;
nada para mí, todo para él [o ella]. Nada
para mí.*

Existen muchas fórmulas para la transferencia de méritos, es cuestión de adaptarse a una o varias de ellas. Lo importante es que al final de cada meditación cerremos con este ejercicio de compasión y amor hacia el prójimo. Otra oración de transferencia de méritos genérica es la que se encuentra en la práctica de La Puya (ceremonia) de las Siete Etapas que realiza la Orden Budista de Occidente de Sangharákshita y tiene los siguientes conceptos:

*Que el mérito ganado con mis actos sirva
para aliviar el sufrimiento de todos los
seres.*

*Renuncio sin pensar en mí mismo a mis
posesiones, a mi personalidad en todas las
existencias y a mis méritos, para el
beneficio de todos los seres.*

*Así como la tierra y otros elementos son
útiles y sustentan al número infinito de
seres que habitan el espacio sin límites,
que yo me transforme de igual modo en
algo que mantiene a todos los seres
situados en el espacio infinito, hasta que
todos ellos hayan alcanzado la paz.*

Por último, es importante tener en cuenta cuando estemos en la meditación exclusiva, y también en la conexas, que es natural y lógico que suframos distracciones mentales o que nos invadan ideas, temas, sensaciones y emociones que nos alejarán del ejercicio de concentración y percepción. En tal caso, es conveniente darse cuenta de ello y regresar, con suavidad y ternura, a la práctica de la meditación. Para decirlo de otro modo, la distracción mental durante la meditación es también parte de la meditación misma, sólo que tenemos que acostumbrarnos a «regresar» esa mente distraída hacia lo que estamos haciendo en la meditación; nunca se debe forzar su regreso, ni mucho menos generar premura o desesperación porque no podemos concentrarnos. Lo más importante es volver a la base de la atención respiratoria, cuando inhalamos y cuando exhalamos.^[101] Nuestra mente, por hábito y costumbre, tiende a divagar, hay que dejarla, pero al momento de darnos cuenta, debemos tornar a la meditación sin prisas.

Capítulo 10^[102]



Vacuidad y origen dependiente

De la práctica de la meditación, que es una de las más concretas y específicas actividades del budismo, pasaremos a uno de los temas más complejos y difíciles de comprender del BudhaDharma, que es el de la vacuidad; en los capítulos anteriores lo hemos abordado de manera tangencial pero ahora centraremos el texto en ese tema.

¿Por qué es tan importante comprender la inexistencia del yo inherente? Porque es uno de los puntos más importantes que hace del budismo una propuesta original y auténtica: es la manera en que se revela el mundo a los ojos del Buda.

*Sufrimos porque no nos damos cuenta de
la insustancialidad e impermanencia del
mundo en todas sus divinas
manifestaciones.*

La propuesta de las Cuatro Nobles Verdades que estudiamos en la primera parte del presente libro es un llamado que hace el Buda para que de forma sistemática y didáctica podamos ir desentrañando las implicaciones que tiene el hecho de vivir en un mundo condicionando y sumamente imperfecto.^[103] Veamos rápidamente de nuevo estas verdades. Primera: aceptar de facto la existencia del sufrimiento, así como aceptamos la ley de la gravedad. Segunda: comprender la causa de ese sufrimiento como el vehemente deseo de tener lo que queremos y rechazar lo que nos disgusta. La tercera noble verdad nos habla de creer que es posible cesar ese sufrimiento y la cuarta propone qué practicar para lograrlo: el Noble Óctuple Sendero.

Al comprender erróneamente cómo es el mundo y sus implicaciones resentimos sus innegables y categóricas leyes básicas de la existencia orgánica y material. La presencia de ellas nos da miedo, angustia, hace que la mente siempre pase de una idea a otra. Nuestras acciones las determinan los errores y forzamientos para evitar las condiciones del mundo del samsara; somos tercos en aceptar sus resultados y nuestro yo ego hace todo lo posible por sobrevivir al olvido y a la nada. Sólo el tiempo aclara las consecuencias de suponer que podemos saciar nuestras ansias de vernos seguros, permanentes y sólidos. Los presuntos intentos se quedan en hipotéticas soluciones que en la mayoría de los casos sólo hacen que se extienda aún más el sufrimiento natural provocado por el samsara.

Para comprender en toda su dimensión la existencia condicionada es requisito previo desarrollar, precisamente a través de la meditación y el estudio, una

flexibilidad mental, capaz de realizar un análisis de cualquier fenómeno sin prejuicios y categorías inadecuadas; es decir, se requiere desarrollar una gran habilidad para discernir los elementos y factores que dan origen al fenómeno, sus tiempos y espacios de presencia y desarrollo. Por eso, sacudir los hábitos que por años han guiado nuestros comportamientos se convierte en una empresa sustantiva, pues si seguimos conservando los esquemas de los apegos, de las aversiones y de las indiferencias será imposible ejercer el discernimiento correcto y adecuado para la liberación de la existencia condicionada y mundana en la que hemos crecido.

La vacuidad (*shunyata*) es el contexto real de la falta de identidad sólida, propia e independiente de las personas, cosas, hechos y lugares (*anatman*, no identidad permanente de las cosas). Nada es lo que aparece ser en un momento determinando, pues al momento siguiente ya cambió, y no es ya lo que era. El cambio es tan rápido que los ojos no alcanzan a darse cuenta de que el objeto ya no es el mismo, por más que nuestro cerebro lo perciba como algo sin transformación alguna.

Para el BudhaDharma el problema es que los seres humanos no tenemos las destrezas y los órganos biológicos requeridos para poder detectar de manera rápida y sin errores las causas que dan origen a los fenómenos, sus motivaciones de existencia y crecimiento y de la desaparición de los mismos. De hecho, nuestro cerebro no logra distinguir con claridad un objeto externo del cuerpo de ese mismo objeto pero reconstruido en la pura imaginación: el cerebro pulsa las mismas zonas cerebrales cuando ve el objeto que cuando imagina el mismo objeto; ¡no hace diferencia alguna!

Entonces, hay una Realidad (así con mayúscula) que se desdobra de forma drástica entre el modo en que la percibimos, la apariencia y el modo en que es la última realidad. En la primera percibimos los fenómenos como objetos de reflejo de nuestros estados intelectuales, emocionales, sensitivos y culturales: vemos lo que conocemos, lo que nos es familiar y habitual, y percibimos lo que podemos según las capacidades físicas de nuestros seis sentidos.

Vemos cierto espectro de luz acorde a las capacidades de nuestro sistema óptico y cerebral, pero no vemos todos los detalles de un paisaje. Escuchamos ciertos niveles de ondas sonoras, pero hay miles de ellas que simplemente no somos capaces de oír. Es claro que las ciencias se han dedicado, en estas cuestiones, a intensificar, ampliar y expandir la observación y captación de las ondas, luces y todo tipo de energía que nuestros sentidos no pueden detectar por sí mismos. Pero la ciencia tampoco puede asegurar la capacidad de registrar todo lo existente en el universo.

De hecho, lo que nosotros hacemos al contactar el mundo es interpretar los datos surgidos de la relación objeto-sentido en función —y aquí está la clave del asunto— de los parámetros previamente existentes y organizados de una manera específica, dependiendo de nuestra herencia genética y del karma individual y colectivo acumulado. Constantemente, por lo tanto, confundimos el mapa conceptual mental (la interpretación de las experiencias sensitivas) con el territorio mismo, con la realidad de las cosas tal y como son. En otras palabras, como decía la escritora Anais Nin:

«No vemos el mundo como es. Lo vemos como somos».^[104]

¿Qué es lo que nos pasa? Sencillamente creemos que las apariencias mentales, que los criterios o códigos de selección de los objetos, son los objetos mismos. Por eso, en el BudhaDharma a esta situación se le llama avidya: un inmenso malentendido de nuestra mente respecto a la característica y funcionamiento de la realidad, la manifestación más pura y clara de la ignorancia.

Para el budismo, el espacio mental que se construye por la intersección entre la apariencia de las cosas y su realidad última es lo que constituye la percepción. Por eso, la hipótesis en este tema es que una mala comprensión de la realidad tiene su fundamento en una percepción errónea de la misma: hay una percepción torpe en el discernimiento de los fenómenos que conduce, inevitablemente, a un comportamiento perjudicial, no virtuoso y negativo debido a que la percepción errónea aísla aspectos y factores constituyentes del objeto observado, creyendo que es la totalidad del mismo. Así, el proceso —único en el ser humano— de abstracción^[105] se hace de manera equivocada.

Al aislar ciertas características de los objetos y al postular que así es su existencia, fundamentamos ciertas descripciones imputadas que demuestran una estrechez de miras y generan falsas expectativas respecto al objeto. Estrechez y falsedades constituyen precisamente los articuladores de la estructura de comportamiento que inciden en la motivación, intención, pensamiento, emoción y actuación. El sistema de reacción está mal formulado desde el inicio; por eso no es de extrañar que su resultado, la acción humana, se encuentre dañada y sea causa de la reproducción ampliada del sufrimiento y todas las demás derivaciones de dukkha.

Una de las cuestiones que nos cuesta mucho reconocer es que todas las personas, cosas, hechos y lugares tienen un origen dependiente de causas que no se parecen en nada al producto, y que esas personas, cosas, hechos y lugares están constituidos por agregados, por partes; y aunque la mente no lo registre en una primera aproximación, es como nos acercamos a los objetos en la cotidianidad.

Tres son los fenómenos que habría que destacar en el tema del origen dependiente de todos los objetos y que vale la pena destacarlos en este capítulo, no sólo como conceptos, sino por sus implicaciones para la experimentación de situaciones existenciales. El análisis señala pues los siguientes puntos en torno a las personas, cosas, hechos y lugares:

1. Todas las causas que dan origen a un fenómeno tienen la impronta de ser interdependientes; o como lo expresa Thich Nhat Hanh: «todas las cosas existen por interser». En otras palabras, la existencia tiene una red compleja y diversa de relaciones con otros fenómenos, lo cual le da «resistencia» para absorber los insumos que requiere su existencia: luz, agua, energía, colores y todo elemento que coadyuva a la formación de cuerpos (rupas).
2. Los fenómenos dependen de las partes (agregados); de cosas que son elementos

integrantes del fenómeno; así es como se constituye un todo, un objeto plenamente existente y formado. Las partes de un fenómeno tienen que estar en relación mutua para ser funcionales; si dejan de existir esas relaciones, el fenómeno como todo tiende a desaparecer, a desfragmentarse.

3. Todo fenómeno carece de identidad propia; está definida por la vacuidad (*shunyata*) pues no tiene *a*) autoexistencia, ya que no existe de manera independiente de «otras cosas» y *b*) ni una esencia única e inherente.

En el territorio de la existencia humana y sus percepciones, se puede señalar que el tiempo presente tampoco tiene existencia propia, ni es inherente ni posee autonomía; el presente depende del pasado, de lo que recuerda y hereda, y depende del futuro, con lo que expande su forma hacia el cambio constante e irremediable.

*Por tanto, todo lo que percibimos
mentalmente y experimentamos
corporalmente surge de causas que
producen condiciones que le dan el
sentido a su crecimiento, mantenimiento y
desaparición. Ésta es la ley de la
vacuidad.*

Así pues, si pudiéramos ver la realidad tal y como es, de forma directa y sin intermediación alguna de instrumentos científicos y de conceptos, percepciones y experiencias, entonces no tendría sentido el contexto de las apariencias; pero no es así. El ser humano por su naturaleza se inclina a creer verdadero lo que ve en primera instancia. La apariencia de los objetos se presenta como única realidad posible. He aquí el fundamento del engaño y las ilusiones que se generan en el contacto de los objetos externos con nuestros seis sentidos. Para desentrañar el verdadero contenido de los objetos requerimos, efectivamente, algo más que el sentido común y los órganos biológicos sustentables de los sentidos; requerimos de investigación, análisis, pero fundamentalmente de sabiduría y compasión.

El sentido de la sabiduría del BudhaDharma está directamente correlacionado con la teoría de la vacuidad, que explica que todo objeto (sea persona, cosa, hecho o lugar) es producto funcional de relaciones con otros objetos y, como tal, su forma (*rupa*) es producto de la intersección de muchos objetos a la vez en el espacio y tiempo concretos de ese objeto. Por ejemplo, un auto está compuesto de partes: motor, carrocería, asientos, llantas, sistema eléctrico y demás subconjuntos de elementos. Si buscamos un auto en el auto, simplemente no lo vamos encontrar, pues el auto como tal no existe. Por eso, si nos damos a la tarea de buscar el auto en el auto y vamos desmantelando poco a poco sus partes, llegará un momento en que no va a quedar nada: el auto es vacuidad. Por tanto, la realidad última del auto es el no auto; y

gracias a esa vacuidad, el auto puede estar formado de partes y subconjuntos diversos, que le dan funcionalidad y existencia convencional. Lo usamos para transportarnos, tenemos papeles de propiedad y permisos gubernamentales para circular, por tanto, existe de forma convencional.

Pero si realizamos el desmantelamiento de las partes del auto como son, por ejemplo, el motor y la carrocería, éstos tampoco existen como «motor» y como «carrocería». Existen gracias a que están compuestos de partes diferentes y más pequeñas que ellos mismos. Si los buscamos bajo la lupa de una indagación lógica y racional, tampoco vamos a encontrar el motor y la carrocería por sí mismos. Éstos también son elementos que tienen sentido funcional cuando son parte del auto, o cuando son utilizados para otras tareas, como puede ser el motor para generar electricidad y la carrocería como un refugio habitacional. Pero estas funciones no son la naturaleza propia del motor y de la carrocería, por eso no son válidas en nuestro análisis racional. Dentro del motor y la carrocería hay subpartes, que a su vez se reducen a otras y así hasta llegar a las partes más pequeñas en que se constituye la materia, que son llamadas subpartículas atómicas, donde realidad y vacío se funden ya en el misterio.

*En otras palabras, los objetos (auto,
motor, carrocería, yo, tú, ellos, la
montaña, los hijos, este libro, la ropa...)
no existen por sí mismos. Ésta es la
vacuidad.*

Por eso, Nagarjuna, sabio indio de la escuela Mahayana, entre los siglos II y III de nuestra era, y experto en las enseñanzas de los sutras sobre la perfección insistía en que teníamos que comprender que «La vacuidad no es diferente de los objetos mismos, pero ninguna cosa existe sin ella».^[106] Para el pensamiento budista sobre la vacuidad, todos los objetos existentes en el universo no son por sí mismos, aunque éstos *aparecen como si tuvieran existencia por sí mismos*. Nuestra mente poco educada y disciplinada al primer contacto con un objeto determinado aprende instintivamente esa apariencia como real y concreta, y de acuerdo con esta reflexión, se actúa en consecuencia de forma mecánica y «natural».

Actuamos, por lo tanto, sobre imágenes mentales de los contactos de los sentidos, sobre objetos que no existen como creemos que existen. Un ejemplo muy común que se realiza como exploración sobre la vacuidad es la del concepto del «yo». Se puede pensar que buena parte de la teoría de la vacuidad en el budismo está dedicada a refutar de manera conceptual, analítica y racional la existencia de un yo autónomo, independiente de las condiciones que imponen a todo objeto los Tres Sellos de la Realidad. El arraigo histórico, cultural e inconsciente del concepto del yo en las personas es tal que la mayoría lo considera equiparable al alma, a una identidad y en

el caso más extremo a la presencia de un espíritu inmutable y eterno.

La propuesta de un alma eterna e inmutable en el cuerpo ha sido una constante desde la época de Gautama Sakiamuni, en el brahmanismo del norte de la India de hace 2 500 años, y posteriormente se refuerza con todas las religiones y filosofías en Oriente y Occidente. El BudhaDharma no niega la espiritualidad interna en cada ser humano; lo que niega es que exista como algo sólido, permanente y único, un alma eterna y siempre la misma (*atman*). El alma sugiere una energía, o una conciencia sutil de luz clara, que en función de los karmas y las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales va cambiando constantemente, como resultado de acciones pasadas, de experiencias previamente vividas. El Dalai Lama escribe al respecto:

Suponer que las cosas existen independientemente, que cuentan con una «naturaleza propia», es la creencia en el atman, que a su vez es ignorancia. A causa de esta creencia en el atman vagan los seres en los reinos del nacimiento y la muerte. La creencia en el atman es, pues, la raíz del samsara, o el vagar por el ciclo de la existencia.^[107]

Así que la vacuidad es un proyecto programático enfocado a demostrar la movilidad perenne y las repercusiones que tienen nuestras acciones que están en función del odio, la envidia o cualquier otro sentimiento destructivo o de sentimientos y emociones positivas como el amor, la paciencia y el altruismo; de los resultados de nuestras propias acciones somos totalmente responsables, no hay fuerza o energía externa que pueda corregir los errores ni producir por sí misma los resultados positivos como son la paz, la calma o la santidad. De esta manera, el BudhaDharma nos hace responsables plenos del subdesarrollo o del desarrollo de nuestro espíritu; somos artífices de nuestros sufrimientos y de nuestra propia felicidad.

Veamos cómo podemos demostrar, de la manera más consistente, la inexistencia del yo ego que aparece como algo natural y sostenido en nuestras sociedades. Este sujeto mental aparece bajo tres modalidades:

1. Como una entidad separada del cuerpo y de la mente; es decir, de los agregados que le dan base y justificación material. El yo, así conceptualizado, emerge independiente de la herencia y de la formación cultural.
2. Como unitario a sí mismo; esto es, el yo cree ser autosuficiente, ya que sus determinaciones causales se hacen en referencia a sí mismo, fuera de otras condiciones externas e internas al ser que lo porta. Otra manera de decirlo es que este yo se declara como una configuración propia y evidente a su propia existencia: es espejo total de sí mismo.
3. Por tanto, el yo aparece como sustancialmente autoexistente: no depende de nada ni de nadie. Es como una entidad que se origina y desarrolla por sí misma,

por eso es su naturaleza ser egoísta, centralista y acaparadora de los factores que hacen posible la vida.

Pero estas tres determinaciones son falsas hipótesis, entelequias que los seres humanos armamos para poder resistir y amortiguar la presencia indiscutible y avasalladora del condicionamiento de la impermanencia y de la insustantibilidad de todas las formas del universo. A fin de cuentas, es precisamente la vacuidad, el hecho de que los objetos no sea definitivos, sólidos y permanentes, lo que permite la vida: el cambio de las formas de vida y de las cosas materiales se presenta gracias a que no tienen una entidad única y sólida; si así fuera, entonces no sería posible el cambio de los objetos, y en el mejor de los casos, el cambio, la transformación, sería más una excepción que una normalidad universal. Por tanto, gracias a la vacuidad (a la yoidad inexistente) puede haber movimiento orgánico e inmaterial: todo es devenir, nada es; no hay ser, hay *siendo*.

La existencia de aquel yo ego es pues una ficción elaborada por la mente pero se encuentra sujeta a las instituciones, ideologías y religiones en la medida en que reivindica la individualidad sobre la propia naturaleza de los objetos, sobre la certeza de la impermanencia y de la misma vacuidad de las cosas que van siendo, y que posteriormente desaparecen sin dejar huella alguna, aunque se produzca una montaña de información sobre ese objeto previamente existente y ahora desaparecido; el objeto (la persona, la ciudad, el líder, la joya y todo lo que ya no es) simplemente ha desaparecido del universo.

Para el budismo, el yo existe como una entidad conceptual, ceñida a los miedos y preocupaciones legítimas de los seres humanos. El yo aparece en la mente individual y colectiva como si tuviera existencia real. Piénsese por ejemplo en los alebrijes mexicanos.^[108] Estos objetos son un producto exclusivo de la mente, la cual procesa una cierta información que al final genera un concepto abstracto, el alebrije. Después, ya sea en sueños o en vigilia, las personas que producen estos objetos mentales los traspasan del estadio puramente mental y los plasman como imágenes en una pintura, en un dibujo, en una figura de madera, cobre o papel, o en una narración literaria.

Es inobjetable que los alebrijes existen como una expresión materializada de la mente. Hay pues un objeto con existencia convencional. Hasta aquí podemos decir que estamos en la zona del entendimiento y de una verdad sostenible, racional y lógica.

Pero, ¿qué pasa cuando pretendemos conferirles vida real a los alebrijes? Entramos a los terrenos de las ilusiones y los engaños. Lo más importante es considerar que si con el soplo de la ignorancia (*avidya*, que quiere decir un mal entendimiento de las cosas) le damos vida a los objetos mentales construidos con los datos de nuestros seis sentidos, estos objetos se convierten, entonces, en referentes para la vida real y concreta.

Y si a los objetos mentales subjetivos les concedemos existencia propia, es

comprensible que construyamos nuestros mundos en función de estos inventos; nos quedamos atrapados en nuestros propios infiernos y cielos erigidos sobre el sustento etéreo de hábitos y condicionamientos; pero tales inventos siempre tienden con el tiempo a cambiar y desaparecer; de ello resulta que sufrimos porque la realidad no es como quisiéramos que fuera.

*De nuevo el constante desencuentro de
nuestros estados mentales con el estado
real de cosas de la vida.*

Ante esta capacidad casi infinita de la humanidad de inventarse objetos mentales e imputarles una vida real, la teoría de la vacuidad nos auxilia para salir de estas graves trampas de la ignorancia. La creencia en un yo, no sólo nos hace sufrir como una constante a la ficción que nos hacemos sobre lo que debe ser el amor, la felicidad, la riqueza y el éxito, sino que reprime y reduce significativamente nuestras perspectivas y experiencias con el mundo. La presencia del yo ego tiene como consecuencia nefasta el empobrecer enormemente la vida misma de las personas; su mundo sólo se reduce a los factores de apego o de aversión; factores que se encuentran muy entrelazados con los intereses que privilegia ese yo. Se produce una pobreza espiritual que anula toda presencia de bienestar y calma mental.

Todos conocemos a personas que dedican horas a hablar, discutir las cosas de su vida. Las personas obsesivamente ensimismadas son el ejemplo típico de un yo que monopoliza todas las actividades. Son personas que sólo hablan de sus cosas, de sus enfermedades, de sus sentimientos, de sus opiniones, y casi todas sus frases inician con un largo e insistente «pues yo pienso que...» o con el siempre estribillo de «Yo creo que...». Son personas con las cuales es prácticamente imposible comunicarse y dialogar, pues cuando uno da cualquier tipo de información, por ejemplo, «ayer me sentí mal», o «voy a la librería», el yo ego de la otra persona salta como león (o leona) y responde: «Ayer yo me sentí peor porque bla bla bla...» o «Yo ya fui a la librería y me compré bla bla bla...». Siempre resultan ser más que el otro; ésa es su guerra y el sentido de todas sus relaciones: informarse, compararse para demostrar que se es mejor que los otros.

Las personas con grandes cargas de yo ego, se encuentran prisioneras de su mundo minúsculo y totalmente intrascendente. Siempre quieren relatar, ser los primeros, tener las verdades últimas y siempre, invariablemente, tener la razón.

La doctrina budista de la vacuidad sirve para desmotar todo el aparato conceptual, institucional y hasta económico alrededor de la creencia en el yo. En estas instituciones se asientan todas las bases de los sentimientos y emociones destructivos como el odio, la envidia, el coraje, los celos, la frustración y demás estados mentales causantes del sufrimiento humano como la depresión, el estrés, la violencia familiar y social, los conflictos de grupos, clases sociales y las guerras.

Lo más dañino, desde el punto de vista del BudhaDharma para el bienestar y desarrollo espiritual, es la puesta en escena del yo ego. Para el budismo el yo existe como una entidad convencional; se le imputa un nombre, relaciones de familia, documentos de certificación, de educación, expedientes de salud, placas, propiedades y demás formas de identidad personales. Pero creer que esas imputaciones (mapas) son la identidad real de las personas (territorios) es un grave error.

La persona del yo es una asignación que primordialmente depende del cuerpo y la mente; por eso es imposible que ese yo sea independiente y autónomo de las condiciones naturales de la existencia cambiante.

El yo, concebido como una entidad representativa de un alma inmutable, no existe como aparece y no tiene poder alguno para establecerse por sí mismo.

Todo yo real y tangible deviene de un proceso de origen dependiente de una serie de variables; las más obvias serían el hecho de que la existencia depende de los padres, de los padres de los padres, y de que todos ellos hayan tenido condiciones favorables de alimentación, salud y hogar que los hizo capaces de engendrar hijos e hijas; más tarde no sólo dependemos de la madre y del padre y otros familiares, sino de los maestros que nos enseñan, de los médicos para preservar la salud, de los campesinos que cultivan frutas y verduras, de los granjeros, de los amigos, del clima, de las comunicaciones y de incontables factores que le dan viabilidad a nuestro desarrollo y crecimiento y finalmente los propios agregados corporales, representados por los cuatro elementos de la naturaleza,^[109] entrarán en un proceso de desgaste final y parálisis definitiva, y habremos de morir como todo lo que alguna vez tuvo vida.

Todo proceso de devenir tiene un origen dependiente, que es la razón de por qué hay carencia de existencia inherente, de por qué todo objeto y fenómeno establecido en el mundo samsárico de las condiciones tiene la característica de ser vacuidad, aunque lo que expresa es existencia propia y convincente.

El testimonio de las personas, cosas, hechos y lugares de manifestarse por sí mismo es para el BudhaDharma la enunciación de la apariencia. Pero la realidad de los mismos es que simplemente no existen como aparecen. Apariencia y realidad fundamentan el mundo dual del que ya hablamos. Esto sostiene el edificio de la complicada y a veces trágica presencia de los polaridades entre el bien y el mal, positivo y negativo, bello y feo, bienestar y malestar, blanco y negro, amigos y enemigos y demás dualidades con que nos manejamos en el mundo de las apariencias. El Camino Medio del Mahayana en el contexto del más clásico BudhaDharma nos invita a establecer las dimensiones específicas entre la apariencia y la realidad.

Por un lado, con la plataforma de la apariencia, se construye la formalidad y convencionalidad de un orden mundano que procura imputar conceptos a los objetos para poderlos hacer presentes, funcionales o estéticamente existentes; con la existencia convencional procuramos evitar las exageraciones del nihilismo y la

penetración del pesimismo obsesivo en las mentes. El soporte, por el otro lado, de la vacuidad, al establecer que los objetos no existen como aparecen, trataría de evitar toda exaltación de un materialismo cínico y, por ende, de las constantes y falsas expectativas del inmoderado optimismo. Tal y como lo define el *Sutra del corazón*, [110] «vacuidad es forma, forma es vacuidad»; en otras palabras, la apariencia es realidad, y la realidad es la apariencia; las dos son la expresión de una misma sustancia: la existencia condicionada en el samsara.

Tanto el samsara como sus elementos de dukkha se presentan al establecerse la dualidad entre las apariencias y las realidades de las cosas; si no hubiera distancia alguna entre éstas, seguramente estaríamos en un mundo unitario, sin dualidad alguna y, por tanto, perfectamente constituido en la luz y en la claridad. En la medida en que para una persona las apariencias tengan una distancia mayor con la realidad, en esa misma proporción las ideas, pensamientos y emociones estarán más profundamente perturbados y afligidos y, por ende, habrá mayores insumos para el sufrimiento, el miedo y la ansiedad. Es importante entonces comprender el mundo de las formas, donde se recrean las *kleshas*, los engaños; pero precisamente por eso refleja esas formas la vacuidad de los mismos objetos: porque todo se establece con base en la dependencia de las causas; nada se exceptúa del origen, desarrollo y extinción de agregados o partes, y de las condiciones que hacen posible la existencia tal y como es.

Al presentarse en el amplio espectro teórico y práctico del budismo la idea del origen dependiente de los objetos se puede hablar al mismo tiempo de la naturaleza de la interdependencia (*pratiyasa mut pada*) que es lo que le da a la existencia su estatus condicionado y, por ende, sometida al ciclo de nacer, vivir y morir, así como de los diversos sufrimientos que nacen de los vehementes deseos. La interdependencia es resultado del origen dependiente de los objetos, es lo que permite que el amor y la compasión puedan ser irradiados a todo ser sintiente sin obstáculo alguno. Si hacemos el símil de que la interdependencia conecta como una red a todos los nudos (que serían los objetos de atención), el amor y la compasión podrían correr por toda la red gracias a los hilos que los amarran. He aquí pues la relación sustantiva entre compasión y sabiduría (vacuidad).

Por tanto, la vacuidad como estado y el origen dependiente de todos los fenómenos de la realidad mundana, hace ver que es posible que los efectos sean proporcionales a sus causas. Este mecanismo funciona toda vez que los objetos cambian por tener vacuidad y están en interrelación dependiente. Entonces, la causa de un evento tiene efectos o repercusiones en otros. Estas consecuencias son de tres tipos: *deseables*, *indeseables* y *neutras*.

Una de las consecuencias más destacadas de esta cadena de causas y efectos se hace visible en los estados emocionales y mentales donde, al ver sus repercusiones, simplemente interpretamos mal los resultados manifestados en otros objetos afectados. Así pues, la ira, el odio y el apego son estados que ciegan la conciencia de

la vacuidad y del origen dependiente (de la interdependencia) y, por tanto, no permiten ver la realidad tal y como es: creamos millones de nociones y criterios falsos sobre las personas, las cosas, los hechos y los lugares.

Ya expuesto el tema, podemos resumir diciendo que la ignorancia es el efecto de no comprender la vacuidad de todas las formas y no formas en el mundo; de no percibir la ausencia de existencia inherente. Por eso, en el primer capítulo se estableció que la ignorancia es producto de los engaños e ilusiones; y que éstos a su vez son los generadores del sufrimiento.

Entre más ilusoria y engañosa sea la percepción sobre los objetos de atención, más probabilidades de malestar y angustia habrá por la sencilla razón de que los diagnósticos que realizamos serán cada vez más erróneos. Y bajo estas equivocaciones, mayores serán las frustraciones y los enfrentamientos en la continuidad inevitable de la existencia.

Vacuidad, por tanto, no es inexistencia, sino presencia plena espiritual en la superación de los Tres Sellos de la Realidad; al comprender cómo es la vacuidad, entonces la mente se fusiona de forma armónica y amorosa con la realidad tal y como es, cesando todo conflicto entre las apariencias y las realidades.

Al comprender vivencialmente que todo está vacío de condiciones inherentes y la no existencia de la independencia y autonomía de los objetos, entonces podemos tocar el Absoluto: el interser latente en todos los fenómenos mundanos y espirituales, logrando así penetrar al corazón de la sabiduría del Dharma.

Capítulo 11^[111]

El karma

El origen y la condición dependiente de todos los objetos del mundo, que se derivan de la existencia de la vacuidad, son las estructuras que le dan direccionalidad y fundamento a lo que se llama el karma en el BudhaDharma. Al karma lo conforma la disposición universal de la ley de causa y efecto y, por tanto, es parte de la sabiduría espiritual que explica el sentido de la vida.

El concepto karma no tiene nada que ver con la idea popular del mismo: no se trata del destino ni de una predeterminación unívoca de la existencia. Karma se deriva de la raíz sánscrita de *kri*, que significa fabricar, hacer, forjar y confeccionar. Por eso se vincula, en primer lugar, con las repercusiones de la acción y, en segundo lugar, con los resultados de un trabajo previo. En pocas palabras, karma no es más que los efectos de nuestras acciones pasadas. Por tanto, podemos decir que el karma condiciona las consecuencias de las actividades que procesamos para poder vivir la vida que ahora llevamos.

El karma como condicionamiento de la experiencia de hoy es la clave para comprender los grados de dependencia material y esclavitud espiritual en que nos encontramos la mayoría de nosotros. Dicha determinación condicional de las cosas que hoy vivimos nos informa de lo que hemos hecho, independientemente de que haya o no conciencia de la causa y sus efectos. Para el karma, para los efectos que las acciones generan, el nivel de conciencia no exime de sus repercusiones.

Ahora bien, es importante aclarar que la versión Mahayana del karma está limitada a las acciones significativas. Como se demostró en la primera parte, la insatisfacción, el sufrimiento y la ansiedad son productos de dos líneas de condicionalidad: el karma y la presencia de perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales; no toda acción pasada produce un efecto kármico en el presente.

*Si bien toda acción incorrecta realizada
en el pasado es causa de sufrimiento, no
todo sufrimiento, dukkha, tiene su causa
en una acción incorrecta, no virtuosa; hay
otras causas que también producen
sufrimiento.*

Hay que destacar al respecto que muchas escuelas doctrinarias más apegadas a las palabras que a la experiencia insisten, inadecuadamente, en que toda experiencia, ya sea de sufrimiento o de felicidad, es producto de acciones del pasado. De hecho en los sutras se pueden encontrar cinco tipos de condicionamientos (*piyamas*) de las

experiencias que vale la pena exponer con detalle.^[112]

1. El sufrimiento puede provenir de causas físicas inorgánicas. Por ejemplo, por accidente podemos tropezar con una piedra, caer al suelo y rompernos un brazo. Esta causa de sufrimiento se deriva casi siempre de un choque violento entre dos cosas sólidas como es el cuerpo contra otra masa física. De hecho, suele ser el resultado de la falta de atención plena. Aquí no hay determinación conductual, sino simple distracción excesiva que repercute en un accidente determinado.
2. Las condiciones para que surja el sufrimiento pueden deberse a factores físicos o biológicos. Las estructuras orgánicas del cuerpo son imperfectas y tienden constantemente al desequilibrio celular y de otros tipos. Los virus y demás animalitos microscópicos, o la afectación del cuerpo por una picadura de araña o mordedura de víbora, o el simple hecho de ingerir alimentos en mal estado repercuten gravemente en el funcionamiento fisiológico del organismo y nos hacen sufrir desde una sencilla gripa hasta un cáncer mortal. Muchas de nuestras enfermedades no tienen nada que ver con el karma; son repercusiones del medio ambiente en que nos movemos o de enfrentamientos biológicos entre nuestro sistema corporal y los cientos de subsistemas biológicos existentes en la naturaleza o producidos por la ciencia.
3. También los condicionamientos que causan una experiencia sufrida pueden tener su origen en estados psicológicos. Algunos estados mentales, como ahora lo demuestran ampliamente las ciencias neurobiológicas, devienen por defectos cerebrales o de mala asimilación de ciertas sustancias sanguíneas. Ciertos tipos de depresión, neurosis y esquizofrenia, e incluso actos de violencia que aparecen sin sentido y espontáneamente, pueden tener sus orígenes en un mal funcionamiento de las operaciones cerebrales, ya sea por una inadecuada transmisión de pulsaciones neuronales, o bien por defectos de crecimiento de algunas partes del cerebro o por la presencia de tumores y otras malformaciones; principalmente en las zonas prefrontales, que es donde se ha descubierto que procesamos las emociones y los pensamientos.
4. Existen condicionamientos trascendentales que superan las determinaciones en el plano de la vida mundana, como lo son los anteriores tres puntos. Este tipo de causas remiten a fuerzas que superan con amplitud la voluntad y esfuerzo de una persona en particular. Hablamos, por ejemplo, de pesadillas, eventos sobrenaturales, sufrimientos inexplicables y similares tipos de circunstancias y problemas y que se generan en dimensiones que no se conocen bien.
5. Por último, el proceso de condicionamiento de nuestras experiencias actuales derivada de la ley del karma. En este proceso importa el hilo conductor de las acciones del pasado cuyos resultados y efectos se viven en la experiencia del presente, y es el que realmente le interesa al BudhaDharma, pues a diferencia de

los otros cuatro tipos de condicionamiento, aquí sí hay mucho que hacer partiendo de conocer cuáles son las causas del sufrimiento y, por ende, las de la felicidad. La voluntad, la disciplina y ciertos ejercicios de purificación kármica pueden ser útiles para evitar los efectos actuales de las acciones no virtuosas del pasado.^[113]

Como se puede observar, las cinco clases de condicionamiento determinantes de las causas del sufrimiento, también son fuentes de felicidad en la medida, por ejemplo, en que no sufrimos accidente alguno, que nos encontremos sanos, que las funciones cerebrales trabajen en un grado normal y satisfactorio neurológicamente, que los procesos relacionados con el desarrollo espiritual e inmaterial se encuentran bajo control y delimitados por la conciencia de la atención; bajo estas consideraciones podemos decir que estamos en un proceso dominado por la tranquilidad y las buenas condiciones de existencia.

Lo cierto es que resulta muy difícil identificar plausiblemente los determinantes de los condicionamientos que derivan del sufrimiento y el dolor del presente: la causalidad de los hechos, situaciones y eventos que experimentamos es una tupida red de determinaciones diversas, pues cualquier cosa que se produce en el samsara, en la realidad mundana, es resultado de muchas, muchísimas causas. Éstas se pueden dividir, a su vez, en causas determinantes o primarias y causas periféricas o secundarias.

En el BudhaDharma interesa hacer resaltar las causas determinantes, como son la ignorancia y las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales; o sea, la visión errónea e ilusoria que confunde las apariencias con la realidad debido al alto nivel de desorden y suciedad de la mente. Ese caos e intoxicación mental provienen del karma negativo, de acciones dañinas y egoístas que hemos realizado en el pasado y cuyos resultados repercuten en una mente dañada y enmarañada de emociones y sentimientos negativos, cargada de culpas y violencia; saturada, en pocas palabras, de ideas, creencias y hábitos en los cuales hemos creído encontrar felicidad y paz, y que sólo nos han llevado a dañarnos a nosotros mismos y a los demás.

El karma, como expresión plena de los efectos y resultados de acciones pasadas sobre las experiencias del presente, se manifiesta cuando esas acciones pasadas tienen una relación directa y proporcional de lo que se vive como dukkha consistente con el modo de vida que hemos llevado a cabo como esquema general de comportamiento. Demos dos ejemplos simples, pero que reflejan muy bien lo que queremos decir: un fumador intensivo, esa persona que fuma más de 20 cigarrillos diarios, no es de extrañar que tenga, como resultado de esa acción practicada constantemente y por largo tiempo, graves problemas pulmonares y termine con cáncer. Sus acciones sostenidas y coherentes con su forma de vida llevan a la enfermedad que es el resultado. Una persona que tiene un apego neurótico y obsesivo por su trabajo, que ni siquiera el fin de semana descansa, ni en su casa, acostándose muy tarde y

levantándose muy temprano, llegará un momento en que estará tan estresada que sin duda entrará en una grave depresión, con presiones sanguíneas discontinuas. Todos sabemos que la obsesión por el trabajo puede llevar a graves estados de salud y crisis emocionales considerables.

Parecidas situaciones se establecen en el karma desde el punto de vista de los estados mentales del sufrimiento. Todo estado mental perturbado no puede más que repetir los resultados de su propia naturaleza: si hemos odiado, es fácil volver a odiar; si hemos sentido envidia, es coherente volverla a tener; si hemos expresado ira, la repetición de esa acción sólo nos traerá más violencia. Por eso, para el BudhaDharma, el samsara es un círculo vicioso de repeticiones de estados mentales perturbados y aflicciones emocionales (preocupaciones, ansiedad, celos, angustia y miedo). El karma nos da una explicación de causas y efectos y de las experiencias de vivir los efectos de nuestras acciones del pasado; y también abre las puertas para que los efectos externos de esos estados mentales se nos regresen multiplicados.

Éste es el sentido estricto de lo que se llama el mundo interrelacionado (interser): lo que hacemos a los otros invariablemente se nos regresa; si odiamos, nos odiamos; si robamos nos estafamos; si engañamos nos engañamos a nosotros; si matamos nos morimos; si sentimos ira nos enojamos con nosotros mismos. Como muy bien lo establece la doctrina cristiana: todos cosechamos lo que sembramos. Este tipo de relaciones, que puede llamarse *to return*, es estrictamente definido en el campo del karma, tal y como lo entiende el budismo.

Eso es el karma: a una determinada acción, corresponden lógicos y evidentes resultados; es la expresión más nítida de la existencia condicionada en la medida en que nuestras acciones pasadas labran las sensaciones, percepciones, objetos mentales y conciencia del presente; y a su vez, las acciones (que son efectos de los hechos pasados) van moldeando el futuro que nos espera. Así, los efectos son al mismo tiempo la causa, según el tiempo en que nos movamos.

Veamos desde este punto de vista el comportamiento resultante de los Tres Sellos de la Realidad en el samsara, para contextualizar lo dicho en capítulos pasados y ponderar su importancia respecto a lo que el budismo propone como explicaciones de nuestros actuales sufrimientos, insatisfacciones, frustraciones y demás estados de malestar que tanto nos caracterizan y que son derivaciones del modo de vida que llevamos; para superarlos tenemos que definir una estrategia para vivir mejor, como lo propone el título de este libro, y comprender en sus verdaderas implicaciones aquellas condiciones kármicas que sí podemos transformar con un adecuado sendero espiritual.

1. *Anicca*: impermanencia. Todo va cambiando, desde su nacimiento hasta su destrucción, y desde un simple ser unicelular, cuya existencia puede durar sólo algunos minutos, hasta las montañas y valles que pueden durar millones de años. Existen, desde el punto de vista del ser humano, dos tipos de impermanencia. El

primero se refiere a un proceso estructural de integración y desintegración, es decir, al ciclo de vida de nacimiento, desarrollo y muerte. El segundo es definido momento a momento; es el cambio imperceptible, pero existente en el ámbito minúsculo. Después de varios años, vemos la diferencia entre el niño y el adolescente, entre éste y el hombre en edad madura, y entre el hombre maduro y el anciano; los cambios que se dan cotidianamente para pasar de una edad a otra son sutiles y no se aprecian momento a momento, hasta que hacemos una comparación de las personas en diferentes edades a través de los años. Para todo ser humano, la calidad y la forma de los cambios que sufren tanto en cuerpo como en mente, ya sea en el proceso a largo plazo o en el momento, se encuentran altamente correlacionadas con la calidad de los karmas constituidos con su historia, percepciones y acciones. El karma, por tanto, acompaña a la impermanencia de los seres animados.

2. *Dukkha*: insatisfacción. El karma es la ley de causa y efecto que actúa cuando se realiza una acción determinada, esperando un resultado determinado, pero debido a las características de esos comportamientos, los resultados casi nunca son los esperados; y a veces son proporcionalmente inversos a los que se pretenden. El estado mental de insatisfacción procede de que el karma interviene de tal forma en los resultados que en vez de lograr la paz, la estabilidad y el éxito con acciones previamente realizadas en el pasado, terminamos con malestares, inestabilidad y fracaso de las tareas emprendidas. Queremos amar, y terminamos odiando; queremos la calma y obtenemos mayor inquietud; queremos curarnos y al final estamos más enfermos; buscamos la estabilidad y sólo producimos caos; queremos vivir, y estamos muriendo. Por eso no logramos la plena satisfacción. La carga del karma sabotea los intentos de superación y transformación.
3. *Shunyata*: insustancialidad. La característica última de toda persona, situación, lugares y cosas es que no tienen existencia inherente, propia y autónoma. Aquí importa resaltar la vacuidad en la medida en que es su presencia lo que permite que un objeto sea producido por otros factores: ya sea por otros objetos que le den la impronta de origen dependiente o porque el objeto en cuestión está conformado por segmentos, agregados que en conjunto integran su forma, que no tienen parecido al objeto mismo. Desde el punto de vista humano, esto significa que nuestros dos principales agregados (mente y cuerpo) se forman a partir de la lógica de la vacuidad: tienen un origen dependiente de causas y se formulan a partir de otros elementos como son las ideas, sensaciones, pensamientos, creencias y demás objetos de la mente, y por piel, huesos, sangre, estómago, pulmones y demás partes del cuerpo. El karma determina la densidad, el volumen y la forma actual de las personas. Mente y cuerpo absorben los

resultados de las acciones mentales y corporales realizadas con cierta regularidad y altamente significativas para la determinación de la calidad de vida de la persona. Es la vacuidad de la mente y el cuerpo la que permite dicha representación kármica como situación y experiencia presente.

Como se aprecia en las relaciones entre el karma y los Tres Sellos de la Realidad, importa hacer ver que para explicar lo que nos sucede la lógica budista se basa en la ley causa-efecto y en la resistencia que todos, por impulsos naturales y de sobrevivencia, tenemos frente a los factores que condicionan la existencia de forma opresora, y no sólo hablamos de los tres principales factores, sino también de los resultados inevitables que sufrimos por nuestras acciones innobles del pasado. Por eso, en el BudhaDharma se habla de dos fuentes que determinan nuestros estados emocionales, sensitivos y físicos: el karma y las perturbaciones y aflicciones mentales. La ley de la causalidad, y no la de la casualidad, es la que nos permite comprender los efectos de las acciones del pasado en el presente:

Si hay acciones nobles y virtuosas, es de esperar efectos presentes buenos y colmados de gozo. Si hay acciones innobles y torpes, es de esperar efectos presentes malos y colmados de sufrimiento.

Vale la pena hacer una aclaración sobre el karma y las repercusiones de nuestras acciones pasadas en nuestra vida actual; esto es, sobre el resultado histórico de los eventos que dan forma precisa y concreta a la mente y al cuerpo que configura a una persona. La ley del karma funciona independientemente de lo que la persona piense sobre las situaciones a partir del fallecimiento del cuerpo.

1. La creencia tradicional y doctrinaria en el budismo consiste en que la mente de luz clara, la mente sutil consciente, es la que a partir del fallecimiento del cuerpo se traslada a otro cuerpo: es la hipótesis de la reencarnación. Por eso, desde este punto de vista los efectos negativos o positivos de una acción kármica relevante pueden presentarse como derivaciones de acciones realizadas en vidas pasadas. Según esta idea, las acciones que realizamos, sin recordarlas, en otras vidas repercuten en nuestra existencia actual y en la serie de experiencias vitales. El canal de transmisión del karma es la mente de luz clara que viaja de vida en vida, hasta que llega un momento en que logra la iluminación y estabilizarse en el nirvana, en el mundo de lo incondicionado, lo divino.^[114]
2. Puede ser que se crea en la primacía de Dios, frente al cual tengamos que rendir cuentas de nuestras acciones negativas y positivas, y de esta forma la fuerza de

la sabiduría absoluta establecerá el dictamen correspondiente. Si la persona tiene una mayor ponderación de acciones innobles y malas, seguramente el alma ira al infierno; si en cambio, sus acciones han sido predominantemente nobles y buenas, el alma podrá habitar en el cielo. En todo caso, la ley del karma sigue funcionando.

3. También es factible que no se crea en nada; que se tenga la idea de que después de fallecer, no queda la presencia de ninguna mente sutil de luz clara, ni de conciencia, ni de alma o espíritu alguno. Aquí las repercusiones del karma siguen vigentes, pues los efectos de las acciones negativas se presentarán seguramente durante la vida actual o, en su caso, en los momentos anteriores a la muerte vendrán como cascadas de arrepentimiento, desconuelo y de un grave malestar por todo el daño que esa persona ha infligido a los seres que lo rodean. En el caso contrario, si una persona noble no cree más que en la absoluta presencia de esta vida, disfrutará en esa misma vida de los efectos de sus acciones bondadosas y seguramente podrá tener una muerte delicada, pacífica y plena: de nada tiene que arrepentirse. La ley del karma sigue presente.
4. Si una persona, como resulta frecuente, simplemente no sabe qué creer, es mejor, de todas formas, prevenir el sufrimiento y el dolor, tomando plena conciencia de que toda acción significativa puede —hay una alta probabilidad— tener repercusiones en esta misma vida, o en otra, o en el momento de la muerte, o quién sabe... pero seguramente los efectos estarán por ahí sembrados como semillas que buscan encontrar condiciones adecuadas para florecer como hierba mala o como un árbol de manzanas. La ley del karma es como la tercera ley de la termodinámica y su lógica y su presencia son inevitables...

Ahora bien, el karma como ley de significativos procesos de acciones del pasado cuyas repercusiones se hacen sentir en el presente actúa a través de tres áreas, que en el caso del budismo tienen la misma importancia: mentales, verbales y físicas. Toda acción significativa^[115] en estas tres áreas de acción tiene efectos que son ponderables según su grado de penetración y afectación al medio ambiente y social en que se realiza. Hay acciones cuyos efectos son virtuosos, lo cual quiere decir que benefician a otros en la medida en que logran satisfacer necesidades básicas o hacen cumplir deseos y sueños que están en el terreno de la compasión, el amor, el goce y la ecuanimidad. Asimismo, hay efectos negativos y dañinos que son producidos por acciones no virtuosas, innobles, según se dice en el primer discurso de la puesta en movimiento de la rueda de la doctrina (Dharma), Dhammacakkappavattana Sutta. Los efectos perjudiciales pueden ser hacia otras personas, hacia uno mismo o hacia la vida natural y biológica. Es claro, entonces, que los efectos kármicos se producen con las tres áreas. Y esto es lógico, porque todo el asunto del karma se concentra en que:

Lo más importante para determinar el karma es la motivación primaria de las acciones mentales, de palabra o físicas.

Precisamente por esta modalidad tan especial de los efectos kármicos se vuelve muy importante estar conscientes de lo que hacen las creencias, ideas y pensamientos en la mente; lo que hacen las palabras pronunciadas en los discursos, ya sea en diálogos o en monólogos; y lo que hace la fuerza física corporal respecto a los objetos con los cuales estamos relacionados. Detrás de toda acción productora de karma hay una intención, que empieza a manifestarse en la mente, presumiblemente podrá pasar por el discurso, para terminar en una acción materializada en alguna repercusión sobre diversas formas y calidades de vida.

El BudhaDharma da más importancia a la motivación (la intención) que a las operaciones mentales, discursivas y acciones realizadas. Esto tiene sentido pues una misma acción puede ser juzgada de muy diferentes maneras según lo establezcan las motivaciones respectivas. Por ejemplo, no es lo mismo robar algo para comer cuando se tiene hambre, que robar algo para venderlo y después comprar cigarrillos. La acción es la misma: robar algo, pero las motivaciones son diametralmente opuestas: una es para saciar una necesidad básica, y la otra sirve fundamentalmente para satisfacer un vicio. No es lo mismo detener con violencia a una persona que pierde el control de sí mismo y que puede lastimarse y/o lastimar a otros, que detenerla con violencia para robarle su billetera. Para el budismo toda acción en sí misma no significa mucho, tiene más sentido conocer la motivación que origina esa conducta; por eso es muy importante diagnosticar y analizar las intenciones primarias cuando pensamos, hablamos o actuamos. Por tanto, el karma, su importancia y la fuerza de sus repercusiones, se concentran en el motivo real y específico que causa la acción, no en la acción misma o en sus resultados. La evaluación inteligente considera que las acciones dependen principalmente de la motivación, entre otras causas y condiciones.

Para comprender mejor este sistema de valoración de repercusiones kármicas, hay que señalar que de acuerdo con la teoría clasificadora de esta doctrina, los efectos del karma tienen su propia estructura. Existen tres tipos de efectos del karma; la primera es la de efectos que son resultados. La segunda es la de efectos empíricamente similares, y la tercera, de efectos funcionales similares.

Los efectos que son resultados indican que los productos generados por las causas de las acciones tienden a materializarse en ciertos resultados. Es importante comprender esto porque, como lo veremos más adelante, no todas las acciones humanas tienen resultados kármicos; hay muchas acciones que se estabilizan en nula presencia de efectos. Por ejemplo, cuando solamente vamos paseando en auto, no hay efectos de la acción de manejar. Cuando tenemos trato con una persona por asuntos estrictamente profesionales y burocráticos y las acciones corresponden a

procedimientos rutinarios, como en la caja del banco o cuando se nos atiende en un supermercado, nuestras acciones no tienen ningún resultado significativo para la generación de karma. Por eso, el primer tipo de karma es aquel que sí tiene resultados, que impacta en el bienestar o en el malestar de otra u otras personas con las que nos relacionamos.

El segundo tipo de efectos del karma es el de empíricamente similares. Ésta es una idea equiparable a que los efectos tendrán la misma densidad o peso que la propia causa de la conducta kármica. Cuando le damos un fuerte golpe a alguien, es muy probable que recibamos uno de similar fuerza. Cuando nos nace un sentimiento muy odioso, es muy probable que recibamos odio con la misma intensidad.

El tercer tipo de efecto del karma es el de efectos funcionales similares. Es parecido al punto anterior aunque ahora se destaca la calidad, no la cantidad. Este tipo de efecto kármico nos informa que dada una cierta causa, es de esperarse un cierto efecto. Por ejemplo, si sembramos las semillas de la paciencia en nuestro interior, es lógico que cada vez tengamos una mejor calidad de paciencia. Una acción compasiva de seguro producirá acciones de igual magnitud y calidad. El karma aquí se reproduce en función de una derivación parecida pero siempre de mejor calidad. Pero también sucede lo mismo con las emociones y sentimientos negativos: la calidad destructiva de los mismos tiende a reforzarse en la medida en que se van practicando a través del tiempo.

Ahora bien, es importante señalar que el concepto de karma difiere del que manejan las religiones dominantes en la India. Los efectos primarios del karma no son definitivos y tienen remedio a través de procesos y operaciones de perdón y purificación. No toda acción humana, insistimos, produce efectos kármicos como lo considera la ortodoxia clásica; y es posible eliminar el karma negativo cuando se deja de producir.

Así, el concepto de karma quiere decir que su presencia conlleva cuatro relaciones plenamente identificadas como un proceso único: 1) Es necesario que exista una intención clara y manifiesta. 2) Debe haber un procesamiento mental, una idea aunque sea parcial e incompleta sobre un quehacer, partiendo de un cierto estado mental. 3) Devine una acción específica sobre un ente animado, que sufre la cadena de acontecimientos de intención, pensamiento y acción. 4) El ciclo kármico se cierra cuando existe un resultado, una afectación considerable y manifiesta en la mente, palabra o cuerpo donde se ejerció la acción.

Las acciones identificadas con el karma deben estar constituidas por estas cuatro fases del proceso. Si no existe alguna de ellas (por ejemplo, puede haber intención y pensamiento, pero si éstos no se traducen en una acción) no hay karma. Es más, puede haber intención, pensamiento y acción, pero si no hay resultado alguno, no hay karma tampoco. Por lo consiguiente, una acción que no logra realizarse plenamente, no fructificará como karma.

Karma entonces es acción intencional con claros resultados y, por tanto, tiene la

propiedad de tener efectos diversos. Por ejemplo, una causa pequeña, puede dar origen a un gran efecto. Un pequeño malestar puede derivar en una gran crisis de personalidad; cuando estamos emocionalmente deprimidos y nos da gripe, sentimos que es el fin del mundo. Por tanto, los resultados de una acción intencional, pensada y ejercida, tiene efectos inevitablemente kármicos.

Karma no es destino. Esta idea tiene de fondo que los efectos, en el tiempo y el espacio, pueden ser detenidos o disminuidos por medio de acciones de purificación, perdón y de generación de méritos. Por lo tanto, las acciones virtuosas y nobles producen y establecen condiciones para la paz y la felicidad, y en cambio, acciones no virtuosas y destructivas son causa y producen las condiciones para el sufrimiento y la insatisfacción.

El sufrimiento experimentado en el presente proviene del karma negativo, de acciones no virtuosas realizadas en el pasado, y de las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales derivadas de la ignorancia y del egocentrismo.

Uno de los sufrimientos más profundos en los seres humanos es el de encarar la muerte. Para el BudhaDharma, que es una visión del mundo donde se acepta el flujo y devenir de todo lo existente, el pensar, relacionarse y enfrentar a la muerte es una forma sabia de reducir la angustia que produce su presencia y por ende el sufrimiento que suscita la sola idea de fallecer.

La muerte es inevitable, pero como lo establecen las religiones y las principales concepciones cósmicas, es parte de la vida. De hecho la muerte tiene que ver con el flujo de la vacuidad y la presencia de la impermanencia. Por eso el budismo nos enseña a cambiar de óptica y nos hace ver que en toda experiencia trágica, sufriente, existen aspectos valiosos que tenemos que considerar.

Lo más importante, como se verá ampliamente en la tercera parte, es enfrentar de manera íntegra el sufrimiento; la magia del BudhaDharma enseña cómo podemos desaparecer el sufrimiento innecesario, que es la mayor parte del sufrimiento total que padecemos los seres humanos. El sufrimiento innecesario es aquel que se deriva de la operación de la mente cuando desarrolla de forma intensiva y obsesiva estados de apego, aferramiento y de aversión y rechazo a lo que existe.

Hay que comprender plenamente las Cuatro Nobles Verdes para percatarnos de que cuando la impermanencia nos produce ansiedad, miedo y es base para acciones torpes y no virtuosas, se convierte en la plataforma para la insatisfacción, con desajustes considerables en las percepciones de las cosas, con emociones encontradas y, en general, con una vida sumida en el samsara.

El budismo concibe a la muerte no sólo como parte de las emanaciones de la impermanencia, la insatisfacción y la insustancialidad, sino también como un excelente antídoto para disminuir y eliminar el apego y la aversión, así como la creencia de la existencia permanente. De aquí que el procesar vivencialmente la muerte resulte la mejor estrategia para dejar de producir karma negativo.

Para el Buda, el estado mental que se tiene en el momento de la muerte, define en gran parte el tipo de renacimiento posterior. De ahí la importancia de comprender el karma en vida, pues resulta que es la determinación más importante en el proceso de muerte. Sobre este aspecto, la lógica del BudhaDharma es directa y relacional: si al momento de la muerte la persona se encuentra en un estado mental positivo, se presupone un buen renacimiento; pero si el estado mental es negativo, hay altas probabilidades de tener un mal renacimiento. Y como nadie sabe con certeza cuándo le llegará la muerte, es muy pertinente ir por el mundo con estados mentales positivos: así se elevan considerablemente las probabilidades de un renacimiento agradable. Éste es otro argumento muy convincente de la necesidad de cultivar estados mentales positivos, compasivos y sabios a través del Dharma.

Y para sostener de forma constante un estado mental positivo, es necesario que previamente se hayan cultivado semillas de bondad, gratitud, paciencia y tolerancia para que sus efectos estén siempre en los estados mentales presentes. He aquí la importancia de considerar el karma como una ley condicionante de los estados mentales. Nuestros estados mentales presentes dependen del estado mental previo. Y como lo establece el budismo, si el mundo es creado por la mente, el karma es el que le da la sustancia a las experiencias que vivimos.

Por eso el BudhaDharma enseña cómo atravesar los ríos tumultuosos y salvajes de los condicionamientos kármicos comprendiendo la realidad del samsara: como una existencia inevitable de dos verdades que hacen de nuestro mundo un enloquecido y masificado proceso de causas y efectos, que se convierten en destino e inevitabilidad sólo cuando ignoramos esas verdades y cuando no estamos atentos a los espejos mentales, a la plena visión de las cosas tal y como son. El karma es determinación existencial en la medida en que ignoramos cómo salir de la vida condicionada de dukkha, de la vida bajo el universo del samsara.

Capítulo 12^[116]

La sabiduría

Si la ignorancia es uno de los pilares centrales del sufrimiento samsárico, podemos deducir que la sabiduría es uno de los factores que nos conducen a dejar de generar condiciones y causas para la presencia de la insatisfacción existencial y el malestar vivencial. La permanencia del karma negativo en la vida cotidiana aparece enmarcada como un círculo vicioso donde las experiencias malas y negativas hacen que las personas nos acostumbremos muy bien a ellas y, por lo tanto, a través del tiempo, las reproduzamos con naturalidad, como si pensáramos que son naturales. Es como un cáncer que al desinformar los datos genéticos de una célula y por ende desorganizarla en su sano y normal crecimiento, al contacto con otras células sanas, éstas tienden a emparentarse con la célula cancerosa primaria, y así, cada vez son más las células cancerosas hasta que forman un tumor y paralizan las funciones de los diversos sistemas orgánicos. Lo mismo sucede con la ignorancia, las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales que impregnan las actividades cotidianas.

Veamos ahora con mayor detenimiento el proceso completo en las determinaciones causales del sufrimiento, teniendo presente que para el BudhaDharma la mejor forma de salir del samsara es evitar generar condiciones y situaciones de dukkha, que es a su vez el modo ideal de producir karma negativo, estrés y conflictos. Ver las cosas como son, tener una mirada limpia y una mente transparente respecto a la realidad parece ser una de las mejores maneras de enfrentar los problemas de la vida. Pero para el buen éxito de esta misión, se requiere de sabiduría.

De no saber cómo son las cosas de la vida realmente nace lo que hemos llamado deseo vehemente.^[117] Es este tipo de deseo el que nos arrastra hacia las tensiones, las luchas, las competencias, los conflictos y problemas. Por eso, para el BudhaDharma la causa elemental de dukkha, y su mundo de samsara, es el deseo extremo que expresamos cuando las cosas de la vida nos gustan o la aversión desmesurada cuando nos disgustan. Nuestra mente, como elefante salvaje, corre tras lo que desea y sale desfavorada cuando no le gustan otras cosas.

Por eso el budismo insiste constantemente en que aquel deseo vehemente existe en nuestra naturaleza humana porque somos unos ignorantes en la medida en que por más que queramos, nada puede quedarse con nosotros y por más que tratemos, las cosas que no queremos existen. El deseo vehemente es el producto privilegiado de la ignorancia.

La ignorancia se refiere entonces a una perspectiva errónea e infundada de cómo son las relaciones de los objetos «externos» con cada uno de nuestros sentidos. Dado el mundo de apariencias, ocultamientos y simulaciones, las formulaciones que

hacemos respecto a los objetos físicos y mentales están completamente determinadas por las proyecciones y criterios que el yo ego imputa a la realidad que está siendo enjuiciada. La perspectiva distorsionada sobre las personas, cosas, hechos, lugares y situaciones se encuentra previamente formulada, y, por tanto, prejuiciada desde su punto de origen: automáticamente se prescribe un estado mental de apego, de aversión o de indiferencia según lo estima el yo.

El condicionamiento previo se establece desde muy temprana edad por medio de un proceso de socialización y por ende de la clase o grupo social en donde se ha crecido, de la cultura nacional y local en que se vive y del tipo de educación, ideología y práctica política al que uno se adhiere, sin importar si se ha hecho conscientemente o no. El caso es que todos tenemos el karma y las emociones perturbadoras como criterios de selección y abstracción que hacemos, casi siempre de forma tramposa y predeterminada, de los datos que nuestra mente decide captar. Dada esta selección discriminatoria y, por decirlo de otro modo, totalmente determinada por criterios egocentristas, lo que termina en la mente como un reflejo de la realidad del objeto es muy diferente de lo que se encuentra fuera de la mente.

Por eso, el apego, la aversión y la indiferencia son conceptos referidos al modo como vemos las realidades que experimentamos; pero de ninguna manera son definiciones propias de esas realidades.

La causa del sufrimiento es el deseo vehemente que nace de la ignorancia de cómo verdaderamente se relacionan los sentidos humanos con los objetos externos y mentales. Los sentidos se encuentran previamente determinados por el karma y las perturbaciones. Ahora bien, los deseos exagerados sobre los objetos que nos gustan, producen el apego.

Por un lado, el apego es de dos tipos fundamentales, aunque existen graduaciones:

1. Cuando es sólo una idea, es decir, cuando el deseo se presenta como una expectativa de que suceda algo, de tener en propiedad un objeto, de lograr ciertas condiciones en el trabajo, en la familia o en la comunidad. Aquí, el apego es un aferramiento a una idea constituida como proyecto que le da sentido a las energías y recursos humanos, materiales y financieros que se invierten en su consecución. Aquí el apego es una obsesión portadora de una ilusión. Éste es un apego latente.
2. Cuando el apego es una realidad se le puede llamar apropiación de patrimonio. Los recursos humanos, materiales y financieros se encuentran organizados,

disponibles y se estructuran plenamente en función del objeto de apego. El deseo se cumple en la realidad; por eso, de la obsesión portadora de ilusiones se pasa a una obsesión portadora de mantenimiento. Pero esta apropiación de apego produce otra serie de problemas que son de todos conocidos: hay que dar viabilidad a los objetos de apego; sostener un cotidiano y regular esfuerzo para que no vaya a ser expropiado o liquidado por otros; hay que evitar que penetre un proceso de desgaste y aniquilación; en pocas palabras, hay que evitar que el objeto de apego apropiado no se diluya en el tiempo y en el espacio, no muera y pierda las funciones de identidad patrimonial que ofrece. Así, el objeto de apego se deteriora, con lo cual lo que era al inicio deja de ser con el tiempo. Las personas se enferman y envejecen, los objetos tienden a ser cada vez más imperfectos, y son superados por objetos más novedosos y de mejor tecnología; y sufrimos por todos estos cambios. Éste es un apego manifiesto.

En cualquier caso, ya sea el apego una idea obsesiva en la mente o una realidad expresada en un objeto de identidad, siempre termina cambiando y desconfigurando al deseo que le dio sentido de existencia y de preeminencia.

Por otro lado, la aversión o rechazo a ciertas condiciones inevitables de la existencia, también es de dos tipos:

1. Cuando es sólo una idea, es decir, cuando la aversión (que es un deseo negativo) se presenta como una expectativa de que suceda algo, de mantener fuera de nuestro radio el objeto no deseado, de sugerir que ciertos elementos (casi siempre personas) no se encuentren en los círculos familiares, laborales o de la comunidad. Aquí, la aversión es un rechazo a la presencia, y es una idea constituida como proyecto que le da sentido a las energías y recursos humanos, materiales y financieros que se invierten en la consecución de un plan. Aquí la aversión es una obsesión portadora de una ilusión, y como tal se representa en el coraje, la ira y, primordialmente, en el odio. Ésta es una aversión latente.
2. Cuando la aversión es una realidad se le puede llamar violencia sobre los objetos de rechazo. Los recursos humanos, materiales y financieros se encuentran ahora organizados, disponibles con la plena predisposición de sacar del escenario al objeto de rechazo. El deseo negativo y destructivo se cumple en la realidad; por eso de la obsesión portadora de ilusiones se pasa a una obsesión portadora de inseguridad y defensa. Pero esta destrucción de los objetos de aversión produce otra serie de problemas que son de todos conocidos: hay que evitar que surja de nuevo el objeto destruido; hay que nulificar toda repercusión de los efectos de la realidad destruida; sostener un cotidiano y regular esfuerzo para que otros no vayan a implementar proyectos de venganza; en pocas palabras, hay que evitar que el objeto rechazado no vaya a desarrollarse por medio de derivados o

aliados, en el tiempo y en el espacio. Ésta es una aversión manifiesta.

Como se observa, el apego y la aversión, ya sea en sus formas latentes (mentales) o manifiestas (reales), constituyen un eterno problema: siempre estarán presentes sus consecuencias que se traducirán inevitablemente en un incremento de los contextos que definen al samsara: ciclos recurrentes de estados de insatisfacción, inseguridad, impredecibilidad, angustias y ansiedades porque la realidad nunca es como la deseamos; y ello sucederá aunque se hayan cumplido todos los deseos de apego y de aversión, que es el mejor de los escenarios que uno puede esperar.

La sabiduría milenaria del budismo nos dice que si deseamos romper de forma definitiva con los ciclos recurrentes de la producción de dukkha requerimos empezar con un cambio de conducta; de hecho es en la administración y operación de nuestras acciones donde se inaugura el sendero espiritual, y no en las transformaciones espirituales.

Para superar el samsara se empieza por diseñar una nueva disciplina ética (*shila*), que es adoptada de manera voluntaria, por la sencilla razón de que se cree, con fe y con argumentos, que los beneficios que genera son mayores a los costos que implica. Y para estar convencidos de la ética budista estipulamos, tanto en el pensamiento como en el corazón, que nadie se beneficia realmente haciendo daño a otros; aunque a veces se crea que deteriorando la vida de los demás uno puede ganar ciertas ventajas materiales y sociales, al final sabemos que todo tiende a estabilizarse en la vacuidad. Esa persona que daña a los demás para tener ventajas sobre otros, cuando muere dejará todo patrimonio, y se tendrá que ir sólo con sus resultados internos, y nada del mundo exterior.

Dentro del budismo tibetano, el que propone el XIV Dalai Lama, hay un método muy socorrido para desarrollar la conciencia plena de beneficiar a los demás y evitar dañarlos. El método lleva por nombre *Ku-long*, que significa en tibetano «cultivo de virtud por discernimiento», y consiste en aplicarlo en el proceso de la conciencia para dotar de solidez ética y moral a cada acto. Para ello se parte del supuesto de que cada acción irá acompañada de un coherente y consistente pensamiento. El Dalai Lama dice que la ética budista no es más que pensar, pensar y pensar muy bien lo que uno hace; no tiene más complicaciones.

Esto es acorde a lo que hemos venido planteado. La mayoría de nuestros actos destructivos, productores del karma negativo, devienen de actos que se han realizado con muy poca conciencia (pensamiento lúcido y claro) y derivados de hábitos y costumbres de estados mentales perturbados y aflicciones emocionales. Estamos programados para responder de manera automática cuando algo afecta nuestra estima, nuestros conceptos y creencias, nuestras ilusiones y principalmente cuando alguien o algo afecta y amenaza nuestro patrimonio.

En la mayoría de los casos la reacción se caracteriza por su bajo nivel de reflexión y conciencia; simplemente actuamos con odio, rencor, celos, envidia, avaricia,

soberbia y demás estados productores de sufrimiento y sustentadores de acciones destructivas y malévolas. Con este razonamiento podemos ahora estar más conscientes de la importancia de superar los hábitos con los que de manera natural hemos venido actuando en la vida, pero que han resultado ser parte de la reproducción cada vez más ampliada del sufrimiento humano y personal.

Pensar, pensar, pensar, antes de actuar. ¿Y qué es lo que tenemos que pensar primero? ¿Por dónde empezar en Ku-long? Por traer a la memoria, antes de realizar un acto significativo, que todo deseo surgido de la demanda de uno o varios de nuestros seis sentidos puede convertirse en un estado mental de apego, de aversión o, lo que a veces es peor, de indiferencia. La presencia de estos estados mentales es el proveedor hegemónico de la mayoría de los conflictos y problemas que tenemos como personas.

Sólo habría que imaginar qué pasaría en el momento en que logremos no sentir ningún aferramiento obsesivo por ningún factor de existencia; quedaría muy poca razón para usar cualquier tipo de violencia apropiatoria. Habría que imaginar qué pasaría si en el escenario donde nos movemos a diario no existiera aversión alguna; seríamos una fuente inagotable de aceptación y compasión hacia todo lo animado y hacia la naturaleza. Habría que imaginar todos los problemas y conflictos que se evitarían si no fuéramos tan indiferentes al sufrimiento, a las injusticias, a la impunidad y a la corrupción; obviamente que habría un ejército humano cuidando el buen desempeño tanto de los gobiernos, como de las empresas y las organizaciones sociales.

Para el logro de la sabiduría, hay que estar plenamente convencidos de que los enemigos a vencer no están fuera, sino dentro de nosotros mismos, y tienen nombre: el apego, la aversión y la indiferencia. Éstos tienen un origen: el deseo vehemente. Y tienen un contexto general: la ignorancia. Por tanto, la guerra más noble y sublime de un guerrero espiritual es vencer la ignorancia con la sabiduría. Derrotar al deseo vehemente con la ecuanimidad. Superar el apego con la libertad. Destruir la aversión con la ecuanimidad. Y eclipsar la indiferencia con la compasión.

Como lo apunta el Dalai Lama, el sendero espiritual que supera la ignorancia, limpia los estados mentales perturbados y alivia las aflicciones emocionales en el

espíritu humano es aquel que logra introducir en la mente semillas y estados positivos en un proceso de crecimiento cuantitativo y cualitativo.

Aunque el budismo postula que la felicidad sólo se encuentra de forma estable y constante en el mundo interno, en la mente y en el desarrollo espiritual, puede decirse que los factores externos también influyen de manera considerable. Esta hipótesis podrá parecer una herejía en el contexto del BudhaDharma, pero la realidad es que con el desarrollo de las sociedades modernas, muchas variables económicas y de otro tipo confluyen en lo que podríamos llamar bienestar individual y social.^[118]

Los estudios más recientes demuestran con estadística que la infelicidad en una sociedad aumenta si aumentan las siguientes variables: divorcios, desempleo; si disminuyen la confianza (el llamado capital social), las organizaciones no religiosas, la calidad de gobierno y la creencia en Dios.^[119] La felicidad aumenta cuando estos indicadores disminuyen. De hecho estudios de psicología económica, por llamarles de una manera, han encontrado que las condiciones que producen mayores apetencias de cosas y relaciones causan mayores tensiones y estrés en la gente: el consumo intensivo y la publicidad masiva son sin duda factores que contribuyen decisivamente a una mayor influencia en las tasas de infelicidad.

Las condiciones externas también contribuyen al sufrimiento o la felicidad cuando son adversas o favorables al bienestar básico de las personas. Entre ellas destacan siete: relaciones familiares, situación económica, condiciones laborales, la comunidad donde se encuentra nuestro hogar y los amigos, el estado de salud, la libertad cultural, política y social y los ingresos percibidos. Todos estos factores dependen de la calidad de nuestras relaciones humanas.^[120] Por supuesto, las variables como alimentación, hogar, educación y seguridad pública y jurídica también son factores externos que condicionan una parte de la felicidad y el sufrimiento. Aunque en este libro ponderamos sólo los factores internos, nos parece importante destacar también los externos, pero éstos ya son materia de otros estudios y de otros libros.

Retomando nuestro tema, la clave es depositar en la conciencia un estado mental positivo para evitar que emerjan los estados negativos. Para prolongar los estados positivos mentales, es muy importante estar atentos y comprender lo mejor posible las cosas de la vida, y diferenciar a cada momento la lógica peculiar de una realidad que se desdobra, como lo vimos al tratar la vacuidad en el capítulo 10, en verdad convencional y en verdad última; de esta manera evitamos las ilusiones y los engaños que nos inducen los deseos vehementes de que las cosas no sean lo que fueron, lo que son y lo que muy probablemente serán.

En otras palabras, para comprender lo mejor posible los objetos animados e inanimados que existen en el mundo del samsara, hay que saber (éste es el núcleo de la sabiduría budista: el saber) aplicar de forma correcta y asertiva la lógica incluyente de las dos verdades que destellan cuando nos ponemos a analizar detenidamente las realidades que vivimos. Como ya hemos visto, se trata de la realidad o verdad

convencional y la realidad o verdad última. La primera hace referencia a una verdad relativa (en relación con algo más), que se manifiesta en millones de formas. A esta verdad primaria pertenecen las sensaciones y percepciones que nacen de la apariencia mundana de lo cotidiano: aquí están las denominaciones, los juicios y los valores. La segunda se refiere a una verdad absoluta (existe por sí misma) y como tal no pertenece al mundo de lo condicionado, aunque se encuentre en el samsara. Ahora se trata de la realidad fundamental o trascendental, es el fondo de la realidad, que puede ser expresado como la presencia de la divinidad.

En la estructura explicativa del budismo la verdad convencional y la verdad última corresponden a dos manifestaciones del Buda en el samsara. Por una parte, desde el punto de vista de la realidad aparente mundana y cotidiana se habla de la presencia del *cuerpo de la forma de Buda* (por eso, a las imágenes de los budas se les llaman rupas, formas). Por otra parte, desde la perspectiva de la realidad fundamental y trascendental se habla de la presencia del *cuerpo de la verdad del Buda*, que en este caso puede representarse de varias maneras: desde un texto del Dharma hasta el aspecto de la mente sutil de luz clara que todo mundo posee dentro de sí. De hecho, en el budismo se dice que la naturaleza de Buda se encuentra en el interior de todo ser animado, de humanos y de animales; y según esta determinación se ha desarrollado todo un estilo de vida budista llamado *Dzogchen*, o el Camino de la Gran Perfección.

Cada estadio de Buda encarna el camino que se recorre en la vida mundana pero también tiene presencia en el mundo de lo incondicionado. Estos dos niveles que encarna la sabiduría budista constituyen dos grandes procesos espirituales que sirven para cruzar el salvaje río del samsara: de la orilla del sufrimiento, la insatisfacción, la frustración y el miedo hacia la otra orilla, la de la paz, la calma y la plena tranquilidad y satisfacción, el lado del nirvana:

Sabiduría (*prajña*). Consiste en tener los medios mentales y prácticos para no imputar la verdad aparente como si fuera la verdad última; y a la inversa, tener la inteligencia para no definir la verdad última como si fuera la verdad convencional. Todos los engaños, ilusiones y percepciones erróneas nacen de esta confusión entre lo relativo y lo absoluto.

Compasión (*karuna*). La sabiduría budista siempre interactúa con la compasión universal, que es el deseo íntimo de que todo ser sintiente y animado pueda encontrar las causas y tener las condiciones favorables para ya no sufrir más. Es deseo pero también voluntad de acción en la medida en que aquellos medios hábiles mentales se convierten en instrumentos específicos de bondad y consuelo para los que sufren.

Para el BudhaDharma el camino espiritual es aquel que se funda en estos dos proyectos de vida. De hecho, constituyen las dos propuestas que le dan plena justificación y sentido estratégico para cambiar de una vida insatisfactoria, frustrada,

saturada de prejuicios y falsas consideraciones a una vida plena, tranquila, llena de verdades y de consideraciones objetivas. La sabiduría y la compasión simbolizan la máxima unidad espiritual que se puede esperar en un ciclo de vida normal. Y también sirven para superar la ignorancia y el odio que son, a su vez, los soportes del samsara.

La ignorancia y el odio son estados mentales. En cierto sentido, para el budismo no constituyen agregados inherentes a la mente; más bien son como agentes externos a su naturaleza propia. La naturaleza de la mente es, como ya lo hemos anotado, luminosidad y saber, claridad y experiencia. Pero dados los procesos kármicos negativos y las perturbaciones y aflicciones, la mente de luz clara se descompone. Así pues, la ignorancia y el odio, y prácticamente todos los estados mentales no virtuosos, son estados defectuosos y temporales de la mente. Estos desperfectos mentales tienen un contexto muy claro: el anhelo exagerado de ser feliz, tener éxito, ser reconocido y tener placer y, por lo tanto, de la obsesiva negación del sufrimiento, del fracaso, de ser anónimo y de tener malestares; son los famosos ocho intereses mundanos del samsara.

El oscurecimiento (el no saber) es el resultado de tener entre la mirada y el objeto mirado toda una serie de intermediaciones de ideas, hábitos y creencias que terminan por ensuciar, contaminar y polarizar toda imagen externa que se refleja en nuestro cerebro. Cuando la imagen entra en nuestra conciencia, ya viene con una serie de censuras y críticas que simplemente terminan por contaminar al objeto mismo. Mientras más contaminación y percepciones prejuiciadas de apego y aversión tengamos, el objeto mental se divorciará más del objeto real y, por ende, tenderemos a distorsionar y falsear la realidad en que nos desenvolvemos.

De modo que al final nuestras relaciones con el mundo, es decir, con las personas, los lugares, los hechos y las cosas, terminan por ocultarnos sus verdaderas características positivas o negativas, y nuestra mirada hacia esos objetos estará totalmente determinada por los estados mentales perturbados y a las emociones afligidas. Así es como distorsionamos los fenómenos y vamos por el mundo llevando todos nuestros pobres y quebrados juicios y conceptos; y muchas veces hasta peleamos y morimos por ellos.

El objetivo de la sabiduría, como hipótesis budista, es por lo tanto eliminar y limpiar los elementos contaminadores de la mente. Por eso, las perturbaciones y aflicciones son como el polvo de los muebles: elementos que pueden ser removidos para que el mueble quede limpio y brillante. Dado que el odio, los celos, la maldad, la envidia y demás estados mentales negativos no son parte de la naturaleza última de la mente, pueden ser desterrados de ella. He aquí uno de los anagramas de alta prioridad en el sendero del BudhaDharma: si de verdad creemos y estamos plenamente convencidos de que aquellos estados mentales negativos son huéspedes y turistas en nuestra mente, podemos tener la seguridad, entonces, de que es posible mandarlos todos a volar, que emigren de forma gradual, intermitente o definitiva a los espacios de la vacuidad, que a fin de cuentas es de donde vienen y adonde van.

Por eso es de vital importancia conocer y reflexionar profundamente sobre la existencia de las dos verdades: la convencional, llamada en sánscrito *santi-satya*, y la verdad última, *para-martasaya*. Las dos verdades, apariencia y realidad, nos permiten tener el conocimiento de cómo son las cosas en realidad, lo cual elimina toda contaminación mental sobre las formas, sensaciones, percepciones, objetos mentales y en la conciencia.

Las dos verdades existen, y constantemente se hacen evidentes en la realidad cotidiana. En las enseñanzas budistas, aquí reside uno de los puntos más vitales de la toma de conciencia que es una legítima derivación de la sabiduría: darnos cuenta de los tres flujos inevitables, que son, por cierto, los que más problematizan la vida:

1. Tomar conciencia del cambio imperceptible de lo que aparece como fijo, inmutable y perenne.
2. Tomar conciencia de cómo se transforma lo que parece sólido, inquebrantable y sostenido.
3. Tomar conciencia de lo impermanente, de lo que aparece como diamantino, tenaz y constante.

Al planteamiento de las dos verdades y su práctica respectiva, es decir, al sistema de vida que busca alejarse de los extremos (del cinismo materialista y del pesimismo nihilista de la vacuidad mal comprendida) se le llama Escuela del Camino Medio, que justamente trata de evitar tales extremos.

El esquema mental que mejor se adaptaría al Camino Medio es la Atención Pura, porque es a través de esta visión perceptiva que se evita irse a los extremos por la obsesión mental de apegarnos y aferrarnos a aquello que es de nuestro gusto, y rechazar aquello que nos causa malestar e insatisfacción. El proceso de la Atención Pura recorre siete fases que pueden ser consecutivas y simultáneas dependiendo de la prisa que tengamos por establecer un mecanismo para detener visiones ilusorias y erróneas.

El primero de los siete pasos de atención es limpiar la mente de conceptos previos a la experiencia, de los preconceptos.

El segundo tiene el objetivo de ordenar las ideas, las creencias y los pensamientos. Es claro que una mente perturbada tiende a pensar con ideas fragmentadas, con pensamientos perturbados y con creencias totalmente incoherentes y sin estructura sistemática. Por eso, después de limpiar la mente es necesario ordenar adecuadamente, con método y paciencia, todos los objetos mentales nacidos de acuerdo con el objeto de atención.

Limpiada y ordenada la mente gracias a la atención, se procede a la denominación: a establecer el nombre correcto, preciso y que no se preste a confusión alguna, del objeto de atención. Este ejercicio de denominación requiere adquirir un vocabulario capaz de imputar el nombre correcto al objeto; de otra manera de nada

servirían la limpia de contaminantes de la mente y el ordenamiento de las ideas y de los pensamientos.

El cuarto paso consiste en detener los momentos de distracción y de desconcentración que son habituales en el transcurso de la Atención Plena. Los seres humanos nos caracterizamos por ser inquietos y curiosos, y con frecuencia nuestra mente tiende a distanciarse muy rápidamente de los procesos de enfoque y de rumbos previamente establecidos. Detener estos alejamientos mentales de los objetos tiene que hacerse de forma tranquila y sin forzar el regreso a la concentración.

No invertirle más energía a los procesos perturbados de apegos y aversión que aparecen en la mente de concentración es el quinto paso de la atención. Esto quiere decir que cuando aparece una idea inquietante, distractora, o un sentimiento afligido, ya sea hacia la emoción desbordada de placer o hacia una depresión, tristeza o nostalgia, es recomendable dejarlos aparecer, verlos calmadamente, no hacer nada, y dejarlos pasar y aplicar con ecuanimidad la ley de la impermanencia, con la conciencia de que esos objetos mentales aparecen, se presentan y se desintegran. Los sentimientos están determinados por dos momentos: los recuerdos del pasado y la anticipación de escenarios futuros; por eso distraen tanto, porque es ahí por donde la mente enfocada se puede escapar como la liebre del zorro.

De aquí que el sexto paso sea el de saber esperar. La espera es una actitud sustantiva en la práctica del BudhaDharma para contrarrestar las exigencias que impone nuestra vida moderna saturada de objetivos y apremiantes demandas. Si hace 2 500 años ya era una gran virtud el saber esperar que las cosas se presentaran y que se fueran sin ser forzadas, lo es más hoy en día cuando el estrés y la fuerte competencia por los mercados geográficos hacen que la velocidad sea un elemento decisivo en las conquistas de todo tipo.

La práctica de la espera también se refiere a la desesperación de estar siempre planeando y subordinando el presente por expectativas y proyectos del futuro. La habilidad de saber ver los procesos de desaparición de los objetos mentales es un arte central en la atención.

Por último, después de limpiar la mente, ordenar las ideas, denominar los objetos, detener la distracción y desconcentración, de no dar más energía de la necesaria a los objetos mentales del apego y la aversión y el saber esperar desembocan en el séptimo paso: la visión clara. Por eso, como lo vimos en los primeros capítulos del libro, la visión clara es precisamente el primer elemento del Noble Óctuple Camino,^[121] que sintetiza la Cuarta Noble Verdad referida a establecer el método y las estrategias más adecuadas para superar el sufrimiento innecesario y, de cierto modo, constituye un plan de trabajo para evitar los estados de dukkha que sostienen la mayoría de las conductas en el samsara.

Todos estos pasos forman lo que se podría denominar un proyecto estratégico de vida que procura encontrar el equilibrio, la sabiduría y la compasión, evitando siempre las posiciones extremas y dualismos creados por la mente ignorante y

condicionada a la realidad mundana.

De ahí que el Camino Medio (*Madyamita*) procura el equilibrio y la objetividad en las cosas. En este sentido desarrolla el conocimiento por medio de tres formas que delimitan las propiedades de la manera en que existen esos mismos objetos: naturaleza impulsada, naturaleza imputable y la naturaleza perfectamente establecida.

La «naturaleza impulsada por factores externos» de los objetos existentes trata de las relaciones de dependencia, causales y condicionantes que contiene cada fenómeno que logra aparecer de una u otra manera en la tierra y, en general, en el universo cotidiano que conocemos. Por eso se dice que los objetos del mundo conocido por la mente burda y por la mente semisutil^[122] tienen las características de ser impulsados a la existencia por factores externos a esos mismos objetos. Esto es muy sencillo de comprender: un árbol nace de una semilla, pero también depende para su desarrollo de que la tierra donde está plantado tenga los suficientes ingredientes naturales para su crecimiento y mantenimiento y de otros factores como el agua, el aire, el clima y la vegetación que lo rodea.

La segunda forma de los objetos existentes en el universo que conocemos se llama «naturaleza imputable». Esta forma es interesante y vale la pena señalar algunos de sus efectos en el proceso de conocer las cosas tal y como son, es decir, de la sabiduría budista. Se puede decir que es la forma conceptual en que existen los objetos. Esta manera de imputar la mente sobre los objetos denomina la existencia misma. La imputación conceptual es una actividad netamente humana y pertenece exclusivamente al campo de la mente.

Esta actividad se ha venido refinando con el tiempo en la materialización de signos y sus significados respectivos, como son la escritura y el habla. En la misma Biblia se dice que primero fue el Verbo, como primer principio creador del mundo humano; y es correcto: sin la denominación de los objetos, prácticamente estaríamos vagando como animales sin conciencia por la tierra.

Finalmente, la tercera forma de los objetos es la llamada «naturaleza perfectamente establecida». Se trata de lo que hemos llamado vacuidad o verdad última existente en todos los objetos. Es última porque a partir de esta vacuidad ya no existe ninguna otra forma. Por eso es que la verdad perfectamente establecida coincide con lo Absoluto o la totalidad integrada en el flujo infinito de las transformaciones. El manejo de las dos verdades es una concepción que nos permite ir evolucionando progresivamente en forma de espiral hacia la meta que es la iluminación, entendida no como un estado esotérico o de carácter divino, sino como la producción de estados mentales que ya no poseen ningún tipo de factores contaminantes; ya no hay ignorancia, no hay sentimientos de odio, rencor, tristeza ni envidia. Los tres venenos dejan de existir en las sensaciones y en la formación de percepciones: no hay apego, no hay aversión, no hay indiferencia.

Como en todo sendero, hay un punto de partida en el que se requiere abandonar ciertos pensamientos y conductas. La acción de abandonar implica que es necesario

sostenernos en algo diferente; de hecho, la palabra sánscrita de Dharma significa sostener, pero también es resguardo frente a las amenazas y los atropellos. Así es como también al ir sobre la senda, seguramente necesitaremos refugios que nos permitan asimilar la práctica budista que en esencia se reduce a una trilogía: tener un comportamiento ético-moral para evitar causar daño; reeducar a la mente para que esté concentrada y atenta, y deje el desorden y el caos; y procurar visualizar la vida de manera directa y precisa comprendiendo las apariencias y las realidades últimas.

PARTE III. VIVIR MEJOR Y EN PAZ



Capítulo 13^[123]



Mente y práctica budista

Es una idea común entender el budismo como una práctica de meditación. De hecho, el imaginario popular concibe a los budistas sentados, concentrados y sin hacer nada. Sobra decir que esta noción de la experiencia del BudhaDharma es falsa; de hecho pertenece al abanico de engaños que por falta de conocimiento e información veraz constantemente se aplica a la realidad.

La forma de vida que impulsa el budismo difiere sustancialmente de la que plantean otras religiones y filosofías. Ciertamente es que la meditación es su principal herramienta de trabajo, pero no es la única y, en ciertos casos, ni siquiera es importante. El budismo se destaca por ser una religión con una visión y misión pacíficas, introspectivas, es decir, le da mucho más ponderación al mundo interno que al externo.

El budismo, por tanto, se puede considerar una estrategia de largo plazo que nos ofrece vivir mejor, con mayor calidad, centralidad y calma. Por eso es una propuesta de vida, como otras tantas, sólo que es una práctica que se sustenta en el análisis y reflexiones cuyo objetivo es transitar de los estados mentales derivados del samsara a estados mentales del nirvana. Pero en ningún caso se trata de una fuga y mucho menos de una reclusión hacia el mundo interno; todo lo contrario, el budismo nos enseña, pacientemente, a estar, con todas las consecuencias, en el mundo, comprendiendo que el samsara y el nirvana son formas de un mismo universo.

El BudhaDharma se diferencia de otras prácticas religiosas y concepciones del mundo en que enfatiza de manera predominante el adiestramiento mental, dado que la mente es el punto de mayor tensión existencial de los seres animados. Mente es el concepto que integra las derivaciones de alma, espíritu y demás referencias a «eso» que hace que podamos estar más allá de las simples reacciones y necesidades instintivas, genéticas y biológicas. Mente es conciencia, pero también es oscuridad.

Los siguientes capítulos sintetizan lo expuesto en las primeras dos partes del presente libro, pero ahora bajo la óptica de los quehaceres a los que el budismo nos invita. Son ofertas de acciones y de reflexiones, pero de ninguna manera son imposiciones o credos ortodoxos. Sin embargo, siempre es importante conocerlos y practicarlos en carne propia, porque de esta manera se podrá tener una mejor percepción de las mismas, y decidir si sirven o no para lo que son realizados.

En efecto, para vivir mejor y en paz es requisito estar convencidos plenamente de que lo que hemos venido haciendo no es lo correcto, que no nos ha llevado a la felicidad ni a estados superiores de conciencia y de existencia. Es verdad que a la felicidad se puede acceder por varios caminos; el budismo jamás ha creído ser la fuente única de prosperidad, bienestar y paz. Es claro que existen varias religiones y

filosofías porque responden a distintos perfiles de personas y a culturas con orígenes y percepciones diversas. Lo importante es denotar cómo cada una contribuye a disminuir las causas que producen el sufrimiento y aumentar aquellas que nos proporcionan un verdadero bienestar.

Desde la perspectiva del BudhaDharma, en función de los impactos que tienen las propuestas en la praxis^[124] concreta, es importante comprender que existen dos principios muy claros, y que prácticamente le dan sentido y rumbo al desarrollo espiritual:

*La práctica de la no violencia.
La concepción de la interdependencia.*

La práctica de la no violencia se fundamenta en la tolerancia y la paciencia. No sólo se trata de evitar la violencia contra personas o la naturaleza, sino que también es pertinente al trato que nos damos nosotros mismos. Por eso resulta tan importante el rediseño de nuestra propia mente; como lo dice el Dalai Lama: «Si deseamos que la paz reine en el mundo, debemos empezar por tener paz interna cada uno de nosotros».

La práctica de la no violencia es una actitud que significa no forzar los objetos de atención e interés; y a la vez permitir que se desenvuelvan de la manera más natural, racional y lógica posible. Claro que existen excepciones, principalmente cuando las acciones de una persona ponen en peligro la vida o el patrimonio material y cultural de otras, en cuyo caso se trata de un mecanismo de protección. Entonces se suelen ejercer ciertos niveles de represión, pero sin producir estados mentales de odio o venganza; simplemente parar lo más pronto posible la acción que pone en peligro la integridad material de seres animados o de sistemas vitales de la naturaleza.

Para poder establecer cuál es el proceso natural de las cosas, es decir, entender las cosas tal y como son, tenemos que haber elaborado alguna concepción correcta que permita interrumpir el ciclo de las motivaciones a las acciones. En este sentido, la concepción de la interdependencia nos permite realizar un pensamiento sumario en las acciones, tanto aquellas que deseamos evitar, como aquellas que deseamos impulsar a largo plazo, desarrollando así una visión histórica. Si logramos observar sentir cómo todos los objetos interactúan entre sí para apoyarse y sostenerse, fácilmente podemos deducir que no hay existencia independiente, autónoma o inherente y que por lo tanto la vida está hecha de relaciones, interacciones y partes que son el todo. Nada está separado de lo que deviene. El Dalai Lama y Thich Nhat Hanh ponen el ejemplo de que nuestras experiencias, ya sean buenas o malas, son como las olas del mar: van y vienen a su tiempo, a su velocidad y a su fuerza; pero todas las olas son parte del mar. No son algo diferente, ni aparte, no contradicen al mar; las olas son el mar también, aunque aparenten existir con voluntad propia.^[125]

Por tanto, nuestras emociones y sentimientos, como olas de mar, también van y

vienen por el océano del samsara. Ahora bien, cuando esas emociones son más o menos regulares en la vida cotidiana conforman un estado mental; y cuando éste tiende a estar presente por largo tiempo en una persona, hace evidente un carácter o perfil. Ahora bien, el carácter refleja una pauta normal y cotidiana, y revela una identidad. De ahí que las personalidades tristes, irascibles, alegres, bondadosas se forman desde el origen de una determinada emoción que domina sobre todas las demás. La dominancia de una emoción que se trasmuta a una identidad no quiere decir que no existan otras emociones en esa persona, sólo que hay una que subsume y destaca sobre las demás.

De hecho las emociones no son sino energía que pretende tomar forma en el contexto de la existencia física. Existen tres áreas donde esa energía puede actuar: en la mente como idea o pensamiento; en la palabra cuyo tono y signo reflejaría esa emoción, y en el cuerpo, como signo (*mudra*) localizado en alguna parte del mismo pero sobre todo reflejado en el rostro.

En la experiencia práctica de la vida existen dos tipos de emociones que no son objeto de atención para el budismo. Unas son instintivas, de supervivencia; se trata de emociones neutras como cuando tenemos que eludir en la calle un automóvil que podría arrollarnos. El otro tipo de emociones, que son positivas, placenteras y satisfactorias, sustentan la vida y la felicidad, y sin duda se deben desarrollar, apoyar y cultivar, pero son más bien objeto de devoción y realización que de análisis y discernimiento, ya que forman parte de la propia naturaleza de luz clara, experiencia y conocimiento de la budeidad natural existente en cada ser sintiente.

Ahora bien, al budismo le interesa analizar en especial las emociones negativas que se caracterizan porque tienden a ser muy extremas (esto es, de una pequeña situación se producen grandes consecuencias) y muy polarizadas (se mueven hacia los polos de destrucción y violencia mental).^[126] Además —quizá más importante— son artificiales e invasoras de los estadios naturales de la mente. Por eso, cuando hablamos de «perturbaciones mentales» hemos hecho referencia principalmente a una energía cerebral que no se encuentra bien conducida y ordenada y que puede definirse como una falla de conducción del contacto de nuestros sentidos con su imputación cerebral, con el orden de las percepciones.

Las perturbaciones mentales son percepciones que desde su origen sensitivo de las formas externas contienen un error de reflejo y de interpretación; por eso cuando se instalan en la mente, sólo generan incomodidad, malestar y disgustos pues están desfasadas y, en la mayoría de los casos, enfrentadas a los objetos mismos de la realidad existente.

En cuanto a las aflicciones emocionales, que tienen que ver con el corazón, con el espacio sentimental que todo ser viviente posee dentro de sí, hacen evidente una mala canalización de la energía sentimental, por lo que se expresan de manera atropellada, desordenada e incompleta. Las aflicciones tienden a dominar la vida mundana en la media en que estamos dominados por el miedo y la sensación de inseguridad.^[127]

Las perturbaciones mentales y aflicciones emocionales tienen su origen en la inadecuada canalización de nuestras energías y en el desorden de las ideas, pensamientos y sentimientos al establecer contacto con la realidad. Las exageraciones y polarizaciones no son más que una denotada fuerza que nosotros mismos le damos a estos objetos mentales y sentimentales.

En otras palabras, dada nuestra ignorancia de lo que verdaderamente sucede entre nuestros sentidos y la vida misma, centramos momentáneamente la atención en una idea o en un sentimiento, pero les damos más energía y fuerza en la medida en que nos concentramos obsesivamente en esos objetos mentales. Las perturbaciones y aflicciones tienden a monopolizar las energías «naturales» que poseemos; por eso, después de un enojo, un periodo de tristeza o un fuerte coraje, prácticamente nos quedamos escasos de energías. Por esta razón, para el BudhaDharma:

*Somos constructores de nuestros
propios infiernos.*

A través de la cultura y la educación, se nos ha enseñado que cuando se presenta un objeto mental hay que concentrarnos en él hasta sacarle provecho. Esta mal formación es la que nos conduce a la manía de aferrarnos excesivamente a los pensamientos y sentimientos, incrementando su estancia dentro de nuestra mente. Este mecanismo repetitivo y cíclico que echamos a andar, por ejemplo, cuando nos obsesiona el odio contra una persona que nos ha hecho daño, hace que el pensamiento-sentimiento entre en la mecánica de los rendimientos crecientes: entre más pensamos en esa perturbación o aflicción, más crece hacia sí misma: es como un mecanismo de autoreproducción creciente. Esta mecánica de comportamiento deriva en un círculo vicioso alimentado por el enojo, la tristeza u otra emoción negativa que se engrana con el ensimismamiento del yo ego.

La mecánica de reproducir y amplificar las perturbaciones y aflicciones necesariamente trae consecuencias; la primera puede ser una acción violenta, destructiva y, casi siempre, injusta. La segunda posibilidad es reprimir esa energía desgastante que incide en el aspecto psicológico de la persona, creando un estado de enfermedad y desequilibrio fisiológico. Pero ¿qué recomienda el budismo en este caso? La respuesta nos lleva a la práctica budista respecto reestructurar la forma en que trabaja la mente. El budismo define al ser humano como todo objeto: por la construcción de una red de agregados. Aquí se consideran cinco factores que resultan cruciales. Somos cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia.

1. **Cuerpo (*rupa*).** Se trata de la forma material de los seres vivientes y se constituye con base en las relaciones interdependientes de los seis elementos del ser humano: tierra, agua, fuego, aire, espacio y conciencia. El encadenamiento

entre estos seis elementos está en función de equilibrios y desequilibrios. En cuanto a estos últimos, podemos identificarlos con toda una gama de enfermedades, de afecciones biológicas de los diversos sistemas donde se materializa cada factor. Por ejemplo, la tierra está simbolizada por los huesos, las uñas y el cabello; cualquier afectación a los mismos, impacta al equilibrio con los demás subsistemas como el aparato respiratorio (aire), la calidad de la sangre (agua) o el sistema circulatorio y de temperaturas corporales (fuego). En esta idea se basa el modelo terapéutico de la medicina tradicional china y tibetana.

2. Sensaciones (*vedama*). Establecen el primer contacto entre los subsistemas del cuerpo y el mundo exterior. A través de los aparatos visual, gustativo, olfativo, táctil, auditivo, mental y espacial los sistemas biológicos reaccionan de una u otra forma de acuerdo con los datos y la información que asimila el cuerpo. Este contacto se traba de manera directa; no existe intermediación alguna y en la mayoría de los casos interactúan algunas funciones cerebrales con los aparatos sensibles y éstos con el espacio exterior. Es la manera en que las situaciones exteriores son decodificadas primariamente, por ejemplo, un ruido, un olor, un sabor, un paisaje, una textura, una palabra, un tamaño. *Vedana* versa, por lo tanto, de la manera en que los objetos son sensibilizados por nuestros subsistemas biológicos de detección de señales, que no sólo provienen del exterior, sino también del propio cuerpo o de la mente. Por ejemplo, cuando nos duele el estómago, o cuando sufrimos al recordar una mala experiencia. Es importante establecer que sólo existen tres tipos de sensaciones: agradables, desagradables y neutras. Las primeras predisponen a los sentidos a un estado de placer, gozo y comodidad. Las desagradables implican que los sentidos reaccionan de forma impulsiva para procurar bloquearlas y rechazarlas, pues lo externo no es compatible con la serenidad deseada de los sentidos. Una sensación neutra deriva de la confusión, pues el dato no es claro o no impacta con suficiente fuerza a uno o varios sentidos. Por tanto, las sensaciones dependen del cuerpo: *vedama* es efecto de *rupa*.
3. Percepción (*samjña*). Éste es uno de los principales agregados para el BudhaDharma ya que aquí es donde se originan los engaños y las ilusiones que se generan cuando las apariencias asumen formas de verdades últimas y únicas. La percepción pertenece al área de los hábitos, de la cultura y de la mente inconsciente y procesa, después de ocurrir la sensación, los datos que provienen de mundo exterior, pero todavía en el rango de lo instintivo, en el campo de lo genético y de la predisposición histórica de reacción hacia las pulsaciones que provienen de las sensaciones. La percepción es una elaboración cerebral más refinada que la que se da en los primeros impactos de las condiciones externas

en los aparatos sensitivos; de hecho, es en la percepción donde se desarrolla un espacio que mezcla las determinaciones físicas del cuerpo (con sus sentidos y sus aparatos biológicos) con las estructuras primitivas mentales. La percepción, por lo tanto, es una reacción de experiencia también, pero más elaborada que la de las sensaciones. Ya sabemos que existen tres tipos de percepciones mentales: de apego (o aferramiento), de aversión (o rechazo) y de indiferencia. Las percepciones dependen de las sensaciones, y las sensaciones del cuerpo. En otras palabras, la cadena de agregados es que *samjña* es un efecto condicionado de las *vedamas*, y éstas de *rupa*.

4. Formaciones mentales (*samskara*). Son todos los objetos que aparecen en la mente. Pueden ser una sensación de algo, una idea o un pensamiento, o bien un discurso simple o complejo; también emergen imágenes en la mente, sonidos, olores y prácticamente todos los datos de los seis sentidos. La mente tiene la capacidad de reproducir con gran exactitud las sensaciones de los sentidos. Las formaciones mentales son ya un proceso más elaborado, con mayores elementos, que las percepciones. De hecho, los objetos mentales constituyen el resultado histórico y cultural de la manera en que por años y siglos hemos estado trabando contacto con las percepciones; es un mecanismo más elevado y complejo que las percepciones, pero que no dejan de depender de las mismas. Las formaciones mentales tienen su base en las operaciones que realizan diversas partes del cerebro; aquí es cuando generamos la facultad humana de imputar (denominar), clasificar, comparar, analizar y elegir. Se trata, en pocas palabras, de la formación de las dualidades en las que sustentamos casi toda nuestra conducta y nuestras vivencias: bueno-malo, feo-bello, grande-pequeño, etc. Por tanto, las formaciones (u objetos) mentales dependen de las percepciones, éstas de las sensaciones y las sensaciones del cuerpo. La cadena de agregados se va ampliando: *samskara* es efecto de *samjña*, ésta de *vedama* y *vedama* depende de *rupa*.
5. Conciencia (*vijñana*). Puede considerarse la conciencia el sistema más elevado de la mente que es capaz de detectar su propia naturaleza y realizar ejercicios de visualización e indagación no únicamente de los objetos externos, sino de las propias formaciones mentales, del mundo interno. Esta facultad humana se precia de ser la naturaleza superior de la mente pues se da cuenta de los factores que constituyen las leyes de la causa y efecto, lo cual permite ponderar correctamente el papel que juegan los diversos procesos de condicionamiento en la calidad de vida. El Buda le llama a esta facultad de conciencia la atención, o para decirlo en sus propias palabras, según el Satipatthana Sutta,^[128] la persona «sabe» que respira, las posiciones del cuerpo, sabe de los movimientos del cuerpo, reflexiona sobre la muerte y la impermanencia; sabe de los elementos

materiales, de las sensaciones y de la misma conciencia. Para el BudhaDharma es en la conciencia donde aparecen también con todas sus dimensiones los estados mentales como la pasión, el odio, la ignorancia (los Tres Venenos); también hacen acto de presencia en este agregado diversos niveles de conciencia como son las conciencias distraídas (que son las dominantes en la realidad mundana), las disminuidas y las desarrolladas y superiores. Pero es en este agregado donde existe la alternativa de concentrar y liberar a los seres de los engaños y las ilusiones. La conciencia correcta es darse cuenta de las cosas tal y como son; en cambio, la conciencia incorrecta está en función de los engaños e ilusiones que inciden en las interpretaciones que hacemos del mundo. Una de las conciencias más elevadas es la que el Buda llama «La conciencia que contempla la conciencia», es decir, la autoconciencia, que es la soberana única de la mente de luz clara: lo más refinado y excelso que existe en un ser pensante. Por tanto, la conciencia está en función de las formaciones mentales; éstas de las percepciones; las percepciones de las sensaciones y éstas del cuerpo. *Vijñana* está en codependencia de *samskara*, ésta es un efecto de *samjña*; la cual a su vez está en relación con *vedama* y ésta se somete a *rupa*.

Todos los agregados tienen características comunes que se destacan en el Anattalakkhana Sutta o el sutra del Discurso de la Característica de no Alma, que se presenta completo en el anexo I, punto I. 3. Todos los agregados de los seres humanos conducen a la aflicción, pues tenemos muy poca capacidad para cambiar sus condiciones reales de existencia y en una gran mayoría devienen de una forma que no nos es posible ajustarla a nuestra voluntad. Todos los agregados son impermanentes y por eso insatisfactorios. También se presentan en el pasado, el presente y el futuro; tienen derivaciones internas y externas al ser, y adquieren manifestaciones vastas o sutiles, inferiores o superiores, distantes y cercanas.

*Para el BudhaDharma los cinco factores
(cuerpo, sensaciones, percepciones,
objetos mentales y conciencia) constituyen
los agregados del apego: es así como nos
esclavizamos al mundo condicionado. La
práctica budista es una invitación a
liberarnos de los apegos para trascender
lo condicionado e ingresar a lo
incondicionado. Es la liberación de las
corrupciones mentales a través del no
apego.*

El universo de lo condicionado testimonia el estado mental del samsara, y es

precisamente este tipo de mente, caracterizada por estar invadida de estados mentales de dukkha, la que se reproduce en el mundo de la explotación, la violencia y la injusticia y, en general, la permanencia y la ampliación del sufrimiento evitable. La mayoría de las personas nos dedicamos con pasión, y a veces hasta con talentos especializados, a invertir nuestras energías mentales, discursivas y conductuales para satisfacer los modelos de pensamiento que deseamos para estar alegres, tener ganancias, fama y halago; esto es lo que queremos. Pero también hacemos grandes esfuerzos para evitar o salir de los estadios de sufrimiento, pérdidas, del anonimato y de la crítica a nuestra persona. Estos ocho estadios son el objeto absoluto de todas nuestras preocupaciones y es por eso que deseamos controlar y dirigir nuestros cinco agregados a lo que nos es grato y alejarlos de lo que deseamos evitar. Pero en el samsara no es posible tener este nivel de control y determinación, lo que nos hace que a diario estemos en fricción y enfrentados con las propias condiciones en las que existen las ocho obsesiones mundanas.

En este sentido, la búsqueda pasional es precisamente lo que propicia el desorden mental, el caos de ideas obsesivas de deseos, que es el aspecto causal más relevante y condicional del sufrimiento psicológico y emocional, que a su vez sustenta todas nuestras conductas indebidas y no virtuosas, que son las que nos hacen daño a nosotros mismos y a los demás: matar, robar, mentir, usar tóxicos y crear conflictos con la palabra.

En la práctica budista se reconocen cinco obstáculos para el desarrollo de una mente lúcida que «sabe» cómo son las cosas del mundo externo e interno, es decir, de la atención de la conciencia pura. Los obstáculos son éstos:

1. El apetito sensual por satisfacer ansiosamente las necesidades y deseos de los seis sentidos.
2. La ira derivada de la frustración de los deseos respecto a las condiciones de la impermanencia, la insatisfacción y la insustancialidad.
3. La pereza que produce el hecho de enfrentarse a condiciones y problemas que parecen imposibles de superar y trascender.
4. El desasosiego y la incertidumbre sobre los resultados de la atención consciente y la falta de fe y confianza en los métodos del Dharma son también un obstáculo común, pues estamos acostumbrados a experimentar resultados a corto plazo.
5. La duda de que la práctica de la conciencia del saber puede ser efectiva para superar los estadios del samsara y la presencia acumulada de estados mentales de dukkha. Se duda no sólo de la teoría, sino de la práctica budista.

Para el budismo conocer los obstáculos que se interponen en el pleno desarrollo de una mente de atención y conciencia es uno de los ejercicios más importantes en la práctica porque el estado mental constituye el factor básico de la felicidad. Por supuesto que si se suman a un estado mental de paz y calma la satisfacción de las

necesidades de alimento, casa, salud, seguridad pública, educación y cultura, existen altas probabilidades de alcanzar y conservar la felicidad.

Para el BudhaDharma hay muchos tipos de mente, tantos como estados emocionales podamos definir; pero en nuestro caso corresponde destacar dos de ellos: la mente nociva, no virtuosa y que se distingue por su negatividad y energía destructiva, y la mente virtuosa, que es positiva y creativa, y aunque las dos casi siempre existen en una mente, no pueden estar al mismo tiempo. La clave es entrever que las mentes nocivas solamente se presentan y arraigan cuando crean escenarios de hostilidad cuyos enfrentamientos sustentan la capacidad de perpetuarse a sí mismas. En cambio, hay que reconocer y aprender a identificar y cultivar las mentes virtuosas tomando plena conciencia de sus causas y condiciones.

La hipótesis que plantea el BudhaDharma es que para lograr una felicidad profunda y duradera, no ligada a la impermanencia de los placeres de los sentidos y a la satisfacción de corto plazo de las demandas del ego, es necesario generar estados mentales positivos y, al mismo tiempo y de acuerdo con el nuevo aprendizaje, eliminar los estados mentales negativos, que en el samsara son un hábito de lo más común y generalizado. El enojo por una situación conflictiva y de enfrentamiento, y la envidia por objetos que tienen otros y nosotros no, es como una reacción instintiva a las desigualdades; el generar odio por aquellas personas y situaciones que se oponen a nuestras creencias, son actitudes no sólo solapadas por la sociedad, sino en muchos casos hasta fomentadas. Llegan a ser tan habituales, que cuando una persona no reacciona de este modo a una amenaza, robo o crítica, se le considera anormal.

Por eso la propuesta del Buda es disciplinar éticamente nuestra conducta, cultivar la conciencia que da la sabiduría cuando estamos atentos a los factores causales y condiciones de los fenómenos y mezclar la ética y la sabiduría con la compasión, que es la práctica de amar al prójimo más que a uno mismo.

Para el buen desempeño y desarrollo de estas cualidades de la práctica del BudhaDharma se requiere contar con un eficaz programa de trabajo sistemático para el entrenamiento mental, cuya función estriba en realizar un proceso de aprendizaje y adquirir habilidades para percatarse de que lo que es virtuoso lleva a la felicidad y de que lo que es destructivo conlleva el sufrimiento; que es esta lógica, y no la satisfacción de nuestros deseos, la que nos lleva a un estado de mayor presencia existencial y compromiso con el sendero espiritual.

El entrenamiento mental prepara la mente para desplegar la budeidad interna con el objeto de ir cesando los estados mentales de sufrimiento, eliminando las ilusiones y los engaños que se recrean en las imágenes nostálgicas y melancólicas del pasado y en las escenas imaginarias y artificios del futuro. Por eso, como se verá en los siguientes capítulos, se renuncia a las viejas prácticas sustentadas en la ignorancia y las mentiras para reacomodar la existencia en la práctica del refugio, que en el BudhaDharma significa «ir hacia» el Buda, el Dharma, y la Sangha. Pero también es menester fomentar la existencia de Bodhichitta, esa mente que es la iluminación para

poder ayudar de forma efectiva y eficiente a los demás. La producción de este estado mental de Bodhichitta se aplica no sólo en la mente, sino que se expresa también a través del cuerpo y la palabra.

Cesar los sufrimientos eliminando las ilusiones y los engaños es el objetivo central de las prácticas de meditación, principalmente de aquella que procura lograr una estabilidad; es decir, construir muros de contención y canales de dirección de energías mentales, para pasar de estados mentales caóticos y desordenados a estados mentales controlados y ordenados. Este paso de una mente nociva a una virtuosa es en esencia el sentido más importante de la práctica budista. Se trata de lograr una integración armoniosa y controlada entre mente y cuerpo, evitando que el cuerpo realice una cosa y la mente otra. Uno de los hechos que constantemente nos tienen fuera de los espacios de la conciencia es precisamente el desencuentro mente-cuerpo, el cual, por cierto, es responsable de la mayoría de los accidentes que sufrimos y de acciones de las cuales después nos arrepentimos.

Los principales objetivos de la meditación, que es la herramienta más efectiva para disciplinar a las mentes dispersas e irreflexivas, son tres: la respiración, el refugio en las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sangha) y el cultivo de objetos mentales virtuosos como el amor, la paciencia y la tolerancia. La meditación genera un campo de méritos, o energía kármica positiva, que ocupa el espacio que pudieran invadir los estados mentales negativos; así se reducen significativamente sus probabilidades de manifestación, tanto en forma latente como manifiesta.

La fe en que los Tres Refugios nos ayudan en el camino espiritual se realiza primordialmente porque reconocemos tener miedo al sufrimiento recurrente, ciclo repetitivo del que no salimos debido a nuestra ignorancia y a nuestra estimación y aferramiento al yo. Se trata de romper el descontrol de los deseos vehementes de los sentidos y sus consecuentes aversiones y rechazos que de forma recurrente vivimos; así es como reconocemos ampliamente que ese sistema de vida sólo engendra desequilibrios, *kleshas*, que son el insumo indispensable para la existencia de dukkha y de su manifestación conjunta: el samsara.

Capítulo 14^[129]



Refugio en las Tres Joyas

Dado que el BudhaDharma es un método que nos transforma desde el interior, dicho cambio requiere dejar atrás y abandonar ideas, pensamientos y acciones a los que ya nos habíamos acostumbrado. Asimismo impacta a las creencias y provee de estrategias para el logro de la felicidad. La gente se aboca a la búsqueda de ella y recurre, para alcanzarla, a libros, a practicar disciplinas diversas, a los consejos de los amigos y a técnicas sustentadas en la psicología y la filosofía, pero con frecuencia todo parece fracasar y nada funciona; o también opta por la ortodoxia y el fundamentalismo, se inclina por una propuesta, o se rinde a la palabra de un iluminado o gurú. Y en ocasiones se cansa de la búsqueda y se regodea simplemente en los ocho intereses mundanos, tratando de estar bien y procurando no caer en un estado de malestar.

El desastre existencial en el mundo es evidente; por eso el budismo, al proponer enfocar las energías intelectuales en contra del concepto del yo, trata de demostrar que esa figura es subjetiva y, principalmente, artificial. Pero ese yo es precisamente el concepto que da identidad a las personas, de ahí que lo defendamos tanto y nos pasemos la vida protegiéndolo, adulándolo y buscando la manera de que destaque frente a todo el mundo. Al cuestionar el yo, perdemos la identidad y nos quedamos sin algo de donde sostenernos.

La crítica fulminante a la existencia del yo, es la crítica paralela al mundo construido por ese yo, que es el mundo de las emociones destructivas provocadas por los apegos, aversiones e ignorancia mentales. Nosotros somos nuestras propias creaciones, y al eliminar al yo de nuestra escena cotidiana, lo que realmente estamos haciendo es demostrar que su existencia sólo se debe a la mente y a la subjetividad social. El mundo construido desde el yo es un mundo ficticio.

Sin el yo sentimos que se diluye nuestra identidad y que nos quedamos sin mecanismos de seguridad. Es fácil perderse en la búsqueda de una realidad auténtica y perdurable, no condicionada, y quedar atrapados en samsara, que literalmente quiere decir «ir a lo mismo», deambular de un ciclo a otro de forma constante e insistente: *sam* significa «lo mismo» y *sara* expresa un sentido de «ir y venir». Es el estado mental que nos hace repetir los mismos errores una y otra vez; nos sume en un constante flujo de equivocaciones e interpretaciones incorrectas de las cosas; es en pocas palabras una condición que se caracteriza por constituirse en constantes estados problemáticos y en conflictos recurrentes y patológicos.

Los budistas, seguidores comprometidos del BudhaDharma, buscan refugio no sólo para afrontar los momentos y procesos desconocidos que se presentan cuando poco a poco se deja de lado la preeminencia del yo, sino también porque cuando se

elige dejar de lado el samsara y enfrentar de una vez por todas los estados mentales de dukkha, prácticamente nos quedamos sin nada conocido y estable. Se busca el refugio con el fin de defenderse del sufrimiento, de la desesperación y del dolor. Para un logro triunfante del BudhaDharma en nuestra vida es indispensable estar comprometido no sólo intelectual, sino existencialmente con las ideas de:

*Experimentar la transitoriedad y aceptar
la pertinencia de las Cuatro
Nobles Verdades.*

Para asimilar en su real dimensión y consecuencias estos dos principios, la mente del practicante se instala en las Tres Joyas:

Buda. Aquí el refugio funciona bajo el mando de una persona que llega a la iluminación después de grandes esfuerzos y sacrificios. El refugio en el Buda es un proceso de asimilación de aquel esfuerzo que Gautama Sakiamuni realizó hace más de 2 500 años; para el budismo, Buda no es una representación divina, ni un enviado de alguna fuerza supranormal, sino una persona de carne y hueso que, al disciplinar su mente, logra trascender el samsara. El Buda desentrañó con sus palabras, ejemplos y raciocinio las simulaciones que constituyen la vida mundana regida por la impecable ley de causas y efectos. Seguir al Buda nos permite establecer ciertas pautas de conducta y adiestramientos mentales ya refinados y experimentados durante cientos de años, encauzados a progresar durante el desarrollo espiritual. El Buda se convierte en refugio en tanto que aspiramos a tener sus cualidades.

Dharma. Nos refugiarnos en el Dharma como un mecanismo de protección, de sostenimiento existencial pues al hacerlo hemos de dejar muchas creencias, ideologías y conceptos con los cuales hemos crecido y por medio de los cuales le hemos dado direccionalidad a nuestras vidas. El Dharma nos entrena para poder desafiar el cúmulo de hábitos y procesos mentales que están arraigados en el inconsciente, en lo que los sociólogos llaman el «imaginario colectivo».

El Dharma es la luz que permite ir desterrando la oscuridad de los engaños y las ilusiones para, de forma gradual, comprender las cualidades de los objetos mentales y de sus referentes del mundo exterior. El Dharma conlleva la enseñanza de Buda, y también nos sostiene en el camino del sendero espiritual; en la medida en que vamos entrando más a fondo en el proceso del BudhaDharma, más requerimos de recursos confiables, útiles y oportunos.

Pero no se trata de partir de cero; hay en la práctica del budismo experiencias acumuladas que nos pueden ahorrar no sólo tiempo, sino también nos permiten asimilar con mayor precisión las hipótesis, las teorías y las prácticas ensayadas por otros. Por eso el Dharma es también la verdad de lo ahora descubierto. Es la realidad palpitante en toda la esencia de los seres sintientes.^[130] Dharma también significa la enseñanza acumulada no sólo del Buda sino de todos los maestros que han seguido

profundizando, actualizando y refinando el pensamiento budista, independientemente de quien lo exponga, interprete y trasmita.

Sangha. Como el viaje es largo y sinuoso, es preferible tener compañía. Los seres humanos tendemos a realizar esfuerzos que den resultados a corto plazo, y si éstos no se dan tenemos inmediatamente un sentimiento de duda o desaliento. Dado que el BudhaDharma es una estrategia para vivir mejor, implica una reconsideración de todas las acciones que realizamos durante el día y la noche; los cambios tienden a ser sutiles y en la mayoría de los casos no se ven reflejados de inmediato; por eso la decepción es muy factible. La comunidad es muy importante para apoyar los proyectos que se asuman; las personas que van juntas en el recorrido espiritual del budismo participan en un arreglo social mediante el cual asimilan las enseñanzas e intercambian experiencias que permiten dimensionar adecuadamente los esfuerzos propios, los estudios y las prácticas. Claro que la Sangha también funciona como un órgano de cohesión, abrigo y acompañamiento pues la práctica de instalar como figura sustantiva al Buda y llevar a cabo los principios que el Dharma enseña es natural que ciertas partes de nuestra vida serán revaloradas, otras definitivamente abandonadas y, en la mayoría de los casos, cambiarán. Las relaciones de pareja, familiares, de amistad, con los viejos conocidos, con la comunidad y con la sociedad en general se modificarán y adquirirán otro sentido, un tono distinto. La Sangha es un mecanismo de salvoconducto cuando aquellas relaciones tienen que ser trastocadas, ya que muchas de las actividades sociales simplemente comienzan a no encajar en la práctica del budismo, ya no son congruentes con él. La Sangha es la comunidad organizada para que el recorrido con el Buda y el proceso de asimilación del Dharma se realice con la mejor compañía posible; si bien es cierto que ese camino espiritual es un asunto sumamente íntimo y personal, resulta útil saber que a lado de uno están otras personas haciendo algo parecido: meditando, estudiando, reflexionando y conviviendo en retiros espirituales y realizando otras actividades.

Cuando uno se hace budista, las Tres Joyas asumen su verdadera dimensión. Independientemente de la escuela o línea de enseñanza a la que se pertenezca, invariablemente el voto de iniciación empieza precisamente con la fe y la confianza a las Tres Joyas, que en el fondo implica que el iniciado procurará despertar su verdadera conciencia, su budeidad interna, practicando la renuncia al samsara. En general, es una ceremonia, que se puede hacer junto con la Sangha o de manera solitaria, donde se recitan las siguientes frases casi siempre en tres rondas. En castellano:

Tomo refugio en el Buda.

Tomo refugio en el Dharma.

Tomo refugio en la Sangha.

O en su forma clásica y más tradicional:

Buddham saranam gacchami.
Dhammam saranamgacchami.
Sangham saranam gacchami.

De forma resumida:

Namo Budaya.
Namo Dharmaya.
Namo Sangaya.

Es recomendable que al inicio de la meditación o de una ceremonia se reciten las frases del refugio, pues se trata de una acción que refuerza el sentido de lo que estamos haciendo al practicar el budismo y le da impulso a las demás prácticas.^[131] El refugio se toma para procurar estados de calma y sosiego mentales y para evitar el sufrimiento. La base del refugio en las Tres Joyas es entender en todas sus implicaciones y ramificaciones el Dharma que nos habla de cómo las perturbaciones mentales, las aflicciones emocionales, las ilusiones y todo tipo de contaminación en la mente no son parte de la naturaleza esencial de las personas. Las presencias negativas en la mente son exterioridades^[132] al proceso del funcionamiento de la mente, como dicen ahora los economistas ambientales. Se entiende por exterioridades las variables (elementos que cambian de valor) que aparecen en un modelo determinado, que en nuestro caso es la mente de luz clara, experiencia y puro conocimiento, pero que son explicadas por factores que se encuentran fuera del modelo mismo. De cierta manera, y éste es el problema, las exterioridades contribuyen a determinar y definir aquellas variables que sí son endógenas, propias e internas, del modelo referido. En otras palabras, se trata de efectos en la mente que se engendran por factores que tienen una causa externa.^[133]

*Ésta es la clave del proceso de trabajo en
el BudhaDharma: como los estados
mentales no virtuosos son externos,
exógenos, a la mente misma, hay una
posibilidad real de eliminarlos.*

Entonces, dado que todo aquello que nos hace sufrir de manera innecesaria, cuyas causas están en las ansias (*tanha*) de vivir de una cierta manera, es posible separar ese sufrimiento de la mente. Dukkha expresa ese esfuerzo inútil pero obsesivo que realizamos por evitar lo que es inevitable: nacer, trabajar, envejecer, enfermarnos, separarnos y morir. De hecho, todas las acciones vitales están impregnadas de dolor, incluso las placenteras, como comer e ir a la playa, por ejemplo; estas actividades y muchas más conducen potencialmente al sufrimiento pues si se abusa de la actividad placentera y se prolonga más allá de los parámetros pertinentes, culmina en una

situación dolorosa: comer en exceso puede provocar una enfermedad gastrointestinal y asolerarse en la playa durante un prolongado periodo provoca quemaduras en la piel.

Cuando se decide la toma del refugio en las Tres Joyas se toma conciencia y se acepta el sufrimiento inevitable (impermanencia, insatisfacción e insustancialidad) y el evitable, para reconocer al primero y superar al segundo. De todas maneras, los seres humanos siempre hemos buscado refugios en contra de las condiciones adversas de la vida; lo hacemos aferrándonos a una pareja, acumulando dinero de manera obsesiva; afiliándonos a un dogma o una religión y ahí encuadramos todas nuestras preguntas y respuestas; o nos dedicamos con toda la energía a la vida familiar y local o simplemente asumimos una actitud cómoda y cínica y dejamos que los demás dirijan nuestra vida y acciones. Por años, y quizá de por vida, nos hemos refugiado en objetos externos, que como tales sufren el flujo de la impermanencia y por ende tienden a cambiar y a desaparecer. Por eso los objetos de aferramiento se convierten también en causas de sufrimiento: al desaparecer de nuestro escenario nos quedamos desprotegidos, sin nada que nos dé seguridad alguna.

Al refugiarnos en las Tres Joyas lo que estamos haciendo es voltear hacia el interior de cada uno de nosotros; ahí dentro buscamos la budeidad, desarrollamos el Dharma en cada acción y objeto y compartimos el camino con la Sangha. Comenzamos a darnos cuenta de que dado el apego a los objetos externos aceleramos el sufrimiento y el fracaso de nuestras estrategias para mejorar la calidad de vida. El apego a la existencia, a los bienes materiales y a prolongar los momentos de felicidad sólo nos traen más pena y desilusiones. Por eso es necesario encontrar nuevos refugios para lograr el desarrollo espiritual.

Las Tres Joyas permiten reforzar el proceso para liberarse de ilusiones, engaños y perturbaciones. Cuando se van superando los bloques de condicionamientos en que estamos atorados, se procesa el estado mental de la iluminación, que es el fin último de las Tres Joyas: del Buda que lo logró a los 36 años, del Dharma con las 84 000 enseñanzas dedicadas a los 84 000 estados mentales perturbados y aflicciones emocionales, y de la Sangha que es la comunidad que ofrece las condiciones para realizar la praxis encauzada al logro del objetivo final de la iluminación. Para el budismo Mahayana, la iluminación sólo tiene sentido cuando se realiza por y para el bienestar de los seres animados, sintientes; cada logro de un estado mental limpio, claro, y cada victoria en la superación de perturbaciones o de aflicciones es un espacio ganado para la luz y la bondad. Así se hace crecer el espacio del nirvana.

La práctica del refugio en las Tres Joyas nos permite no sólo establecer los senderos adecuados para el logro de la iluminación, también es ahí donde podemos descansar y concertar nuevos encuentros. Es como un viajero que, cansado y sediento, llega a una casa donde hay personas que lo auxilian, que le dan abrigo y que le pueden decir por dónde seguir el camino para evitar, en lo posible, los tropiezos y contratiempos. Y es en este contexto donde se pueden ir asimilando las manifestaciones de Buda.

Los actos de las Tres Joyas se acompañan por los cuerpos diversos de Buda que son representaciones de estadios de conciencia que se van alcanzando en la medida en que se progresa en la ruta espiritual. Los cuerpos de Buda son: Cuerpo de Emanación, que simboliza su presencia formal y corporal en la tierra; el Cuerpo de Gozo, que muestra el estado mental logrado por la superación del yo, del egoísmo, las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales, y el Cuerpo de la Verdad, que encierra la enseñanza de la verdad relativa, formal o convencional y la verdad absoluta, real y última. Estas tres manifestaciones de Buda son muy importantes pues el ir penetrando en las Tres Joyas, simultáneamente vamos conociendo los tres cuerpos del Buda, de su asistencia en esos tres niveles: el de forma, como cuerpo material, el de la calma y sensatez y el de la sabiduría.

Los cuerpos del Buda demuestran que es posible la iluminación con el cuerpo imperfecto y atrofiado que tenemos; que es posible poseer una mente omnisciente cuando por medio de la meditación y la investigación profunda se van desnudando las apariencias y las simulaciones con que los objetos reales se disfrazan, y entonces se desarrolla un sentimiento de gran compasión hacia los seres sobre la base de la anulación del yo y de los intereses mundanos. Compasión y sabiduría son las prácticas centrales del budismo.

Lo que el Buda descubrió en su estado inicial de iluminación y de muerte fue que él sólo enseñaba el sufrimiento y cómo evitarlo; no era otra la meta de su vida. Por eso, para comprender estos temas del BudhaDharma conviene hacer un símil de las Tres Joyas con el sistema médico; las joyas cortarían las causas y las condiciones que dan origen a dukkha, las manifestaciones de la insatisfacción, el sufrimiento, la ansiedad y demás pesadumbres tan comunes en la vida normal. Así, Buda, quien funge como médico, tiene el importante papel de señalar el camino; decirnos cómo transitar en él y hacia dónde dirigir nuestras capacidades y cómo eliminar nuestras flaquezas. Buda diagnostica igualmente, con gran exactitud, nuestras enfermedades de insatisfacción y sufrimiento. Dharma es la medicina, la materialización de los consejos y recomendaciones por experimentar y aplicar en nuestras vidas; no basta el saber, se requiere también la práctica de la comprobación y de los ensayos de prueba. Y Sangha representaría a las personas que nos ayudarán y protegerán durante el proceso de abandono de las antiguas prácticas y creencias y que nos darán asistencia para asimilar los preceptos que expone el BudhaDharma.

De esta manera, las Tres Joyas funcionan como un conjunto de herramientas para superar dukkha porque, como se ha insistido, el camino de Buda es analizar las causas y las condiciones que producen el sufrimiento y fundamentar de la mejor forma la praxis para su cesación y superación. Recordemos que el budismo tiene una clasificación del sufrimiento que nos permite comprenderlo mejor: el sufrimiento del sufrimiento, el sufrimiento del cambio y la transformación y el sufrimiento por la existencia de lo condicionado.

Al refugiarnos en Buda, Dharma y Sangha, lo que hacemos es vivir con plena

conciencia la existencia condicionada; pero esta conciencia de las leyes que rigen el karma y los estados mentales adquieren su verdadera dimensión cuando aceptamos el mecanismo de la atención como el arma más útil para ir desentrañando los recovecos de los apegos y las aversiones a los ocho intereses mundanos que son, de hecho, los que gobiernan la mayoría de nuestras acciones y que consumen casi la totalidad de la energía que ponemos en juego en la determinación de objetivos y metas.

Incluso si logramos la plena realización de los cuatro intereses mundanos (ganancias, placer, alabanza y fama) y si tenemos condiciones materiales y espirituales positivas, de todas formas la satisfacción es insegura, fugaz e inestable. En otras palabras, en el samsara, en el mundo de ciclos repetitivos de ansiedades y deseos, se vuelve imposible tener un nivel de satisfacción y felicidad perdurable y consistente. Porque toda búsqueda del placer humano y de la satisfacción, si se hace en las redes de la estructura del samsara, sólo produce odio, lujuria, apego y aversión.

El refugio en las Tres Joyas tiene el propósito de evitar caer en los placeres, expectativas y presupuestos que encierra el samsara. El BudhaDharma procura entrenar la mente para aguantar los ataques cotidianos del samsara que la mayoría de las veces se disfrazan de buenas intenciones, de demandas legítimas, de derechos de opinión y de acción. Todos los problemas que sufrimos en el contexto de los ocho intereses mundanos, que es la expresión más acabada del samsara, se originan en la lucha encarnizada de lograr objetivos egoístas, producto de una mente ensimismada. Y también vivimos en un mundo de constantes problemas por el impulso irrefrenable por derrotar a los otros y salir uno adelante con sus creencias e intereses.

Dejar de lado la atención y las creencias sobre las virtudes y defectos de los ocho intereses mundanos es el principio del camino espiritual. Para las personas que están convencidas de que los problemas y los sufrimientos tienen su raíz, en gran parte, en el desconocimiento del Dharma, es decir, por ignorar la verdad de las personas, cosas, hechos y situaciones, la toma del refugio en las Tres Joyas constituye la primera línea de actividades nuevas que hay que efectuar.

Son refugios porque se convierten en centros de atención y resguardo cuando abandonamos de manera definitiva y convencida «lo que creíamos». Creíamos que la felicidad era satisfacer los deseos a costa de lo que fuera, pensábamos que esa felicidad dependía de los objetos externos que tienen la cualidad de ser captados por los sentidos; creíamos que el progreso sustentaba las columnas de esa felicidad.

Son creencias sumamente resaltadas por la sociedad, tanto a través de su aparato educativo como de los medios de comunicación; la consigna es: consume este producto y estarás mejor; realiza tus sueños yendo a este lugar y estarás feliz; procura tal o cual trabajo y serás objeto de envidia de tus vecinos y parientes. Parece que la sociedad toda se comporta como un órgano de presión para premiar las rivalidades egoístas y aplaudir los triunfos sobre las demás personas.

Renunciar a este sistema de creencias es dejar de lado el hábito de ver los objetos de la vida desde el cristal del ego y del deseo vehemente. Y así es como llegamos a

comprender que cada proceso definido para la vida, cada fenómeno, tiene muchos aspectos que hay que considerar. Logramos comprender de esta manera el Camino Medio como aquel que se identifica con una vida sencilla, sin placeres excesivos pero tampoco sin privaciones extremas. Lo ideal es encontrar el equilibrio entre las necesidades reales y las expectativas que podemos tener en nuestro ámbito económico y social.

Por eso, el refugio en las Tres Joyas, que es una práctica central en el BudhaDharma, evita que se presente el ensimismamiento y la centralidad del ego; pues ya sabemos que ese yo ego tiende invariablemente exagerar lo que sucede, distorsionando todo evento y circunstancia: es el factor que nos impide ver la realidad tal y como es.^[134] Por lo tanto, para disciplinar la conciencia sobre las proyecciones mentales es necesario retomar los Tres Grandes Entrenamientos: la ética-moral (*shila*); la concentración y meditación (*samdhi* y *vipassana*) y la sabiduría (*prajña*), que le dan sentido unitario a toda la estructura del Noble Óctuple Camino. Después de refugiarnos en las Tres Joyas, requerimos ahora conocer el Noble Óctuple Camino, que es el resultado directo de practicar, experimentar y comprender las Cuatro Nobles Verdades.

Capítulo 15^[135]



Los Tres Entrenamientos: ética, concentración y discernimiento

Ética

Una de las propuestas más interesantes del budismo es el modelo de gestión para controlar de forma consciente las emociones, los sentimientos y los pensamientos que son responsables de nuestras acciones y de sus efectos kármicos. He aquí la razón del porqué en el BudhaDharma se le da tanto peso e importancia al control y sumisión de las emociones, a la sabiduría y a la compasión. La única forma de interrumpir los ciclos recurrentes de conflictos y problemas y así dejar de engendrar karma negativo es subsumiendo las emociones, principalmente las negativas, a la conciencia de la atención. De otra manera, sólo seguiremos reproduciendo los mismos esquemas de comportamiento.

El manejo de las emociones es el primer paso para el adiestramiento de la mente. Y para comenzar una práctica de esta naturaleza hay que asegurarnos de que la conducta no siga produciendo los escenarios anteriores, especialmente los que se convierten en un círculo vicioso: estar enojados porque algo nos molesta; estar ansiosos porque una situación o alguien nos preocupa; temer el miedo... Todo este bagaje mental es producto de no saber cómo responder al contacto de un estímulo externo o interno. La emoción tiende a ser desorganizada e impulsiva porque ése es el carácter normal de las emociones primigenias al defenderse o sentir una amenaza cuando una persona se encuentra en una situación que pone en peligro su integridad. Pero las emociones, lo sabemos, no son lógicas ni racionales: creen que los impulsos instintivos son válidos en toda ocasión: las energías emocionales no se sustentan en el discernimiento.

Las emociones, tanto las instintivas como las subjetivas, son energía en bruto que procura estabilizarse y representarse por medio de un objeto que puede ser, por orden de importancia, el cuerpo, la palabra, una idea o pensamiento. Las emociones son un impulso precerebral en busca de un canal de conducción, porque de otra manera seríamos un cotidiano desastre energético.

La conducta que implica una reacción automática se robustece porque prevalece la creencia de que esa reacción es natural, de tal suerte que cuando uno está enojado, «lo más normal» es que grite sin analizar la situación ni controlarse. Así, cada emoción procura tener un referente concreto, pues es la única manera en que la energía generada adquiera una forma (*rupa*) y a través de ésta produzca una manifestación frente a uno mismo y a los demás. Pero la mayoría de las emociones, sobre todo las negativas, se construyen en la mente: son montajes que hace la imaginación como percepciones equivocadas y fuera de la realidad.

Las emociones construidas de forma puramente mental y sustentadas por un discurso interno intensivo y obsesivo derivan en problemas, pues hacen que las conductas se lleven a la práctica irreflexivamente por el flujo intensivo de energías sin control. Toda conducta sustentada en el apego (ya sea en su modo positivo como deseo o en su modo negativo como aversión) deriva en efectos destructivos pues cada conducta de apego tiene el defecto de forzar los objetos de apego, ya sea bajo el manto de la posesión o el de la destrucción.

Para evitar que las emociones sin control provoquen conductas destructivas, el BudhaDharma ofrece un sistema integral que cambia la perspectiva de las personas. Esta propuesta se fundamenta en tres campos de trabajo: disciplina (*adhisila*), discurso (*ashisamadhi*) y filosofía ética (*adhiprajña*).

La disciplina implica rigor de propósitos activos que, basándose en la repetición regular de una acción, se convierten en una práctica cotidiana que cada vez requiere menos esfuerzo. Los actos, por ejemplo, de meditar por la mañana, de estudiar diariamente o levantarse a cierta hora en la medida en que, con el tiempo, se realicen sistemáticamente provocan que los llevemos a cabo con más facilidad y gozo. La disciplina en el budismo no es forzada, ni mucho menos se asemeja al autoritarismo o a la imposición de rutinas; es un esfuerzo preceptivo que nos permite ir subordinando los instintos de un modo específico de hacer las cosas.

El discurso dentro del esquema integral para proyectar en las personas otras concepciones de vida se vale de la palabra como una manera especial de replantear las creencias. Una de las más comunes es que las emociones simplemente «suceden»; parecen tener vida propia, pues no somos conscientes cuando aparecen en escena y parecen también tener un comportamiento independiente de nuestra voluntad. Esto sucede porque toda emoción, además de ser energía buscando dónde tomar forma, es al mismo tiempo un hábito que se afirma en cada reacción automática y mecánica ante una y otra situación en que nos vemos envueltos. Por ejemplo, cuando una persona critica con buena voluntad algo que hicimos, inmediatamente nos molestamos con esa persona; esas emociones, en la mayoría de los casos, ni siquiera pasan por el sistema neurológico cerebral. La mayoría de nuestras emociones son de esta naturaleza: prácticas rutinarias, aprendidas y asimiladas, durante años y años, de cómo reaccionar frente a diversas estimulaciones de los ámbitos externo e interno.

[136]

Sólo una reflexión analítica puede transformar las reacciones emocionales automáticas en reacciones de contención emocional consciente; la práctica de controlar la emoción antes de que se convierta en una conducta determinada sólo es factible si tenemos la capacidad de llevar la energía emocional desordenada a una operación mental tal que le dé cierta preeminencia estructural y ordenada a esa energía. Así, con el discurso reflexivo e interpretativo se realiza el diagnóstico preventivo del flujo de esa energía. La palabra, al imputar ciertas consideraciones, antes de que la emoción se convierta en acción, conlleva una clara regulación de las

emociones. Éste es otro aprendizaje que el BudhaDharma nos ofrece: se pueden dirigir las emociones hacia la claridad de presencia y manifestación; para ello se requiere disciplinar la voluntad cada vez que un torrente de emociones quiera avasallar nuestras acciones.

La disciplina y el discurso adquieren una dimensión extraordinaria cuando se complementan con una filosofía ética. Se trata de ir sustituyendo nuestra visión interpretativa, subjetiva y limitada al campo del yo ego, hacia una perspectiva objetiva y ampliada al campo de todo lo existente. El cambio de perspectiva es un salto entre el mundo limitativo del interés propio, del aferramiento y estimación del yo, hacia la apertura universal de todo lo que transpira vida y presencia. La apertura requiere, como todo proceso, ajustes en la panorámica que le dan sentido y orientación a las creencias. Así, el Dharma proyecta un sentido de unidad fusionada entre la persona y el todo existente: lo que hago a los demás me lo hago a mí mismo; lo que no quiero que me pase a mí, tampoco deseo que le pase a los demás. Éste es el núcleo del entramado filosófico y ético que bajo la norma del esquema integral se expande hacia los diversos campos de la vida.

En el campo de los valores del budismo, la ética (la forma de comportarnos) y la moral (la manera de regular y normar los comportamientos) tienen muy poco que ver con los estados de culpabilidad o con los mecanismos de amenaza divina o la represión del Estado. Se trata más bien de estipulaciones conductuales que tienen el propósito de prevenir perturbaciones y aflicciones y fomentar aquellos factores que conduzcan a la calma mental. De ahí que en la ética y moral budista se encuentran las razones más relevantes para tener conciencia preventiva de nuestras acciones, y sobre todo de aquellas que tienen alto impacto en otros seres.

La ética del BudhaDharma no es muy complicada, pues toda su normatividad y reglamentación se sustenta en la práctica del desapego hacia los objetos de deseo y de aversión. Con este mecanismo se compromete uno a no causarse daño alguno ni causarlo a los demás (*ahimsa*, ausencia de violencia).

*Si logramos dirigir nuestro
comportamiento de manera ética y sin
violencia, entonces dejamos de crear las
causas que generan el karma negativo y
las perturbaciones mentales y aflicciones
emocionales.*

Al desarrollar mecanismos de contención en la conducta y en las acciones de forma cotidiana e intensiva durante todo el tiempo cortamos los canales que alimentan los estados mentales de ansiedad, preocupaciones y frustraciones, en suma, dejamos de alimentar las causas que reproducen los estados de dukkha; de hecho, se crean los cimientos de una felicidad duradera y consecuente. Por eso, en la práctica

budista lo primero que se debe desarrollar es el sentido de la ética: cambiar nuestra conducta ignorante y obtusa por la plena conciencia de evitar todo acto de violencia irracional, lo que entraña un pleno esquema sistemático para poder domar las emociones.

En otras palabras, la ética y la moral budista no son dogmas de fe, ni se presentan como mandamientos ortodoxos y autoritarios; son más bien una guía, un mapa de señalizaciones, para llevar a cabo la valoración de los comportamientos cuyo objetivo principal es evitar el sufrimiento y concurrir a fundar la paz y la felicidad. Se trata de recorrer los caminos que llevan a una vida de plenitud, con un alto grado de serenidad (nada es preocupante cuando se ha dejado de hacer daño) y sin temores. Esto implica una triple instrucción: la suprema virtud, el supremo recogimiento y la suprema sabiduría.

Así pues, el comportamiento ético y moral en el budismo es consecuencia de comprender que toda acción significativa mental, de palabra y corporal deja una impresión (una huella kármica) en la mente. Las impresiones mentales de nuestros actos pasados, que pueden equipararse a la experiencia o a los elementos de inconsciencia mental, transitan de latentes a manifiestas cuando encuentran nuevas condiciones.

Dado que la mayoría de nuestras emociones llegan con el disfraz de la inconciencia, es necesario evitar la producción de aquellas condiciones que hacen salir a las emociones de sus cuevas mentales. Para eso se entrena la mente: para cambiar el modelo de gestión de las emociones; y esto se logra con la aplicación de una ética-moral que dé cuenta de las correlaciones entre acción y reacción, entre acto y resultados.

El BudhaDharma plantea que el sufrimiento y la felicidad son estados mentales que se despliegan según las percepciones que en un momento se tengan sobre lo que está sucediendo; estas percepciones, a su vez, dependen de las experiencias del pasado y de las expectativas del futuro pero también de los niveles de satisfacción que tenemos en el presente, en la actualidad. Para el logro de la felicidad hay que evitar estados mentales de percepciones erróneas, pues de ellos sólo pueden resultar emociones negativas.

Por eso la ética y la moral en el budismo se sustentan en la suprema virtud de abstenerse de crear situaciones nocivas de cuerpo, habla o mente. En el capítulo 7 se expusieron los cinco preceptos que regulan la vida de un budista en general y que de cierta manera constituyen un sistema de disciplina ética y moral básico. Ahora es pertinente profundizar en ellos por medio de los 10 preceptos, también llamados las 10 abstenciones, que están contenidos en las tres áreas de actividad de todo ser sintiente: corporal, discursiva y mental.

En el área corporal se encuentran el no dañar la vida por ningún motivo, no tomar lo que no nos han dado y el abstenerse de conductas sexuales erróneas o incorrectas respecto a las normas generales de la sociedad. En el campo del habla están las

prácticas de abstenernos de mentir, de calumniar a las personas, del abuso verbal y de tener pláticas banales. Y respecto a la mente debemos abstenernos de la avaricia, del rencor y de las creencias erróneas. De hecho, estas 10 abstenciones se consideran en el budismo el código de ética.

La ética budista es un instrumento que ayuda a romper el sendero kármico negativo. Bajo estas consideraciones, es relevante reflexionar sobre la cadena de causas y efectos de dicho sendero. La cadena del karma y las emociones negativas y destructivas es lo que le da consistencia y viabilidad a la insatisfacción y al sufrimiento. Esta cadena se inicia con el surgimiento de un objeto de deseo (*vastu*); aparecido el deseo, viene la intención (*samjña*) de realizarlo;^[137] a partir de este punto echamos andar el esfuerzo (*prayoga*) para la consecución intencionada del deseo original. Hasta aquí podríamos decir que todo va más o menos bien; pero el problema es que el esfuerzo ya viene acompañado de partículas mentales impuras que se denominan *kleshas*, emociones afligidas de apego y aversión; y bajo las determinaciones impuestas por una mente impura, realizamos las acciones (*nispatti*) negativas que, a su vez, reproducirán efectos como la insatisfacción y sufrimiento que al mismo tiempo fomentarán nuevos deseos reiniciando el perverso ciclo del samsara.

La práctica de la ética budista pretende deshacer ese ciclo de deseos, pasiones, acciones inadecuadas y resultados negativos; para ello trata de romper los eslabones de la cadena kármica que hace circular las causas y efectos negativos. Aquí todo depende de la experiencia y de las habilidades del practicante budista; el ciclo se puede romper desde el punto donde nace el deseo hasta unos cuantos segundos antes de la realización de la acción o conducta negativa. Lo importante es, con base en las capacidades logradas en la praxis del BudhaDharma, definir el punto de quiebre o el momento de la crisis, y eliminar el ciclo del samsara.

El Dalai Lama manifiesta cinco condiciones que ayudan a la realización de la suprema virtud, y que confluyen en la práctica que nos permite ubicar correctamente el ciclo del samsara. Primera: practicar las 10 abstenciones o preceptos antes señalados. Segunda: comprender a plenitud aquellos fenómenos que están libres de impurezas para impulsarlos como prácticas diarias. Buscar la compañía de buenos y amables amigos practicantes del Dharma para que la soledad no haga mella en los procesos de rompimiento es la tercera condición. La cuarta hace alusión a realizar ejercicios de purificación del karma negativo. Y la quinta condición es tomar en cuenta aquellos requisitos básicos materiales que implican felicidad y aquellos que implican sufrimiento. La primera conlleva una conducta mental pura y la segunda una conducta mental destructiva.

La ética y la moral budistas aportan el contexto más apropiado para la realización de la sabiduría, la confianza, la vigilancia y la destrucción de impurezas mentales; controlar la conducta, principalmente aquella que se funda en los estados mentales perturbados y en las aflicciones emocionales, se convierte por tanto en la suprema virtud en la práctica de un budista.

El supremo recogimiento que indica la práctica de ver hacia dentro de uno mismo, es el corolario de la práctica de la meditación, como lo veremos en el próximo apartado, y se define como un recogimiento mental. El Buda decía que cada cual era su propia isla donde tenía que encontrar las verdades y los engaños; se refería a estar con uno mismo. Se parte de instruir a la mente para que sea capaz de concentrarse en un objeto virtuoso. Este tipo de meditación, *samadhi*, incluye tres niveles: primero es la entrada a la concentración; posteriormente entra la calma, el sosiego mental y la visión profunda, *vipassana*; y al final del supremo recogimiento se encontraría el recogimiento perfecto, *samadhi-paramita*.

Respecto a la suprema sabiduría cabe destacar que también es de tres tipos: la sabiduría de lo absoluto (*anatman*, no alma, y *shunyata*, vacuidad); la sabiduría capaz de analizar e investigar los fenómenos y objetos relativos, que tienen la cualidad dependiente y causal; y por último, la sabiduría que beneficia a los demás, que hace honor a la compasión como un dispositivo que permite disminuir las causas del sufrimiento y elevar las causas y condiciones que propician la felicidad.

Por tanto, la ética y la moral en el BudhaDharma se sustentan en una razón lógica: la conducta virtuosa permite detener (*shamatha*) las causas y condiciones que dan aliento y consistencia al karma negativo y a las perturbaciones y aflicciones emocionales que soportan dukkha, la insatisfacción y el sufrimiento. La ética budista se convierte así en el primer paso de los Tres Entrenamientos básicos de la práctica budista para vivir mejor y en paz.

Concentración

Si bien ya expusimos lo que es la meditación budista y su importancia en la práctica del BudhaDharma, aquí es necesario profundizar en algunos temas para que se entrelacen a los entrenamientos de la ética y del discernimiento, y de esta manera presentar un sistema de praxis existencial lo más completo.

La concentración de la mente la ejercemos casi siempre, sólo que la realizamos, sin saberlo, sobre objetos no virtuosos. Por ejemplo, cuando estamos enojados con alguien, nos concentramos mucho en esa persona. También, por ejemplo, cuando estamos obsesionados en adquirir una cosa, o ir a un lugar, ejercemos la concentración mental. Toda actividad mental que logra enfocarse por buen periodo de tiempo sobre una persona, cosa, lugar o situación es concentración. De hecho, es natural que toda manifestación de una emoción fuerte venga acompañada de gran concentración, más aún cuando estamos bajo la influencia pavorosa de los celos, el temor o cualquier tipo de fobia.

La concentración budista hace alusión a un estado de la mente que de forma unívoca se estabiliza en un objeto virtuoso material o inmaterial. Podemos estar concentrados, por ejemplo, en los movimientos que realiza la flama de una vela o en

la foto de un santo de nuestra devoción, pero también en un estado mental virtuoso, como la paciencia, el amor o la bondad. Por tanto, la concentración meditativa budista sirve para iluminar, a través de la transparencia de la tranquilidad mental, un proceso determinando o también para crear una fuerza que limpie y desintoxique la mente de un estado negativo, o de un sentimiento irracional y agresivo.^[138]

¿Qué podemos esperar con la concentración meditativa? Muchas cosas. Para empezar, se suspende y se descansa de la agitación de la verborrea interna de la mente; cuando se penetra en fases más estables, la mente logra descansar. Si bien sigue creando pensamientos y sensaciones mentales, como imágenes o pulsaciones surgidas por estímulos del exterior, se deja de reaccionar de forma automática. También se puede detectar el destello de la naturaleza del ser humano, que es la budeidad. Cuando la meditación logra adentrarse, por medio de la concentración, a las instancias del cuerpo, las sensaciones, percepciones y objetos mentales, las características de la conciencia salen a relucir. Una de ellas es ser fuente de luz y calma. Como bien dice el Dalai Lama, se toca la luz propia de la benevolencia innata en cada ser sintiente. Nuestra mente que de forma natural tiende a la manifestación de la bondad y del cuidado amoroso de los demás, tiene tres fuentes de intoxicación, tres mecanismos que la intoxican de forma constante y regular:

1. Las condiciones adversas en la vida, que son connaturales a la imperfección de los elementos constitutivos del universo físico y biológico conocido, fundamentan el karma negativo que surge de la ansiedad que sentimos por vivir en ese mundo imperfecto, pues sería absurdo no querer vivir en un mundo perfecto, donde todo vaya bien, esté tranquilo y todo se encuentre en su plena manifestación vital. Por eso nos enojamos, por eso la ira y la frustración: vivimos en un mundo que sabemos incompleto, condicionado e impermanente.
2. Las perturbaciones mentales tienen su apoyo idóneo en los pensamientos negativos. Cuando producimos una idea o un pensamiento que se aleja considerablemente de la fuente de compasión y de la luz clara, sistematizamos, casi siempre de manera incompleta, rápida y de forma muy caótica, un pensamiento negativo que es la fuerza vital, el torrente de energía, que impacta la relativa estabilidad mental para sacudirla ahora como una perturbación, una tormenta que afecta los objetos que en ese momento se encuentran en nuestra conciencia. Las perturbaciones mentales las determinan los pensamientos negativos.
3. Las aflicciones emocionales, las desdichas que se sienten en el corazón, son ramificaciones de una emoción negativa, no virtuosa. Las tensiones emocionales suceden porque esa emoción encuentra un lugar donde expresarse de manera definitiva, y entonces, como toda energía descontrolada, golpea los puntos más débiles de las personas. Pero antes del desorden emocional manifiesto en las

aflicciones, hubo un punto donde se disparó un estado emocional negativo. Y aquí negativo quiere decir rechazo, falta de aceptación y resistencia obstinada de un proceso de sensibilidad que uno de los seis sentidos ha transmitido al corpus de la conciencia.

De acuerdo con el BudhaDharma la agresividad, la cólera, el odio y demás estados emocionales destructivos nacen porque en el fondo de la persona se encuentra una frustración o negación neurótica del afecto. La imposibilidad de llevar un flujo natural, bello y considerado de la bondad afectiva en todo momento y lugar hace que los choques y los enfrentamientos lleven a un estado mental negativo. Así pues, los estados mentales destructivos, las aflicciones emocionales y las perturbaciones mentales no son innatas al ser de luz clara, compasión y puro conocimiento de la mente, sino que son de una naturaleza secundaria y por ende son factibles de identificar y tratar.^[139]

Para esto sirve la meditación: observa, como testigo en un prolongado juicio, cómo esas emociones nacen, se desarrollan y se van. Ser testigo del comportamiento y de los cambios de la mente es utilizar la facultad más elevada de todo ser humano: la autoobservación: verse a sí mismo.

Por una parte, la meditación es una práctica personal que permite establecer un estado mental que tiene diversas características, pero aquí nos importan principalmente dos: la primera es una posición consciente de atención y de penetración sobre los estímulos que se detectan durante el lapso meditativo. La meditación hace posible observar la dualidad mundana para superarla; aquí la lógica de las diadas se ve arrastrada hacia dimensiones más claras y, principalmente, hacia la reducción de los enfrentamientos y antagonismos entre las polaridades. En primer lugar, se encuentra la ignorancia frente a la conciencia; después estaría la distracción ante la atención; más en el fondo de la práctica el olvido frente a la memoria (por eso cuando se medita es impresionante el volumen de presencias del pasado que ocurren) y, por último, la reducción de la distancia que casi siempre existe entre lo que hace el cuerpo y lo que está pensando la mente.

Por otra parte, la concentración, que es parte de la meditación, es un ejercicio puramente mental que se aboca a enfocar la conciencia en un solo punto u objeto de atención. Dos son también los rasgos que más resaltarían. El primero es la respiración,^[140] y el segundo el cuerpo y las sensaciones que de él se derivan.

La meditación y la concentración son actividades puramente mentales que requieren una base material de sustentación: el cuerpo. Toda meditación supone una relativa estabilidad del cuerpo ya que la mente está depositada en él. Con estas técnicas cultivamos la percepción, es decir, ensayamos con la mente el darnos cuenta de lo que está sucediendo. Es la manera como el budismo establece un orden y despliega la disciplina mental, que tanta falta hace en el mundo samsárico.

La calma mental se desarrolla con las técnicas de *samatha*, y la disciplina mental

es realizable cuando en la calma cultivamos la visión profunda, o *vipassana*, que significa tener una «visión clara» de las cosas; se trata de tener la capacidad de observar las sensaciones, es decir, la realidad de la materia. Ésta se presenta: como masa sólida y resistente; como un núcleo de cohesión o presión de forma a forma; y también tiene cierta temperatura y realiza movimientos. La materia así comprendida es para el budismo el ajuste perenne que hacen las partículas subatómicas, que desde la época de Buda tienen el nombre de *kalapas*: lo más pequeño en el universo.

Samatha y *vipassana*^[141] son las técnicas más destacadas en la meditación budista. En su realización siempre hay algunos problemas y obstáculos para su buen desempeño, de los cuales destacan cinco:

1. La desidia o descuido de la atención. En este sentido ayuda la determinación de no dejarnos llevar por ella.
2. La ausencia de atención o la dispersión mental; la manera de superarla es ejerciendo una sutil fuerza para instalar en la mente la atención correcta de lo que se está haciendo.
3. El hundimiento del ejercicio y, por ende, la entrada en la meditación del sueño; para evitar esa caída es necesario comprender con claridad lo que nos está pasando.
4. La falta de esfuerzo, la flojera de disciplinar la mente; el único antídoto aquí es el esfuerzo de la convicción de que el ejercicio nos será útil y sustantivo.
5. El obstáculo más importante de todos es la disociación o la descomposición de las relaciones entre las sensaciones corporales y lo que está procesando la mente. En la meditación es frecuente este fenómeno: estamos meditando y de pronto nuestra mente se enfrasca en una nostalgia, o en un discurso de reproches y críticas a otra persona por haber hecho tal o cual cosa. El antídoto para volver a reunificar el cuerpo y la mente es la concentración: volver a nuestro foco único de atención.

El Dalai Lama dice que en la práctica meditativa existen cuatro fases en las que hay que poner especial atención, ya que denotan la calidad y profundidad de la mente en cuanto a su ordenamiento y disciplina, que en este caso es lo que ahora importa resaltar, pues ya sabemos que en una mente caótica y desordenada sólo puede haber resultados de esa misma naturaleza. Por eso en el Dhammapada se dice que:

*Así como los regadores canalizan el agua,
los arqueros forjan las flechas, los
carpinteros tallan la madera, los sabios
adiestran sus mentes.*

La primera de las cuatro fases de la meditación para calmar y disciplinar la mente

es la penetración: la mente entra en el objeto de concentración. La segunda fase, la dispersión mental, durante el proceso de meditación es lógica y esperable pues es la manera en que nuestra mente viene trabajando desde hace tiempo; se suele presentar porque en la mente existe un sinnúmero de cosas que nos distraen, que nos llaman la atención ya sea por apego o por aversión. Más adelante, en la tercera fase ya no hay distracción y se cumple una cierta estabilidad meditativa. Y a la cuarta fase se llega cuando el ejercicio que se está realizando es ya de pleno recogimiento o calma mental, sin esfuerzo alguno: la mente se concentra sin forzar ningún elemento del cuerpo o de la conciencia.

Éstas son las cuatro fases de las actividades meditativas. Hay otra clasificación más amplia que detalla nueve estados mentales de la meditación y que expone con mayor detenimiento esas cuatro fases. Dicha clasificación, que está resumida en la que ya describimos, también termina en una meditación donde ya no se hace más esfuerzo, pues se logra la clara comprensión del objeto o los objetos que son puntos de la concentración.

Ahora bien, la hipótesis budista es que la meditación, y su principal herramienta, la concentración, se ejercen para lograr una conciencia capaz de estabilizar cualquier objeto en la mente, ya sea externo o interno. La clave reside en sostener la práctica a pesar de los decaimientos y de las excitaciones pues la meditación tiende a organizar las atenciones, las imágenes, ideas y pensamientos para estabilizar su flujo y dar claridad al sentido de destino de todo lo que «aparece» en la mente del meditador.

¿Por qué en el budismo la meditación y concentración asumen una jerarquía tan importante? Porque el principal rasgo en el mundo del samsara es que las mentes se encuentran contaminadas de factores secundarios que pasan por la conciencia ignorante como si fueran objetos mentales con realidad propia, sólida e independiente. Con estos objetos mentales se vuelve imposible observar el fondo de la mente y el fondo de los fenómenos.

La meditación es un instrumento que nos ayuda a purificar la mente contaminada, desacelera la velocidad de las ideas y los monólogos internos y, por lo tanto, tranquiliza el discurso mental. La mente en meditación experimenta sin resistencia alguna el flujo de los objetos, tanto mentales como no mentales, donde nada aparece sólido, y se puede sensibilizar la experiencia donde nada es independiente.

Por eso es recomendable meditar todos los días; la duración no importa mucho, sino ejercitar la percepción y la atención para después llevarlas a todos lados y en todo momento; y hay que recordar siempre, después de la meditación, ofrecer los méritos a otras personas que pueden estar en peor situación.

Discernimiento

En los capítulos 10 y 12 expusimos el tema de la sabiduría en el budismo, categoría

que juega un papel muy especial en la estructura cosmológica del BudhaDharma ya que es de las pocas religiones filosóficas donde la investigación razonada sobre los fenómenos es tan importante. Por eso, para cerrar el presente capítulo sobre los Tres Entrenamientos quisiéramos dar algunas pinceladas a las implicaciones que tiene la propuesta de la sabiduría y el discernimiento para la praxis budista. Habrá que destacar también que la lógica y los argumentos que se exponen desde el punto de vista del BudhaDharma respecto a la realidad son consecuencia de la manera como se entiende la sabiduría.

El discernimiento se define como la facultad de los seres humanos para distinguir los estados mentales negativos de los positivos; esta distinción requiere habilidad en el manejo de criterios, hipótesis y argumentos a fin de dilucidar los dispositivos que hacen de un estado mental un proceso negativo o positivo. Éste es el tema preferido de la filosofía ética, de la teoría del derecho y de las instituciones que versan y protegen la moralidad privada y pública. Por eso, la capacidad de distinción, de discriminación positiva, es el recurso excelso para cercenar cualquier criterio o argumento sobre una motivación y su respectiva acción.

El BudhaDharma contiene componentes específicos en la construcción de sus argumentos para discernir la vida ética y moral. Se postula en todas las escuelas que el obstáculo más poderoso que se interpone para comprender la realidad en todas sus dimensiones de causas, efectos y condiciones, así como para mantener y producir las emociones devenidas de la compasión es el aferramiento al yo y la estimación propia. Ésta es la hipótesis central del budismo Mahayana; en otras palabras, al anteponer las consideraciones propias a las de los otros, definimos una estrategia de vida donde lo más relevante en las actividades del cuerpo sostiene las prioridades propias. No sólo eso, sino que en cuanto a capacidad de cuidados amorosos y sentimientos de aproximación también lo hacemos.

Se ha subrayado insistentemente que con base en las pulsaciones de nuestros sentidos desarrollamos una cantidad impresionante de deseos vehementes de apego. Cuando nos nace un deseo, lo que estamos haciendo es negar las cualidades del objeto en el presente, forzando a que ese objeto se comporte como uno pretende; así es como creamos alrededor de los deseos del yo un mundo de ilusiones y engaños emanados de las falsas interpretaciones y proyecciones de cómo son las cosas en verdad.^[142] El aferramiento al yo y la estimación propia hacen que todos los objetos existentes en el sistema de referencias individuales se ponderen bajo la regla de si son o no funcionales a los intereses y deseos predeterminados de la persona que privilegia su yo como lo más importante de su existencia.

Todo el sufrimiento innecesario, las preocupaciones y las angustias que de manera cotidiana se encuentran en el mundo regido por los ocho intereses mundanos y por la insatisfacción resulta de olvidar el bienestar de los otros; ese olvido señala que las personas simplemente no se sienten vinculadas a otras; no ubican su verdadera dimensión relativa ni mucho menos su determinación condicionada a las

relaciones y apoyos que las otras personas, conscientemente o no, les ofrecen.

Los estados emocionales negativos, por tanto, se originan en el punto donde se imputa una supuesta separación del yo con los otros. Es en ese «espacio vacío» dejado por el rechazo y la ausencia de aceptación de las interrelaciones codependientes donde aparecen el odio, la cólera y los demás estados de malestar. Todos los sentimientos contrarios a la paz y a la bondad tienen su fuente permanente en el egoísmo, tanto a escala individual como social.

La mayoría de los conflictos, enfrentamientos y pugnas entre las personas tienen su causa en aquellos factores que implican amenaza. El miedo y la preocupación son, en estos casos, subjetivos y artificiales, pero ante ellos nos comportamos como si fueran instintos de sobrevivencia; por eso nuestras reacciones aparecen como conductas legítimas y hasta naturales.

En párrafos anteriores señalamos que el problema de la mente perturbada es que hace aparecer a los objetos como si fueran sólidos, reales y permanentes, como si de verdad existieran de manera definitiva en el mundo exterior. La producción de objetos mentales como objetos de la realidad es el principio de la esquizofrenia y base de la neurosis compulsiva. Cuando se realizan de manera regular se convierten en estados recurrentes y constantes de sufrimientos que se alimentan a sí mismos. Shantideva llama «adicciones mentales» a estos principios de autoalimentación de estados destructivos y perturbados. Son como una droga que para que funcione a un nivel adecuado se requiere cada vez más consumo de ella, pero para lograr los mismos resultados.

La sabiduría y el discernimiento se enfocan a descubrir las artimañas y los disfraces con los que se cubren las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales. Siempre aparecen como acciones reactivas a ciertos estímulos tanto externos (un grito, un insulto o una crítica), como internos (un recuerdo, una sensación previamente vivida o una creencia determinada). El proceso de eliminación del sufrimiento y la insatisfacción, por lo tanto, se establece cuando logramos imponer el discernimiento de la reflexión y análisis sobre las fuerzas de las perturbaciones y las aflicciones. Por eso, muchos estudiosos del budismo comparan este análisis con la llamada terapia cognoscitiva, que consiste en eliminar las fobias y temores de los pacientes a través de la comprensión de que los conceptos y su lógica son inadecuados, incorrectos, y que es precisamente ese «método de pensar» la causa de sus pesares. Las terapias cognoscitivas curan el alma con los instrumentos mismos de los conceptos y razonamientos; es como un proceso homeopático donde el problema se trata de forma similar, pero con dosis mínimas.

El trabajo sustantivo en estos terrenos es enfrentar dukkha con un instrumental capaz de traspasar las barreras artificiales de las apariencias y de las construcciones engañosas de la mente. De hecho, la mayoría de la gente vive en un mundo interpretado de forma ilusoria. En primer lugar, no interesan las cosas hasta que tienen que ver con uno mismo. En segundo lugar, los hábitos son establecidos como

moldes de pensamiento y sistemas de evaluación que cambian muy poco y que son utilizados de forma indiscriminada para evaluar y juzgar las cualidades del objeto observado. En tercer lugar, diseñamos la realidad en concordancia con nuestras propias expectativas de cómo deben ser las cosas, es decir, según nuestros deseos y anhelos.

En estas circunstancias, el desencuentro de nuestros deseos vehementes con las condiciones objetivas de la realidad es una constante en nuestras vidas. Nunca estamos en concordancia con el flujo natural de cómo están siendo las cosas de la vida, y con la edad esto se acentúa cada vez más. Presionamos para que esa realidad se adapte a nuestras necesidades sabiendo de que esa lucha está perdida desde el principio. Todos los estados mentales negativos tienen aquí la raíz de su existencia. Al no ver cumplidas las expectativas que nos hemos autoimpuesto, entonces favorecemos la presencia de la frustración, del enojo y de la insatisfacción, de dukkha. Por eso, evitar estados mentales negativos, que son causa de la pérdida de la paz y la felicidad, es requisito previo para estabilizar las emociones y los razonamientos en un espacio de transparencia. Odio, cólera y hostilidad son estados mentales frenéticamente negativos; son, como bien lo expresa el Dalai Lama, los pilares de todos los demás estados mentales destructivos; que son un engaño más que nuestra mente se hace a sí misma.

Ya hemos anotado en varias ocasiones que para comprender por qué los estados mentales destructivos son un engaño, es necesario darse cuenta de que en el samsara los fenómenos adquieren la apariencia de tener formas objetivas, por sí y para sí mismos. Además, todos los estados mentales nocivos producen malestar; no hay emoción negativa que genere satisfacción y recompense con calma y bienestar. Todos hacen daño sin excepción. Son muy poderosos porque la mente les imputa cualidades de poder y fortaleza. Pero cuando buscamos, a través de la lógica y la reflexión, esas cualidades de poder simplemente no se encuentran, pues todo fenómeno es un conjunto de agregados, y nunca son el fenómeno mismo. La teoría de la vacuidad sirve, entre otras cosas, para destronar la fuerza y el poder de las emociones destructivas pues se demuestra de manera contundente que carecen de existencia del modo en que aparecen.

Discernir la apariencia de las realidades y establecer la conciencia para encontrar el «no hallazgo» de los elementos inherentes a los objetos constituyen el principio más elemental de la sabiduría del BudhaDharma: buscar lo que no se puede encontrar nos libera de las pesadillas de la mente en su ignorancia y es el primer paso que nos permite separar los estados mentales positivos de los negativos; pues así sabemos que estos últimos son una pésima interpelación que hacemos a los objetos de la vida. Vamos experimentado, no sólo sabiendo, que todo fenómeno tiene origen dependiente y se construye por agregados, y que por eso todo en el samsara carece de existencia propia. También esta ley es válida para uno mismo y para todos nuestros estados mentales.

La lógica elemental señala que algo que es dependiente, como todos nuestros objetos y estados mentales, carece de independencia y que un objeto dependiente lo es porque no puede existir por sí mismo. Por lo tanto, la ausencia de existencia inherente demuestra que todos los fenómenos que vemos, olemos, escuchamos, saboreamos, tocamos y pensamos no existen como aparecen. El discernimiento sobre los criterios que podemos manejar para poder establecer la verdadera dimensión de los objetos implica poner mucha atención en los hilos conductores de relaciones causa-efecto y sus amarres de dependencia mutua. La cadena se define como las relaciones recíprocas entre sujeto, percepciones y objetos. Los encadenamientos expresan el interser de todo lo existente.

Así es como el comprender la inexistencia inherente de los objetos permite al BudhaDharma establecer dos instrumentos. Por un lado, denotar que la compasión se derrama hacia lo vasto de forma horizontal, es decir, abarcando cada vez más espacio, pues los objetos dejan de obstruir la compasión en la misma medida en que nos convencemos de que son inexistentes, por tanto no hay nada que pueda detener al sentimiento compasivo.

Por otro lado, la sabiduría y los procesos de discernimiento que la acompañan se despliegan verticalmente, hacia las profundidades de la conciencia en la medida en que logran distinguir y coexistir entre los fenómenos dados como la verdad convencional y la verdad última. Esta mecánica es la que desarrolla las condiciones para que la conciencia no se confunda.

Lo más importante es comprender que la concentración y la meditación son actividades esencialmente vivenciales que nos permiten detectar, diagnosticar y realizar los ajustes pertinentes en las implicaciones y derivaciones de mantener una mente insatisfecha y descontenta. Las implicaciones de tener una mente perturbada son muchas, pero destacan las siguientes:

1. Destruye la calma y la paz interna y, por ende, la armonía externa.
2. No permite razonamientos lógicos y sustentables.
3. Se pierde por completo la visión de la ley de la causa y efecto.
4. Ocasiona la existencia del enemigo interno.

Una mente perturbada, que invariablemente se hace acompañar de aflicciones emocionales, de sentimientos negativos, está abrumada por numerosas situaciones adversas que se sustentan en el samsara: problemas económicos, crisis familiares, enfermedades, accidentes, asaltos y violencia, injusticias laborales, entre muchas otras. Por eso se dice que una mente insatisfecha o sufriente distorsiona el entendimiento de por qué y cómo suceden las situaciones. Esta distorsión de la realidad deriva de una percepción que se impregna no sólo de exageraciones, a veces inauditas, sobre el objeto, sino que también esa falsa percepción se produce porque una mente perturbada tiende a seleccionar sólo algunos elementos del objeto

observado, dejando de lado muchos otros: ve únicamente una parte, no el todo. Por consiguiente, esa selección, casi siempre sumamente discriminatoria, enfoca toda su atención en unos cuantos elementos característicos del objeto, desvalorizando todos los demás.

Por tanto, una mente preocupada, perturbada e identificada con la verborrea emocional y sentimental es una mente fragmentada, incapaz de abrirse plenamente a las experiencias porque se maneja bajo *moldes de sentir y pensar* previamente establecidos, con lo cual cualquier tipo de relación y contacto con el mundo, inmediatamente procede de acuerdo con la experiencia sensorial o intelectual desarrollando gran habilidad y velocidad en la implementación de juicios y valoraciones. En fin, la mente perturbada es una mente asustadiza, pequeña, cuya tendencia es estar a la defensiva, fortificada en los muros de sus creencias y verdades.

El refugio de una mente identificada con perturbaciones y aflicciones emocionales es el egoísmo; es el escondite del yo que maneja prácticamente todas sus acciones como persona. Para el BudhaDharma estas relaciones de identificación con los intereses egoístas de las personas conllevan tres tipos de personalidades genéricas. Quienes tienden a responder a las condiciones adversas con emociones de odio y venganza, son los iracundos, los que se enojan por todo porque todo está mal; tienden a estar dominados por los deseos negativos del rechazo y la aversión.

Por otra parte, están las personas que reaccionan de manera contraria: frente a un problema o a condiciones adversas generan mayor deseo positivo, de satisfacción y ven otra oportunidad más de satisfacer otras necesidades; son los positivos, los de perfil psicológico alegre.

Y en tercer lugar, que es la mayoría, existen las personas que frente a una situación difícil y problemática simplemente no saben cómo reaccionar: no se deciden si explotar de coraje o quedarse amablemente callados y distanciados; son los confusos e indecisos entre el apego optimista y la aversión pesimista.

Pero lo que nos interesa analizar son las emociones que conllevan sentimientos de malestar, destrucción y violencia. El egoísmo es el campo donde pueden desenvolverse la envidia, la culpa y los abusos contra el bienestar y la estabilidad de uno mismo o de las demás personas. Cualquier elemento, factor o circunstancia que ponga en duda o que amenace los pilares de los principios en donde se sostienen aquellas identidades se convierten en enemigos.

Este permanente estado de sitio emocional, derivado de las falsas percepciones de cómo son las cosas, es precisamente la energía que se identifica con dukkha: las sensaciones de los sufrimientos mentales y el permanente déficit en la realización de los deseos, que es la insatisfacción.

El discernir todo este mundo de emociones sirve para resaltar que las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales nacen de la creencia milenaria, reforzada por el mundo mercantil individualista y exacerbadamente competitivo, en un yo que aparece como «algo» permanente, con existencia inherente y que está

plenamente convencido, porque además así lo ha establecido la historia y la cultura, que tiene todas las posibilidades y los derechos para buscar la felicidad en los objetos externos y por medio de realizar lo más intensamente posible los placeres de la vida mundana.

Pero en la vida mundana, todo fenómeno está condicionado^[143] por una red compleja de factores que le dan origen, que le permiten su crecimiento pero que también son causa de sustanciales cambios, como la enfermedad, el envejecimiento y al final su desintegración. En el samsara sólo hay vacuidad e impermanencia, porque todo depende de factores que lo conforman, que lo determinan. Por tanto, las personas no encontramos en la vida mundana una felicidad permanente, de largo plazo, acompañada de paz y tranquilidad.

Puesto que hacemos todos los esfuerzos posibles por estar bien, felices y en paz buscando satisfacer al yo con elementos de la vida mundana que se desvanecen como polvo, ya que sólo han sido proyecciones de la mente a las que les hemos dado existencia real, no encontramos el verdadero bienestar, la auténtica felicidad ni la paz tan deseada. Entonces, nos enojamos, nos frustramos y en la mayoría de las ocasiones nos volvemos violentos y hacemos daño a los que más queremos. Ésta es la peor paradoja de la vida samsárica: terminamos dañando a los que más amamos.

De ahí que el BudhaDharma sea un sistema de pensamiento, de experimentación y un sendero que pone como foco de mayor atención a la sabiduría y al discernimiento; así es como descubrimos que las emociones empañan todo lo que percibimos, y que derivan de ver la vida desde una perspectiva del yo ego, que es extremadamente pobre y salvajemente reduccionista. Esta toma de conciencia permite a la voluntad y a la fe recorrer el sendero espiritual cuya misión primordial es restablecer la calma mental por medio de un aumento significativo de la sabiduría y de la compasión.

El sendero espiritual del budismo, como otros senderos religiosos y filosóficos, procura adiestrar la mente para captar la verdad de las cosas. Tal entrenamiento mental, basado en la potencia vivencial de la luz clara interna, genera disciplina que cambia la mentalidad perturbada; con este instrumental formativo, aceptamos todas las implicaciones y consecuencias de los Tres Sellos de la Realidad, sin engendrar insatisfacción, miedos, angustias o frustraciones.

Así nos vamos saliendo de las emociones y sentimientos dominados por dukkha y por samsara. Este plan estratégico es el mapa para evolucionar progresivamente hacia una estrategia para vivir mejor. El programa Lam Rim del budismo, que ha renacido en el Tíbet, es una propuesta que se presenta bajo estas consideraciones.

Capítulo 16^[144]



El camino espiritual es gradual y lento

Practica con absoluta convicción y libérate por medio de la investigación y el análisis.

«Los Aforismos del Entrenamiento Mental en Siete Puntos»

Chekawa, según las enseñanzas orales de Atisha.

El Lam Rim es uno de los métodos más importantes para el estudio y la meditación sobre el BudhaDharma; pertenece a la tradición Gelug del budismo tibetano. Lam Rim significa «estadios del camino (espiritual)» o «el camino gradual a la iluminación». Se trata de una apretada síntesis de las enseñanzas de Buda Sakiamuni según las interpretó Dipankara Atisha (982-1055), que era un sabio indio, erudito en los textos budistas. En el siglo XI viajó al Tíbet iniciando una segunda fase de transmisión del budismo tibetano; fue de hecho un explosivo renacimiento de esta religión, dando origen a las cuatro escuelas más importantes en ese país: Ñingma, Sakya, Kagyu y la ya nombrada Gelug, que por cierto es la escuela a la que pertenece Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama. Atisha, junto con otros Bodhisattvas, instauran dentro del mundo del budismo la excelsa escuela de los kadampas, que quiere decir «los que están ligados a la obediencia» y son destacados estudiantes de los sutras, el tantra y la visión Mahayana del BudhaDharma.

La obra más conocida de Atisha es *Una luz en el camino*^[145] (*Bodhidparapradipa*), un breve documento que consta de 60 versos y que se divide en tres partes; cada una representa un estadio específico de motivación y desarrollo del practicante budista, y simboliza el camino que se sugiere entre el hinayana, mahayana y el vajrayana (llamado también, tantrayana). El texto rescata el origen más puro del Lam Rim, pues, como se verá más adelante, hay muchas otras interpretaciones.

El texto de Atisha contiene cuatro mensajes genéricos. El primero señala que toda enseñanza del Dharma debe tomarse como una práctica cotidiana; el segundo explica que el Buda incluyó en sus discursos diversos niveles pedagógicos dependiendo de los niveles culturales e intelectuales de sus diversos discípulos; el tercero dice que existen métodos generales que permiten conocer la base de su enseñanza y, por último, el cuarto mensaje sostiene que el budismo es un sistema de vida que permite,

por medio de las técnicas de experimentación y de ensayo y error, definir qué tipo de mente y conducta deben ser superadas y cuáles cultivadas.

Sin duda alguna, las enseñanzas que contiene el Lam Rim son de las más ricas en las diversas escuelas budistas, pues no sólo integran las enseñanzas de Buda en unos cuantos párrafos, sino que lo hacen de forma clara y gradual. Hasta ahora hay numerosos escritos y textos sobre el tema y que siguen el esquema original de Atisha que a su vez fundamenta su discurso de Lam Rim de acuerdo con los conceptos y argumentos que Manyushri realiza sobre la vacuidad, y conforme a la propuesta gradualista que formuló Maitreya y el desarrollo de la impermanencia que propone Nagaryuna. En este sentido, las principales interpretaciones de las enseñanzas del Lam Rim son estas seis:

1. El sistema de Lam Rim de Atisha se perfecciona de manera importante con la obra del Lama Tsongkapa (1357-1419), que se basa en las tres etapas del camino hacia la iluminación y que lleva el nombre de *Cantos a la experiencia espiritual* (o *Cantos de la tradición de Lam Rim*). También escribió el *Lam Rim Chempo Guie*.
2. Posteriormente el III Dalai Lama, Guialwa Sonam Guiatso, escribe un extraordinario texto llamado «Esencia de oro puro».^[146]
3. Más tarde, el V Dalai Lama escribió un texto clásico del Lam Rim llamado «Palabras sagradas de Manyushri», cuyos pensamientos se vinculan con los del III Dalai Lama.
4. El sistema de Lam Rim se sigue perfeccionando en la medida en que diversas escuelas y eruditos del tema lo practican. Así es como Panchen Lobsang elabora un trabajo bajo el título de «El camino del gozo que conduce a la omnisciencia».
5. Panchen Lama realiza, por su parte, una obra que procura recoger la sabiduría de más de 600 años en su texto titulado «Camino rápido».
6. Y, por último, Dagpo Ngawang Jamphel escribió el «Lam Rim en verso» con objeto de hacerlo más asimilable a todo tipo de conciencias.

Aún se siguen escribiendo muchas obras sobre la metodología del Lam Rim. El mismo XIV Dalai Lama ha confirmado que es la base de casi todas sus enseñanzas respecto al BudhaDharma. Por tanto, se puede afirmar que el Lam Rim es la base filosófica y práctica del budismo tibetano, por eso nos ha interesado extendernos un poco en sus antecedentes y en las posteriores interpretaciones, actualizaciones y ampliaciones que muchos budistas han realizado para aclarar sus temas centrales.^[147]

Aquí sólo expondremos algunos puntos destacables del Lam Rim a manera de conclusión del presente libro, para ofrecer una perspectiva más programática y ordenada de los temas analizados.

El contenido genérico de Lam Rim se enfoca sustancialmente en la realización de prácticas que nos permitan superar las influencias negativas en la mente y en la

conducta. Son cuatro los principales tipos de impactos negativos. En primer lugar, los derivados de los agregados psicofísicos, un sinnúmero de deseos vehementes producto de las ilusiones y fuerzas del karma negativo. El segundo tipo de impacto se refiere a la presencia de las ilusiones falsas y de las emociones negativas como son el deseo de apego, la aversión, la envidia y la cólera, que tienden a monopolizar el espacio y el tiempo de la mente haciendo daño tanto a uno como a los otros. En tercer lugar, las tentaciones que nacen de los placeres sensuales, muy relacionados con las acciones, y recuerdos en su caso, de las energías juveniles. Y la cuarta área se refiere a la influencia negativa de la muerte, la cual se produce casi siempre en contra de nuestros deseos.

A estas cuatro influencias se les ha llamado *Maras* en el budismo, que de hecho son obstáculos que impiden el desarrollo del sendero espiritual. Estas fuerzas del mal son aquellas que el Buda Sakiamuni tuvo que enfrentar cuando estaba meditando para el logro de la iluminación en Bodh Gaya.

Se suele dividir el Lam Rim en tres etapas, con sus correspondientes temas. El programa es gradual y seriado por lo que resulta lento, pero con bastante soltura. Las prácticas se dividen en tres etapas:

Primera etapa. Son las enseñanzas básicas o preliminares, enfocadas a personas con capacidades iniciales en la praxis del BudhaDharma.

Segunda etapa. Aquí se agrupan las instrucciones principales, pero que funcionan como temas intermedios. Están dirigidas a personas con capacidades medias en la praxis del BudhaDharma.

Tercera etapa. En ésta se abordan los temas más profundos del Dharma, por tanto, son una exposición a escala superior para personas que poseen gran capacidad en la praxis del BudhaDharma.

Se trata entonces de un proyecto de estudio y práctica claramente definidos en tres grandes fases, que corresponden al nivel en que se encuentra cada persona en el conocimiento y habilidades del BudhaDharma. El III Dalai Lama en su obra ya citada describe del siguiente modo estas tres etapas, que son cardinales para comprender de forma adecuada las prácticas del Lam Rim.

Aquellos que por los diferentes métodos se encaminan hacia una felicidad samsárica superior con sus propios intereses son conocidos como los aspirantes espirituales del nivel inicial.

Aquellos que con el propósito de lograr paz para sí mismos dan la espalda a la infelicidad samsárica y anulan todo karma negativo son conocidos como los aspirantes del nivel intermedio.

Aquellos que ven sufrimiento en sus propias vidas y, comprendiendo que

los demás también sufren, desean poner fin a toda miseria son conocidos como los aspirantes espirituales del nivel supremo.

Esta clasificación corre en el sentido de la expansión de la conciencia más allá de la entidad propia. En la medida en que se va comprendiendo que uno es parte del todo, y que el sufrimiento, por lo tanto, es una variable en la existencia de todo ser con mente, en esa misma medida se va escalando los niveles. La hipótesis detrás de cada argumento en el Lam Rim es que la base de la existencia humana es el deseo de ser feliz, y para el logro continuo de dicho deseo, es indispensable evitar su estado mental contrario: el sufrimiento. El impulso o fuerza de aquel instinto natural es lo que se llama la naturaleza búdica presente dentro de cada ser.

Si se parte de que el deseo de ser feliz es un instinto natural, se puede afirmar, al mismo tiempo, que ese impulso vital vendría a representar el aspecto más puro y limpio de la luz clara. En otras palabras, el aliento proveniente del interior de cada persona en su lucha y predisposición hacia la aceptación biológica por sentirse satisfecho y en paz, significa la existencia de un principio mental que se identifica con un lugar recóndito en la conciencia donde reina la tranquilidad y el puro y bondadoso deseo de agradecimiento de estar vivo.

Partiendo de esta naturaleza búdica, por efecto de las herencias genéticas, las predisposiciones históricas y los impactos centrales del karma negativo, dicha naturaleza inicia un proceso de ocultamiento; por cada estado mental de perturbación y de aflicciones emocionales se van construyendo numerosas capas de contaminantes y de materiales de corrupción. Este proceso de ocultamiento de la naturaleza búdica es precisamente lo que el Lam Rim trata de disipar, de ahí que no haya mucho que buscar fuera del mundo personal.

Obviamente entre más acciones incorrectas se realizan, más capas de corrupción e impureza se van adhiriendo a la naturaleza búdica. De ahí que el proceso de purificación, que en términos técnicos sería de depuración, está en función de qué tan resistentes y gruesas sean las capas que empañan a la naturaleza búdica. Ésta es una idea muy importante en los diversos programas de trabajo del BudhaDharma; dependiendo del grosor y resistencia acumulada en las diversas capas que rodean a la naturaleza búdica, se tendrá que implementar planes específicamente para cada caso. He aquí el sentido más sutil de que el practicante budista cuente con uno o varios maestros capaces de conocer sus especificidades y sus propios demonios.

Y esos demonios, para empezar, son internos y construcciones mentales derivadas del aferramiento a los deseos vehementes del ego. Dado que es el yo ego el sujeto central en las escenas del sufrimiento y la insatisfacción, es lógico que el objetivo sea removerlo. Con base en esta hipótesis, el siguiente paso es la toma de conciencia de los agregados y elementos constituyentes de la mente, ya que así se puede aclarar que la idea es volver al origen: a la vacuidad de lo absoluto, donde el tiempo y el espacio ya no ejercerían ninguna condición y que es donde venimos y a donde vamos.

Se trata básicamente de ir quitando las capas que por mucho tiempo han invadido a la naturaleza búdica en la mente y en el corazón de los seres humanos. Todos los estados mentales perturbados y las aflicciones emocionales se desarrollan por *miedo y resistencia* al encuentro de la conciencia con esa naturaleza interna. Descubrir la naturaleza búdica conduce a la persona hacia el flujo perpetuo de la luz clara, donde no hay creencias, nada conocido ni por conocer; en otras palabras, la revelección de dicha naturaleza implica dejarse llevar por el flujo y el ritmo de las energías vivenciales abandonando por completo los hábitos del apego y de la aversión para recorrer el mundo ligero como el viento.

Si comprendemos a plenitud que el samsara no es más que el espacio mental donde suceden los actos de insatisfacción, angustia y ansiedad que con el tiempo se solidifican, es natural que con un camino ya andado nos parezca de lo más natural y lógico el estado de sufrimiento; éste se aparece, por tanto, como un elemento propio de la naturaleza humana, así como para un bosque es natural la presencia de los árboles. La hipótesis del BudhaDharma es que esto no tiene por qué ser así. En otras palabras, el sufrimiento, principalmente aquel que es puramente mental e innecesario, no es parte de la naturaleza última de la conciencia humana. Por eso el sufrimiento es la expresión más elevada de la corrupción del espíritu; es la pérdida de la verdad.

El desencuentro de la conciencia con el mundo, que no es más que el gran ocultamiento de la naturaleza búdica, emana del apego al deseo y de la aversión al sufrimiento.

Existen, *grosso modo*, tres fórmulas programáticas para eliminar las capas que impiden la manifestación de la naturaleza búdica. La primera es a través de la acumulación de méritos que se basa en actos virtuosos de mente, palabra y cuerpo, que favorecen el bienestar y la paz y que producen una energía capaz de desintegrar las formaciones contaminantes.

La segunda fórmula hace referencia a los diversos procesos que se han desarrollado por siglos para purificar los impactos del karma negativo en las experiencias de las personas; se trata de acciones de devoción, implementación de mecanismos de perdón y de construcción de una férrea voluntad para no repetir las acciones productoras de energías negativas.

Y, por último, la tercera fórmula está constituida por las oraciones y las ceremonias. En el budismo los rezos y las múltiples celebraciones y conmemoraciones tienen el objetivo de reforzar la práctica del Dharma e integrar las cualidades de Buda en los participantes; funcionan como reafirmación de la práctica budista, por eso las ceremonias y oraciones y demás actos devocionales no son un fin en sí mismos.

El Lam Rim se inicia, como toda metodología integral, con una introducción preparatoria que sirve tanto para la meditación como para las prácticas que conlleva cada uno de los tres niveles del Lam Rim. La práctica se fundamenta con la sencilla voluntad de querer evitar el sufrimiento, para dejar así de seguir generando impactos negativos de las acciones incorrectas tanto en uno mismo como en los demás. La primera intención consiste entonces en buscar, identificar y eliminar las causas del sufrimiento.

Con la motivación antes descrita, es importante crear un entorno propicio y buscar las condiciones materiales más pertinentes para evitar la distracción. Tal y como lo vimos en el tema de la meditación, se trata de acciones que preparan a la mente para crear un entorno saludable y propicio para la concentración, y para desarrollar las atenciones alrededor del foco y de la expansión de la conciencia. Al inicio de toda actividad budista es recomendable, por tanto, ejercer la práctica del refugio («Me refugio en Buda; me refugio en el Dharma; me refugio en la Sangha»), así como la de Bodhichitta («Deseo la iluminación para ayudar a todos los seres sintientes»).

Los actos que acompañan a las prácticas preparatorias se realizan en las tres etapas o niveles del Lam Rim, y se efectúan independientemente del desarrollo espiritual que las personas hayan alcanzando. Pueden existir otros modos de preparar la mente para la práctica del Lam Rim, pero se debe considerar que las acciones para generar las condiciones más favorables, tanto internas como externas, son muy importantes para el éxito en el programa de trabajo del Lam Rim.^[148]

Los preparativos no sólo consisten en procurar condiciones materiales óptimas para la meditación y la atención, sino que también incluyen cuatro acciones significativas que deben ser dominadas de forma ágil y cotidiana por todo practicante del Lam Rim; se trata de las siguientes:

1. Desarrollar habilidades para estabilizar la mente a corto plazo y cuando haya alguna perturbación innecesaria o una aflicción emocional. Los objetivos de la estabilización mental, *samadhi*, son fundamentalmente disminuir las cargas del sufrimiento en la conciencia y eliminar las ilusiones y los engaños que producen nostalgia, tales como pensar en el pasado o en las expectativas y ensueños del futuro. La calma mental nos ayuda a comprender que el único momento en que vivimos es el presente.
2. Es importante realizar acciones de mente, palabra y cuerpo con la finalidad de crear méritos. Al respecto existen, entre otros, tres subsistemas de prácticas que nos ayudarán en esta misión: evitar engañarnos con las promesas y placeres del samsara, que siempre actúan sobre nuestros seis sentidos de manera directa y abrumadora; estimular en el contacto social —principalmente frente a escenarios de pobreza e injusticia— la práctica del Mahayana de la gran compasión, generando un profundo y sincero deseo de que toda persona logre encontrar las

causas reales y concretas que eliminan el sufrimiento y el dolor; y, por último, estimular una actitud predispuesta al cultivo de la compasión, aceptando que siempre existen personas que sufren mucho más que nosotros en estos momentos.

3. Con base en la estabilidad mental y el cultivo de la compasión hacia todos los seres sintientes, es recomendable practicar las llamadas tres aspiraciones, las tres voluntades de compromiso con el desarrollo espiritual de forma progresiva para realizar el esfuerzo regular de cesar en nuestra mente toda presencia de idea o pensamientos engañosos; puede acompañarse de una producción intensiva de estados mentales positivos, pues recordemos que en la mente humana no pueden coexistir al mismo tiempo dos ideas diferentes, es decir pensamientos buenos y malos. Si logramos inundar la mente de estados positivos, no habrá espacio para la presencia de ningún estado negativo. El cese de ideas engañosas y la producción de estados mentales positivos requieren, a su vez, identificar y superar los obstáculos internos, por ejemplo, la falta de compromiso, sensaciones de duda y descuido, interferencias y falta de convicción y estudio; también es necesario superar las limitaciones externas como carecer de un lugar donde meditar; vivir en un lugar ruidoso y sucio; no tener tiempo para la concentración, trabajar mucho durante todo el día y encontrarse muy cansado, o estar enfermo.
4. Existen en la tradición del Lam Rim los llamados Siete Factores de la Práctica o Miembros, como los define el Dalai Lama, y que concentran las prácticas para purificar las cargas kármicas negativas, que se generan por acciones pasadas incorrectas y las prácticas para incrementar el volumen de los méritos. Los Siete Factores se realizan de manera solemne, con las manos juntas en forma de rezo. Los siete factores son éstos:
 - 4.1. Prostración frente a las represtaciones del Buda, de los lamas y, en general, de los bodhisattvas y demás hombres y mujeres de espíritu elevado, del Dharma y la Sangha.
 - 4.2. Realización de ofrendas tanto materiales como mentales, según los linajes y escuelas en que uno esté practicando el BudhaDharma.
 - 4.3. Confesión de nuestras acciones negativas que han dañado el bienestar tanto de uno mismo como de los demás, a través de la aplicación de los Cuatro Poderes: arrepentimiento; poder para abstenernos de realizar actos incorrectos; aplicación de la fuerza centrada en la abstención y, por último, la convicción que resulta de seguir el camino espiritual elegido.
 - 4.4. Júbilo por estar comprometidos con el sendero del BudhaDharma y empezar a recoger las cosechas de los estudios y prácticas respectivas; es la alegría de saber que hemos dejado de lado las pasiones desbocadas de

los deseos de apego y aversión o que por lo menos nos estamos dando cuenta de cómo nosotros mismos invitamos al sufrimiento para que anide en nuestro corazón. Darnos cuenta de las cosas tal y como son nos pone contentos y alegres, sin culpa alguna.

- 4.5. En la práctica de Lam Rim un ejercicio que se realiza invariablemente es el de apoyar para que la rueda del Dharma siga su trabajo de confortación y protección. La enseñanza del Dharma siempre se hace de forma desinteresada y jamás deberá existir presión alguna o elementos de ortodoxia y fe ciega. El mismo Buda insistía en que sus enseñanzas debían contener un alto grado de razón y de prueba y experimentación para que cada persona tuviese la capacidad de aceptar, reformar o rechazar los temas del Dharma que estudia y practica.
- 4.6. Un voto esencial en la visión del Mahayana es el no entrar al estado del nirvana, hasta haber logrado liberar a todo ser sintiente del samsara. Esta propuesta es un punto central en el Lam Rim ya que es la prueba máxima del compromiso que el practicante pacta con el sufrimiento, el dolor y la angustia de los seres animados; este compromiso de no irse a ningún lugar es un medio de la liberación de las cadenas y condicionamientos a los que son sometidas las vidas atrapadas en dukkha.
- 4.7. El séptimo factor de la práctica del Lam Rim es la dedicación. Las tareas que implica recorrer cada una de las tres etapas de este sistema para el estudio y la práctica del BudhaDharma sólo dan resultados significativos cuando existe la plena convicción de que ese camino encaja con el perfil del practicante. Así, las acciones que generan mérito se dedican a personas o grupos con el objeto de seguir abonando a las causas y condiciones que puedan detener y, en el mejor de los casos, disminuir los sufrimientos y toda sensación de abandono y dolor. Ésta es una de las contribuciones más sustantivas de la práctica del Lam Rim desde el punto de vista Mahayana.

Primera etapa

En el estado inicial del Lam Rim se ubican las enseñanzas básicas; en muchos textos estos temas de arranque también son llamados Los Preliminares; son las áreas elementales del budismo pero son consistentes y adecuadas al desarrollo espiritual de personas con capacidades básicas en el estudio y la práctica del BudhaDharma.

Son cuatro los temas que hay que experimentar y asimilar como preceptos de acceso al programa más completo: fe en un maestro espiritual; el concepto vivencial de considerar la vida como algo extraordinariamente precioso; los temas de karma y renacimiento, y el último la presencia de la muerte en la vida y la impermanencia. A veces, dependiendo del linaje, también se incluye el tema del refugio y los reinos del

sufrimiento, llamados también los seis niveles del samsara.

Respecto al primer tema, se trata de establecer la confianza y la fe en un maestro del Dharma; antiguamente éste era un requisito previo para el dominio del Dharma, y aunque sigue siendo un sistema pedagógico muy común en el budismo asiático, no lo es tanto en el mundo occidental. Debido a que en la antigüedad no había producción masiva de libros, ni tampoco se contaba con los medios de comunicación actuales, la presencia física de un maestro con su alumno se consideraba fundamental. Tradicionalmente se suponía que para que un alumno entregara toda su confianza al maestro debían pasar unos 13 años de convivencia.

El mundo de hoy es veloz y la producción de información e investigación se encuentra en plena evolución; por tanto, aunque sigue siendo una excelente idea contar con un maestro por cada dos o tres alumnos, la extensión del budismo ha hecho imposible estas relaciones. Si consideramos que el Dharma es practicado por unos 300 millones de personas, estaríamos hablando de que son requeridos alrededor de 100 millones de maestros bajo los cánones tradicionales, lo que a todas luces es inviable. Entonces, el neobudismo requiere sustentarse más en otros procesos de aprendizaje aprovechando la tecnología y los sistemas de enseñanzas modernizados que en las relaciones entre maestros y alumnos. Hoy en día procede más bien incorporarse a una escuela, linaje o visión budista y desde ahí desarrollar la fe y la confianza en prácticas e interpretaciones de esa enseñanza.

El segundo tema es el relativo a la actitud de considerar a la vida como algo precioso, como una oportunidad única entre millones y millones de alternativas. Se cuenta en la tradición budista que tener una vida humana es como si una tortuga, en medio del océano, cuando sale a respirar, que es cada 100 años, logra atravesar con su hocico el centro de una rueda de oro. La consideración del BudhaDharma sobre el valor y belleza de la vida es tan alta que precisamente sustenta la doctrina de no causar daño alguno a ningún ente considerado con sensibilidad y mente, lo que involucra a todos los seres humanos y al reino animal completo. Este principio irradia todas las prácticas donde hay relaciones de todo tipo entre seres sintientes; además constituye el eje más sólido y constante para considerar al BudhaDharma como una filosofía de vida donde la alegría por vivir y el gozo por las acciones virtuosas son uno de los legados más elevados de la práctica espiritual.

El tercer tema central de la práctica del Lam Rim dentro de las prácticas preliminares es el del karma y el renacimiento; como se vio en el capítulo 11, el karma es un principio sustancial en el Dharma, pues es la ley que nos hace plenamente responsables de los resultados de nuestras acciones. Se trata de asumir con plena conciencia que a toda acción significativa, es decir, aquellas que tienen un cierto grado de importancia para el nivel de la calidad de vida, corresponden ciertos efectos que producen estados mentales de sufrimiento o de felicidad. Las experiencias que se viven en el presente son resultado de las acciones del pasado. El sentido de esta ley implica llevar a la cotidianidad la atención plena para evitar crear

impactos futuros que serán causa de sufrimiento.

Se supone que esta lógica rige para los procesos de renacimiento de la conciencia sutil: dependiendo del tipo de acciones dominantes en las vidas pasadas, la vida presente adquiere tendencias específicas. Por ejemplo, si en vidas pasadas teníamos acciones de robo de bastante consideración, no es de extrañar que en esta vida ahora nos roben a nosotros. Así también, si en vidas pasadas fuimos mentirosos y con nuestra palabra creamos situaciones de desunión y conflictos, en esta vida podemos ser víctimas de lo mismo. El karma, por tanto, no determina las experiencias en vidas futuras, simplemente define ciertas tendencias y familiaridades.

De acuerdo con la hipótesis budista, lo que renace es el flujo continuo mental; dicho flujo es como el ADN, tanto espiritual como biológico, de las tendencias que tendremos en el perfil y carácter que nos harán únicos en el contexto de la humanidad. El proceso de vida y muerte de hecho se vive a diario: cuando dormimos es como estar muertos, cuando estamos en el ensueño en el llamado bardo (o nivel medio entre el punto de muerte y el punto de nacimiento) y la vigilia sería como el renacimiento. El proceso del continuo mental son los niveles de conciencia.

La conciencia depende por una parte de sus correlatos físicos directos de los seis órganos internos con la conciencia de las seis respectivas formas externas: ojo- vista, oído-sonido, nariz-olor; lengua-gusto, cuerpo-tacto y mente-objeto mental. A este sistema le precede la percepción y la voluntad de respuesta a las relaciones de los seis sentidos con sus respectivos objetos de contacto o estimulación. El elemento superior del proceso cognoscitivo del ser humano es la conciencia que aprende y decodifica, según los sistemas de interpretación que posea. La mente, así considerada, se divide en tres niveles: burda, que responde a la base fisiológica elemental; semiburda, que se encuentra entre la base fisiológica y algunas percepciones y conciencias más o menos reflexivas y, por último, la mente sutil, que es la que se identifica con lo que llamamos en este libro la luz clara de la conciencia que concentra la experiencia heredada y el conocimiento adquirido a través de las encarnaciones y a lo largo de la vida, año con año, mes con mes, día a día, y a fin de cuentas, lo que más importa es la calidad de la conciencia de momento a momento, porque es lo único realmente existente.

La muerte se definiría como un proceso de disolución de los agregados humanos que van circulando desde la mente burda hacia la mente sutil. La figura búdica que representaría este proceso alude a la conversión de cantidades y calidades de los cuatro elementos básicos que identifican a las relaciones cuerpo y mente. De la solidez corporal, simbolizada por la tierra, se transforma con la muerte en algo inerte. Todos los elementos líquidos, representados por el agua, entran en un proceso acelerado de sequedad. Los movimientos correspondientes al aire penetran a un estado de inmovilidad. En vida, todo cuerpo posee calor; al fallecer sólo queda el frío absoluto; este elemento lo representa el fuego y su extinción es su contraparte.

Se supone que el estado de desintegración de los elementos básicos se

desenvuelve en los llamados tres reinos de la existencia, que son el reino de la forma (materia); el de la informa (conceptual o mental) y el del deseo (la voluntad humana). Para las diversas interpretaciones budistas sobre el proceso del renacimiento humano, el karma acumulado y el estado mental al momento de la muerte definen el estado o esfera de existencia samsárica en que se logrará el renacimiento.

Existen seis niveles, universos o esferas del samsara, que son lugares donde se puede renacer y que representan no sólo diversos niveles de la existencia, sino que también pueden ser comparados con las condiciones vivenciales más representativas del mundo cotidiano. Pero lo más importante en las derivaciones teóricas y prácticas de la muerte es que sirven para disminuir el miedo que todos sentimos frente a ella. Ese miedo, en gran parte, es responsable de muchas de nuestras perturbaciones mentales y aflicciones mentales.

La esfera más alta del universo samsárico es la de los dioses que para el budismo son temporales y mortales, aunque tienen una vida muy larga. Se trata de un universo saturado de placeres, consumos y de lujos extraordinarios. Pero debido a que los dioses no hacen esfuerzo alguno para conservar e incrementar sus méritos, éstos se agotan; el peor sufrimiento aquí es el de la muerte. Es equiparable al mundo de las elites mundiales y a la forma en que viven las personas más ricas de la sociedad.

Le sigue el universo de los semidioses; aquí se encuentran los grandes gladiadores, líderes y personas que tienen bajo su mando a mucha gente. Tiene celos de los dioses y luchan constantemente por ascender a ese universo; ahí predominan la envidia y la traición causantes de estados masivos de sufrimiento; para el logro de sus deseos son capaces de explotar y usar todos los recursos disponibles tanto en su esfera como en la otras; es el mundo de los titanes, de los líderes políticos, de los mandos superiores militares, científicos y empresariales.

El tercer nivel de los reinos del samsara, el de los seres humanos, es la esfera donde puede existir la razón, la inteligencia y la bondad; aquí resultan raros el placer extremo y la agresividad cotidiana, pero también la entrega a los puros instintos. Los polos de las alegrías y la agonía pueden convivir en forma de espacios intermedios. Es el único nivel donde puede existir la conciencia para el desarrollo espiritual; dicha conciencia es el elemento que más destaca, por eso la ignorancia determina las causas del sufrimiento humano.

En otro nivel se encuentra el mundo de los animales, cuya característica es que toda su vida y energía están dedicados, primero a conseguir alimentos; segundo, a escapar de sus depredadores, y en tercero a la reproducción sexual. Al satisfacer los deseos primarios, todo animal es tranquilo y pacífico; pero al momento de sentir hambre o instinto sexual, la violencia aparece una impronta particular de este mundo.

Por último, están las dos esferas inferiores: el universo donde viven los espíritus ávidos, o *pretas*, y el infernal. Los espíritus ávidos viven en un mundo de permanente insatisfacción y de sensaciones exageradamente neuróticas, donde el más mínimo deseo o necesidad no se pueden cumplir. Es el nivel de las enfermedades mentales, de

los deseos despiadados y de la esquizofrenia.

Finalmente, en la esfera de los infiernos, que es la peor de todas y donde más se sufre, prevalece el dolor que produce el fuego cuando quema un cuerpo vivo, o cuando se está estancado en la drogadicción o el alcoholismo. Es el mundo de los desastres y de la presencia unívoca, permanente y total de la angustia y la frustración.

En una sola vida es posible vivir las seis esferas del samsara; de hecho cada una es un territorio bien delimitando en nuestra tierra. Obviamente cuando existen ciertas interacciones entre cada una de estas esferas, se crean momentos de tensión y de mucho peligro. Así pasa, por ejemplo, cuando el nivel de los humanos interactúa con el de los animales, y es cuando se pone en peligro de extinción el hábitat natural de muchos de ellos, pues la cultura culinaria a base de carne justifica la matanza de millones de reses y otros mamíferos.

Las seis esferas representan la totalidad del mundo samsárico, real y concreto, pero también sirven como campos previamente dados a los renacimientos. En el budismo tibetano a estas esferas se les llama el ciclo recurrente de renacimientos derivados de la ignorancia, el deseo y la aversión. Y la idea es muy simple: dependiendo del karma generado, se renace en una u otra esfera: un karma positivo tiende elevarse a las esferas superiores; karmas negativos hacia las inferiores.

Por eso, no es de extrañar que el último tema de los preliminares del Lam Rim esté referido a la impermanencia (*anicca*). Una de las causas más comunes que producen un constante estado mental de sufrimiento en los seres humanos es el hecho de no aceptar en todas sus dimensiones la impermanencia de las formas y de los objetos mentales, y principalmente la presencia universal de la muerte. Todo lo que aparece en el samsara es transitorio: aparece, se desarrolla y desaparece por completo. Ahora bien, cuando se trata de alguien o algo que queremos mucho, que amamos y que consideramos importante, deseamos que no concluya su ciclo. Entonces nos alarmamos porque nuestro cuerpo envejece, porque nuestros seres más cercanos y queridos mueren, porque por lo que hemos trabajado años y años, que puede ser una casa, un auto o cualquier otro objeto de valor, se deteriora y desaparece.

El deseo vehemente de posesión, que genera en apariencia un estado de seguridad y confort tan anhelado, se desvanece ya sea en un momento determinado, por ejemplo, en un accidente o por un desastre natural, o a través del tiempo. Y entonces sufrimos porque no queremos aceptar esos cambios que son inevitables. El Lam Rim enseña la aceptación de la impermanencia, lo cual quiere decir que se abandona toda resistencia a los cambios de los objetos tanto de apego como de aversión, y todo rechazo a la desintegración de las formas y estados mentales agradables. Aprendemos a convivir en paz con los movimientos del tiempo y el espacio, que son las dos condiciones básicas para la existencia del samsara.

Segunda etapa

El mayor obstáculo para la evolución ascendente del camino espiritual es la actitud egocéntrica que antepone la felicidad propia a la de los demás; por tanto, es el principal muro de contención para el despliegue sustentable de la Bodhichitta. Ésta es una mente que procura penetrar el camino a la iluminación con el objetivo de ayudar compasivamente a todos los seres de los reinos samsáricos para que logren comprender las causas y condiciones de sus sufrimientos, y así logren un estado permanente de bienestar, felicidad y paz.

La segunda etapa del Lam Rim se inicia con el deseo de lograr la liberación del samsara gracias a la comprensión vivencial de las Cuatro Nobles Verdades y el compromiso consecuente de llevar la existencia bajo el manto del Noble Óctuple Camino.^[149] En este nivel hemos aceptado y comprendido el mundo condicionado y la presencia de muchos tipos de sufrimientos dependiendo del orden de desarrollo kármico y de las estancias en cada uno de los seis reinos del samsara.

Debemos comprender lo que es dukkha, no sólo como sufrimiento sino también como una sensación de malestar espiritual que impregna todas las acciones cotidianas. Pero al mismo tiempo que experimentamos dukkha hemos de reflexionar sobre el hecho de que las cosas que nos hacen sufrir están impregnadas de vacuidad, de *shunyata*. La mente que en este segundo nivel del Lam Rim afronta sin rodeos el sufrimiento y para ello se vale de la sabiduría de la vacuidad, está lista para asumir el proceso de renuncia a estar enganchado en la lucha y competencia de los ocho intereses mundanos y al apego a los deseos.

Con estas prácticas, entramos de lleno al refugio en las Tres Joyas (en Buda, en el Dharma y en la Sangha) como un acto donde asimilamos, sin tensión y ansiedad alguna, el sufrimiento pero al mismo tiempo nos esforzamos por reducir los grados de apego, aversión e indiferencia con los que hasta hoy hemos tratado las cosas del mundo y nuestros objetos mentales.

*A este nivel del Lam Rim, ya nos
encontramos plenamente persuadidos de
que en el samsara es imposible satisfacer
los buenos deseos.*

En esta fase se aplican las prácticas de las enseñanzas milenarias del Mahayana, que en gran parte fueron descritas en la segunda parte del presente libro. En la mente del practicante del Lam Rim crece cada día el deseo espontáneo de iluminación para poder beneficiar de forma asertiva y compasiva a los demás; se hace de una manera tan regular, que la compasión se convierte en un estado mental muy familiarizado con todas las cosas de la vida. La destrucción de la mente egoísta de autoestima, que es la causa directa e indirecta del sufrimiento, se convierte en el objetivo de la mayoría de las percepciones sobre lo que nos está pasando; es el *target*, el blanco a golpear de manera contundente y con todos los argumentos posibles. Como hemos venido

subrayando, el mejor antídoto para dejar de sufrir por la mente egoísta es pensar en los demás y estimarlos. Como este proceso tiende a ser difícil es prudente proseguir con el adiestramiento espiritual superior. Este adiestramiento consta de las prácticas de la disciplina moral y ética (*shila*) en las relaciones personales y sociales; de la concentración y la meditación (*samadhi* y *vipassana*) y de la sabiduría (*prajña*) de analizar, ver y tocar las cosas tal y como son.

En el Lam Rim, y en especial en el budismo tibetano, se acostumbra tener una visión integral del samsara por medio de la Rueda de la Vida que es un diagrama que consta de cuatro círculos intercalados y que van del centro hacia la periferia. En el primer círculo central hay tres animales: un gallo, una serpiente y un cerdo que representan los Tres Venenos: el apego, la aversión (o ira) y la ignorancia, respectivamente.

El segundo círculo está dividido a la mitad: una parte es negra y la otra blanca; en ésta hay figuras humanas que tienen una expresión corporal ascendente, reflejando el camino espiritual. En la parte negra las figuras son similares pero asumen expresiones corporales descendentes, y que se entierran cada vez más en el abismo de las profundidades; simboliza obviamente la caída de los seres humanos en el karma negativo y acumulativo, de reproducción ampliada, y en los sufrimientos cada vez mayores.

En el tercer círculo de la Rueda de la Vida están claramente representados los seis reinos del samsara; cada esfera corresponde a un nivel específico de la conciencia. Así como a cada una de las seis esferas del samsara le corresponde un determinado sufrimiento, así también existe un Buda específico para cada una de las esferas.

Por último, se encuentra el cuarto círculo que se divide en 12 partes simétricas. A esta gran imagen se le llama los Doce Eslabones del Cosurgimiento Interdependiente o los famosos Doce Eslabones. Se trata de los diversos estadios por los que pasan los seres humanos nacer, morir y reencarnar: es el ciclo recurrente de vida derivado del apego a la fatalidad mundana.^[150] El último círculo de la Rueda de la Vida simboliza las cosas que surgen por dependencia, y, por tanto, su estudio, comprensión y meditación vendría a cerrar este segundo nivel de la práctica del Lam Rim. Es el precepto de los ciclos humanos según lo establecen los principios de las causas y efectos en las relaciones de dependencia. Como dice el propio Buda:

Esto existe, porque existe aquello.

Esto llega a ser, porque aquello llega a ser.

Esto no existe, porque aquello no existe.

Esto cesa de ser, porque aquello cesa de ser.^[151]

En un orden que sigue las manecillas del reloj, la primera de las doce figura o eslabones (*nidanas*) corresponde a la ignorancia; es decir, el estado mental de no saber: no saber cuál es la diferencia entre apariencias y realidades; de que en el placer

se oculta el sufrimiento; de que el samsara lo hacemos con nuestros pensamientos; es, en pocas palabras, la falta de luz en los objetos (*avidya*). Se representa con un hombre ciego con un bastón.

El segundo eslabón es la acción volitiva (*samskara*), la energía de motivaciones, la voluntad de hacer las cosas y se personifica por un alfarero haciendo vasijas. El tercer eslabón representa la conciencia (*vijñana*) que se encuentra dispersa, salvaje, no afinada por la reflexión y la concentración, por eso está impregnada de tendencias kármicas negativas y de perturbaciones y aflicciones mentales y sentimentales. Simboliza un chimpancé brincando alocadamente entre los árboles, como una analogía a nuestras mentes sin control.

Cada eslabón es una cadena de causas dependientes. Así, de la ignorancia nace la volición, y ésta depende, a su vez, de la capacidad volitiva.

El cuarto eslabón es el nombre y la forma, o sea, mente y cuerpo (*nama-rupa*); se trata de la manera en que percibimos los elementos físicos a través de la conciencia y se representa por medio de una canoa donde van cuatro personas (tierra, agua, fuego y aire), una de las cuales guía el curso de la canoa.

Éstas dependen a su vez del quinto eslabón o cadena, que simboliza los seis sentidos (*ayatanas*): vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente, con sus respectivos objetos de percepción y contacto (*sparsha*): formas, sonidos, olores, sabores, objetos físicos y mentales. Es por medio de sus relaciones que brota el sentido de la conciencia. Está representado figurativamente con una casa vacía que tiene una puerta y cinco ventanas, una entrada para cada sentido.

Gracias a los sentidos, se define el sexto eslabón como el factor de contacto donde se concentran el órgano sensorial, los sentidos (objetos mentales, formas, sonidos, olores, sabores y objetos táctiles) y la conciencia. Así es como se forman las sensaciones que dan sentido a las formaciones mentales.

Ahora bien, la calidad que asuman esas «entradas» de información por vía de los sentidos depende de las sensaciones (*vedana*) que es el séptimo *nidana*. Se configura de manera gráfica con una persona que tiene encajada en un ojo una flecha, lo cual significa que las sensaciones son desagradables, agradables o neutras.

La calidad de las sensaciones depende del ansia con que recibimos los datos a través de nuestros sentidos. Por eso, el octavo eslabón de la Rueda de la Vida es el deseo, el ansia (*trishna*) por los objetos de creemos que nos van a hacer felices; se manifiesta de forma gráfica por una mujer ofreciendo agua a un hombre sediento, que desesperadamente pretende apagar su sed.

Toda ansia va seguida de apego (*upadana*) que es el noveno eslabón: se representa con un hombre cortando una manzana de un árbol.

El décimo eslabón es la fuerza del movimiento para llegar a ser, o también se puede decir que es el devenir (*bhava*): el flujo permanente de los cambios en todo espacio y en todo tiempo: no hay tregua alguna posible. Se simboliza por una mujer embarazada; el apego a la vida nos lleva a buscar dónde agarrar un nombre y una

identidad.

Después viene el nacimiento (*jati*) como el undécimo eslabón. El último, duodécimo eslabón, es la decadencia inevitable de todo cuerpo humano para finalizar en la muerte (*ramarana*), que no es el final, sino una fase de transición hacia otras formas de vida y quizá hacia otros reinos del samsara, según el BudhaDharma.

El círculo de la Rueda de la Vida está sostenido por la imagen de un monstruo, que tiene cuerpo de fiera, y refleja la ira en su rostro y está rodeado de calaveras que simbolizan a Mara o la maldad de los estados mentales de odio, envidia, celos y egoísmo exacerbado, es decir, el círculo central de la rueda: la ignorancia.

Entonces el ciclo de errores recurrentes y engaños en la vida es la energía que recorre los 12 eslabones; pero la fuerza determinante es el apego, la aprensión a la vida mundana samsárica. Y por ignorancia repetimos constantemente el ciclo.

Aquí se cierran las prácticas y las instrucciones del segundo nivel de capacidades del Lam Rim. Gran parte del acervo conceptual y de prácticas meditativas, ceremoniales y devocionales del BudhaDharma tienen la finalidad de abandonar la Rueda de la Vida, que es el contexto genérico donde se sufre por las resistencias a los flujos y el fracaso de no superar las condiciones de la impermanencia, la insatisfacción y la insustancialidad.

Tercera etapa del Lam Rim

La etapa superior del Lam Rim está directamente conectada con el despertar de la naturaleza búdica en el interior de las personas. Las múltiples capas que ocultan esta naturaleza justifica el uso de todas las tecnologías y métodos para eliminarlas hasta que la conciencia redescubra su propio origen. Por eso es tan importante explicarnos cómo se forma cada una de esas capas en cada caso particular, en cada persona, aunque es obvio que existen leyes y principios genéricos.

Dukkha es el factor responsable de que el corazón búdico no pueda manifestarse de manera cotidiana en todas las acciones; los seres humanos nos encerramos, escondemos la sensibilidad con tal de protegernos de mayores sufrimientos. Cerramos el corazón y obstruimos la sabiduría propia de una mente pura y limpia. Así por años, siglos y milenios es como hemos edificado el samsara.

Bajo la óptica del BudhaDharma, el sentido que le damos a la existencia está en función de la calidad y cantidad de relaciones a través de nuestros sentidos. Aquí es donde entra en funcionamiento el sistema de identidad y el sistema de reacciones que llevamos de forma genética, biológica e histórica. El punto de arranque es, pues, que el objeto de contacto nos produzca una sensación agradable, desagradable o neutra. Al momento siguiente, imputamos una categoría de valor en función de esas sensaciones: me gusta, me disgusta y me es indiferente.

En el caso de lo agradable, generamos apego y aferramiento no al objeto en sí,

que no existe según la teoría de la vacuidad, sino a la *idea* que nos hacemos de ese objeto. En ese momento se inicia una escalada de *acciones defensivas* que procuran adueñarse del objeto de apego o, si ya se posee, defender ese objeto de apego de las amenazas exteriores y de las fatalidades inherentes como son el envejecimiento, las descomposturas y la muerte: El problema es que grandes porciones de energía se dedican a esta causa, perdida de antemano.

En el caso de los objetos desagradables, generamos aversión y rechazo no al objeto en sí, que tampoco existe como entidad autónoma, sino a la *idea* que nos hemos hecho de ese objeto. Ahora gran parte de nuestra atención y energía, o recursos, lo dedicamos a desarrollar *estrategias ofensivas* capaces de acelerar la desaparición del objeto no deseado. Y de nuevo estamos desperdiciando esa energía a otra causa de antemano perdida, pues el odio no hace desaparecer las cosas en sí, en tanto que no existen.

Así es como la percepción queda comprometida con el apego cuando el objeto nos parece agradable, lo cual distorsiona las cualidades (y las cantidades) reales de ese objeto: queremos los pensamientos, nunca los objetos. Y así se produce el movimiento: necesito tener ese objeto. Si existe una posibilidad, la energía que invertimos en esa misión puede ser inmensa, y hasta nos puede costar la vida. Pero si lo logramos tener el objeto de deseo vehemente, sobrevienen los trabajos de mantenerlo y conservarlo para la eternidad, lo que es imposible porque todo objeto samsárico es impermanente.

El mismo proceso se aplica para la aversión, pero ahora en vez de mantenerlos y conservarlos, deseamos que se desintegren y desaparezcan, lo que no va a suceder en el momento que lo deseamos, sino que tienen sus propios procesos de desfragmentación.

Cada acción regida por el apego a los deseos o aversión hacia lo que nos parece desagradable, contribuye decisivamente a solidificar las capas que cubren la naturaleza búdica; con base en esas percepciones, producimos la mayoría de nuestras acciones que sólo provocan efectos dañinos en el ambiente en que nos movemos. Toda acción así definida, es no virtuosa y conlleva una fuerza increíblemente destructiva tanto por la posesión de los objetos deseados como por las fuerzas de destrucción frente a los objetos desagradables. Todas estas acciones se realizan desde las trincheras del yo ego.

En esta tercera etapa del Lam Rim, los instrumentos que solemos utilizar para eliminar las capas de la naturaleza búdica (o divina) que todo ser humano tiene dentro de sí, son de varios tipos. El primero, y tal vez el más importante, consiste en desarrollar la mente Bodhichitta, la cual define las acciones y la forma de vida del Bodhisattva. Esto requiere consolidar de forma cotidiana el samadhi, el estado mental permanentemente apacible y la visión correcta y acertada de descodificar las cosas tal y como son.

Por tanto, en esta etapa se habla de una gran capacidad mental, no en términos de

erudición y desarrollo intelectual, de los cuales el budismo Mahayana es un ferviente promotor, sino de la integración completa de la persona que practica en este nivel con todo lo realmente existente, logrando manejar una intuición superior en la definición de la causas y la condiciones que producen el sufrimiento o la felicidad. Por eso se establece que el yo queda fulminado con la práctica tántrica^[152] de la fusión con una o varias cualidades que previamente se han identificado en una o diversas manifestaciones de Buda.

Cultivar una mente de Bodhichitta y llevar a cabo a su plenitud una vida de Bodhisattva: ésa es la tarea final del Lam Rim. En este contexto, poseer un carácter definido por la ecuanimidad y paciencia se convierte en algo sustancial ya que sólo así es posible superar de manera definitiva el apego, la aversión y la indiferencia, con lo cual, sin duda alguna, se logra por fin superar egoísmo y su sujeto, el yo.

Para el camino espiritual del Lam Rim, el sustentar la vida en los dos grandes pilares del budismo Mahayana se convierte en el mejor sentido de la vida: la compasión y la sabiduría, que son las dos vías de la liberación de las condiciones sufrientes y dolorosas del samsara. No es de extrañar que el mismo Buda afirmara muchas veces que él sólo enseñaba dos cosas: dukkha y la liberación de dukkha. Por lo tanto:

*Nada es, nada puede ser; sólo existe un
flujo eterno de movimientos y formas,
quizá es ahí donde se encuentra la
presencia incógnita de la divinidad. Puede
ser que sea o no así; si es así, sólo nos
queda seguir, con compasión y sabiduría,
la expansión del BudhaDharma. Los
caminos de no apego, no aversión y no
indiferencia ayudan a desterrar los
escenarios que han silenciado por siglos
al Buda, que son las mismas causas que
engendran el sufrimiento, nuestro único y
verdadero enemigo.*

Bibliografía

- Blanco, Alberto (versión de), *El Dhammapada*, Fondo de Cultura Económica, México, 2004.
- Bokai, Rimpoché, *La meditación*, editorial Alamah, España, 2000.
- Carlson, Richard, *Lo que sí importa en la vida*, editorial Alamah, México, 2004.
- Dharma, Abya Ateng Rimpoché, *El arte de domar al tigre*, editorial Dharma, España, 2000.
- Chögyam Trungpa, *El corazón de Buda*, editores Mtm, España, 2001.
- Fukuyama, Francis, *La gran ruptura*, editorial Atlántida, Argentina, 1999.
- Goldstein, Joseph, *La meditación vipassana*, editorial Dharma, España, 1998.
- Gueshe Kelsang, Gyatso, *Transforma tu vida*, Editorial Tharpa, España, 2003.
- _____, *El camino gozoso de buena fortuna*, Editorial Tharpa, España, 1996.
- _____, *Comprensión de la mente*, Tharpa, España, 1999.
- _____, *Manual de meditación*, Tharpa, España, 2001.
- Jeon, Arthur, *Dharma urbano*, Vergara editores, España, 2004.
- Kyabye Pabongka Rimpoché, *La liberación en la palma de tu mano*, Lam Rim, Editorial Dharma, España, 2001.
- Lati, Rimpoché, *¿Qué es la mente?*, editorial Dharma, España, 2001.
- Lama Zopa Rimpoché, *Transformar problemas en felicidad*, editorial Dharma, España, 2002.
- Lama Ole Nydahl, *The Way Things Are*, Blue Dolphin Publications Inc, EU, 2001.
- Lao Tse, *Tao te king*, Editorial Cuatro Vientos, Chile, 1990.
- Layaud, Richard, *La felicidad*, editorial Taurus, México, 2005.
- Pantaiali, Yoga-Sutra, EDAF, España, 2003.
- Rimpoché, Sogyal, *El futuro del budismo*, Editorial Uranio, España, 2002.
- Sangharákshita, *¿Quién es el Buda?*, editorial Fundación Tres Joyas, España, 1994.
- _____, *Budismo*, editorial Oniro, España, 1998.
- Alamah *Iniciación zen*, editorial Tres Joyas, España, 1999.
- _____, *El budismo, la enseñanza y su práctica*, editorial Tres Joyas, España, 1993.
- Solana Olivares, Fernando, *Buda y budismo*, Grijalbo, México, 2004.
- Suart, Walton, *Humanity, an Emocional History*, Atlantic Books, Londres, 2004.
- Thich Nhat Hanh, *El corazón de las enseñanzas de Buda*, Oniro, España, 2000.
- _____, *La paz está en cada paso*, editorial Cuatro Vientos, Chile, 2000.
- _____, *Transformación y sanación*, Paidós, España, 1999.
- _____, *Las claves del zen*, Neo, España, 1998.
- _____, *Este día, un momento maravilloso*, Árbol, México, 1996.
- Tolle, Eckhart, *The Power of Now*, New World Library, EU, 2000.

- Thubten, Chödrön, *Corazón abierto, mente lúcida*, editorial Dharma, España, 2001.
- ZopaRimpoché, *La puerta de la satisfacción*, editorial Dharma, España, 2003.
- XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, *Las Cuatro Nobles Verdades*, Plaza Janés, España, 2002.
- _____, *El arte de la compasión*, Grijalbo, España, 2002.
- _____, *Con el corazón abierto*, Grijalbo, España, 2002.
- _____, *El ojo de la sabiduría*, Editorial Kairos, España, 2002.
- _____, *El poder de la compasión*, Ediciones Martínez Roca, España, 2001.
- _____, *El arte de vivir en el nuevo milenio*, Grijalbo Mendadori ediciones, España, 2000.
- _____, *El arte de la felicidad*, Grijalbo Mendadori, colección Mitos de Bolsillo, España, 1999.
- _____, *Un acercamiento a la mente lúcida*, ediciones Dharma, España, 1994.
- _____, *El camino del gozo*, José de Olañeta, España, 1991.

Páginas web sobre budismo

- www.budismo.com, de la Orden Budista Occidental.
- www.kadampa.org.mx, de la Nueva Tradición Kadampa.
- www.khamulungpa.or.mx, de la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana.
- www.casatibet.org.mx, representación del gobierno en exilio del XIV Dalai Lama.
- www.losingmexico.com, representación del Monasterio Loseling de India, budismo tibetano.
- www.vipassana.org.mx, de la Tradición Budista Vipassana.
- www.cmbt.org, página del Centro Mexicano de Budismo Theravada A. C.
- www.garudamexico.org, budismo tantrico.
- www.centrozen.org.mx, budismo zen.
- www.geocities.com/zensenada, representación de la escuela de Thich Nhat Hanh.
- www.budismotibetano.net, página que engloba el budismo tibetano en varios países, principalmente España.
- www.budismo-valencia.com, de la Orden Budista Occidental.
- www.librosbudistas.com, página ampliamente recomendable para los ciber budistas.
- www.edicionesdharma.com, representación editorial de la Fundación para la Preservación de la Tradición Maha-yana.
- www.tharpa-es.com, editorial que publica las obras de Gueshe Kelsang Gyatso.

Glosario pali-sánscrito

Ahimsa: es la práctica de la no violencia, cuyo máximo representante contemporáneo es Gandhi.

Anatman: no esencia; no identidad permanente de las cosas. Literalmente quiere decir «sin yoidad separada»; se trata de un concepto que sostiene que no existe yoidad desconectada, autónoma. Todo objeto está formado por causas, condiciones y agregados, por tanto, no existe el sí mismo.

Anattha: inexistencia del alma, lo insustancial.

Anicca: impermanencia: todo cambia y todo fluye.

Atman: ignorancia por la que los seres están estancados en los reinos del nacimiento y la muerte; se considera la raíz del samsara o el vagar por el ciclo de la existencia.

Avalokiteshvara: también llamado Chenresi, es una de las deidades budistas en la cosmología tibetana, y Kuan Yin en algunos países de Asia, como China y Japón. Es el Buda de la compasión. Etimológicamente significa «aquel que mira hacia abajo con compasión».

Avidya: estado de ofuscamiento y oscuridad; significa mal entendimiento o pésima percepción de nuestra mente respecto a la realidad; también quiere decir malinterpretar las características de las cosas.

Ayatanas: los seis sentidos de la percepción, es decir, vista, oído, olfato, tacto, gusto y mente.

Bhava: devenir, flujo permanente de energía.

Bhavana: la técnica central de meditación de la que se vale el budismo para tranquilizar y desarrollar sabiduría y compasión. Es una forma de concentrar la mente y de tener experiencias mentales de expansión y superación de hábitos y acondicionamientos.

Bodhishitta: se compone de dos vocablos: *bodhi*, iluminación, y *chitta*, mente; esto es, «mente iluminada», si bien la tradición Mahayana le da un significado más amplio: toda persona que procura tener una mente clara, limpia e inteligente y un corazón bondadoso hacia todo lo existente, sin discriminación para ayudar a superar y eliminar el sufrimiento en todo ser sintiente o que tenga conciencia.

Buda. Éste es un triple concepto: Buda como la persona que inaugura el BudhaDarma en el norte de India hace más de 2 500 años, es decir, Siddharta Gautama; es también el estado interno que se identifica con la luz clara de compasión y sabiduría existente en todo ser humano; y, por último, Buda es toda persona que logra la iluminación.

Dharma. Tiene varios significados, pero tres son los más importantes: son las enseñanzas de Buda y de toda persona, antes y después de él, cuyas pedagogía destila sabiduría y compasión para amar y comprender la realidad tal y como

es. También se define en función de ser verdad, la verdad última de todo fenómeno. Y, por último, Dharma califica una acción bondadosa que ayuda a disminuir el sufrimiento.

Dukkha: esencialmente significa malestar, estar incómodo; aunque la traducción más común es sufrimiento, pero su connotación es mucho más amplia. Se refiere también a la desalineación, desvío o incoherencia de un estado mental y al constante desencuentro entre el estado de ánimo de las personas y las realidades en que viven; es decir, un choque permanente entre esa mente y esa realidad. Por eso *dukkha* también alude a la frustración, desencanto, pesar, ansiedad. Se trata de un concepto sánscrito que se compone de dos vocablos: *duk*, que quiere decir cosa que no es buena, que no está bien; y *kha*, que es una rueda: «una rueda que no está alineada», y por tanto, va de un lado a otro de manera dolorosa.

Hinayana: escuela del budismo que hace énfasis en los elementos de psicología individual para la liberación de las personas.

Jati: nacimiento.

Karuna: compasión, uno de los Cuatro Inconmensurables, también llamados Brahmaviharas o BrahmaViharas. Se refiere a los deseos y acciones destinados a que los seres animados dejen de sufrir.

Kalapa: lo más pequeño en el universo, partículas subatómicas.

Kleshas: aflicciones negativas. En general hace referencia a las perturbaciones mentales y a las aflicciones emocionales.

Madyamita: el Camino Medio de la vida.

Mahayana: escuela del budismo que hace énfasis en los elementos de la filosofía y lo social; de hecho es una tradición que renuncia a la liberación personal en función de ayudar a la iluminación de todos.

Manyushri: deidad budista que representa a la mente iluminada de la sabiduría. Tiene un elevado peso que ayuda a las mentes a no dejarse enganchar por las apariencias y engaños que existen en la realidad.

Mara: maldad de los estados mentales de odio, envidia, celos y egoísmo desmesurados. En algunos textos se traduce como Maya.

Margas: altos adiestramientos.

Metta: el amor universal que no discrimina ni hace distinción alguna; es uno de los Cuatro Inconmensurables.

Moksha: liberación de los condicionamientos a los que está sometida toda existencia relativa y mundana: de la impermanencia, de la insatisfacción y de la insustancialidad.

Muddita: gozo genérico, es también uno de los Cuatro Inconmensurables, y hace referencia a la alegría que nace de saber que los demás están alegres y felices.

Mudra: se trata del signo localizado en algún lugar físico del cuerpo, principalmente en el entrecruzamiento de las manos.

Nama-rupa: unidad de mente y cuerpo.

Nidadas: los doce eslabones codependientes de la existencia.

Nirodha: es la Tercera Noble Verdad, el cese del sufrimiento mental, cuya simple evocación genera un estado de gozo, plenitud, sabiduría y ecuanimidad; es representado por el nirvana.

Nispatti: acciones negativas que se realizan por ignorancia.

Para-martasaya: la verdad última sobre realidad que permite tener el conocimiento de cómo son las cosas en realidad, lo cual elimina toda contaminación mental sobre las formas, sensaciones, percepciones, objetos mentales y en la conciencia.

Paramitas: los Cuatro Paramitas son amor, metta; compasión, karuna; gozo, mudita; y ecuanimidad, upeka. También se usa para hacer referencia a las seis perfecciones: generosidad, disciplina moral, paciencia y tolerancia, esfuerzo, concentración y sabiduría.

Prajña: sabiduría no en términos de volumen de conocimientos, sino la capacidad de comprender y ver tal y como es la realidad.

Prashrabdhi: paz mental; sosiego de ideas, pensamientos y emociones.

Prayoga: esfuerzo que se realiza para estabilizar la mente.

Priti: alegría y contento que se logra mediante la disciplina y la purificación mental.

Ramarana: muerte que da término a un organismo.

Rupa: agregado de elementos referido a todo aquello que tiene forma sólida y material y por ello es tangible, mensurable y susceptible de ser analizado en sus partes físicas. Rupa en el ser humano es el cuerpo y todas sus partes. En el budismo se habla de formas aparentes, pues la materia tiene un reflejo en la mente. Rupas: las formas físicas, la ocupación de un espacio.

Samadhi: concentración unidireccional. Es la práctica de la meditación, que significa establecer sensaciones, percepciones y pensamientos inteligentes, astutos, despiertos y certeros; acompañados de paz y calma.

Samatha: meditación dirigida a la calma mental a fin de apaciguar el discurso intensivo de la mente; serenarla para que deje de ser causa de preocupaciones y engaños. Se define como una meditación amplia y expansiva.

Samjña: emociones que podrían ser definidas como una sensación más sutil que el primer contacto, pues en la emoción ya entran los sentimientos hacia el objeto que perciben los sentidos.

Samkara: voluntad o formas mentales; representa a los hábitos formados por la educación y la historia personal y social de cada persona. Es el filtro, el decodificador conceptual que se utiliza cuando, después del contacto con la forma y establecida la sensación, entran en acción las creencias, los prejuicios y la propensión a evaluar y sopesar la calidad y la cantidad de la percepción.

Samskara: alude a la volición con base en el cuerpo, la impresión sensitiva, y la

correspondiente respuesta sustenta la voluntad.

Sanadha: los agregados de la existencia que forman la personalidad y el carácter de los seres.

Sangha: tradicionalmente es la comunidad de monjes y mojas que se dedican al Dharma. Ahora es un término que se usa para definir las comunidades que practican el BudhaDharma, sean personas laicas o monjes.

Sanjña: es la percepción o apreciación del objeto.

Santi-satya: la verdad convencional, la apariencia de las cosas.

Sattva: guerreo espiritual que busca la iluminación.

Shamatha: detener y frenar el flujo desorbitando de objetos mentales, como son las ideas, los pensamientos, las emociones y las imágenes.

Shila: ética-moral; una disciplina ética que se adopta por propia voluntad, bajo el convencimiento de que los beneficios que genera son mayores y más significativos que los esfuerzos que requiere.

Shkaddha: fe o creencia fundada en la lógica y en la experiencia.

Shunyata: nada existe por sí mismo; vacuidad.

Skandhas: agregados o partes de una forma determinada de existencia.

Smirti: atención de la conciencia hacia lo que sucede, ha sucedido y sucederá: conciencia plena de la experiencia.

Sö-pa: técnica meditativa tibetana cuya virtud consiste en combinar simultáneamente varias actividades tales como la compasión, la paciencia y la fortaleza.

Sparsha: objetos de percepción y contacto.

Sugata: hace alusión a una mente de paz interna, estable y con una sensación permanente de bienestar. Sugata sólo es posible penetrando vivencial, emocional y mentalmente en la impermanencia de los factores que dan sustento a la vida mundana.

Sukkha: es lo contrario de dukkha, es decir, el goce permanente de la paz y el conocimiento sin intermediaciones. La mente se encuentra perfectamente integrada al flujo de los movimientos de los elementos del universo. Es, pues, el contacto directo con la realidad última, que el budismo llama Mahamudra.

Tantha: ansias y apetito existencial; se refiere al sufrimiento por aferrarse y apegarse a una cosa deseada o por la aversión y rechazo que se tiene por una cosa indeseada.

Tara: como deidad budista femenina, encarna la liberación y las mentes virtuosas. Personifica todas las actividades virtuosas que una persona puede realizar por el bien de los demás y elimina las cadenas de los condicionamientos existentes en la vida mundana.

Trishna: ansia por la vida.

Upadana: apego y aferramiento de que el objeto de deseo sea permanente, satisfactorio y sustancial, cosa que es imposible.

Upeka: ecuanimidad, uno de los Cuatro Inconmensurables o Brahmaviharas o Brama-Viharas.

Vajrapani: deidad del budismo que simboliza los métodos y habilidades verbales y de otra índole para ayudar a todo ser sintiente.

Vajrayana o *tantrismo*: escuela del budismo definida como una estructura de religión, muy identificada con las tradiciones del budismo tibetano. Se trata de prácticas que arrancan con la identificación de una persona con una deidad para así poder desarrollar sus cualidades en el practicante mismo.

Vedana: se refiere a la sensación del objeto; las sensaciones (agradables, desagradables o neutras) producidas por el contacto con los objetos materiales e inmateriales y se establecen a través de los seis sentidos.

Vichaya: discernimiento o capacidad de análisis e investigación.

Vidya: el logro de una interpretación correcta y válida.

Vijñana: conciencia; la cognición del objeto. La conciencia analiza los objetos y estados mentales. Existe conciencia correcta cuando a través del análisis y del entendimiento se logra diagnosticar correctamente las cualidades y cantidades de los objetos.

Vipassana: meditación que analiza las condiciones, causas y efectos de los fenómenos susceptibles de interés y atención. Su objetivo es despejar la mente de hábitos y prejuicios que distorsionan las características de los objetos. Ésta es una meditación enfocada de mente lúcida.

Virya: energía de vida, plena existencia del presente.

Visuddhis: los Siete Factores de la Iluminación, llamados visuddhis, son estadios mentales como la atención, discernimiento, energía, alegría, pacificación mental, concentración unidireccional y ecuanimidad.

Anexos

ANEXO I: CINCO SUTTAS BÁSICOS DEL BUDISMO

I.1. El primer discurso de la puesta en movimiento de la rueda de la doctrina (dharma)^[153]

Dhammacakkappavattanasutta

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammàsambuddhassa

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos. Allí el Sublime se dirigió al grupo de los cinco monjes.
2. Estos dos extremos, oh monjes, no deberían ser seguidos por un renunciante. ¿Cuáles son éstos dos? Complacencia en los placeres sensuales, esto es bajo, vulgar, ordinario, innoble y sin beneficio; y adicción a la mortificación, esto es doloroso, innoble y sin beneficio. No siguiendo estos dos extremos el Tathagata ha penetrado el camino medio que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
3. ¿Cuál, oh monjes, es el camino medio que el Tathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana? Simplemente este Óctuple Noble Camino; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración. Éste, oh monjes, es ese camino medio que el Tathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
4. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En suma, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.
5. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia.
6. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total

extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no dependencia.

7. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.
8. Ésta es la Noble Verdad del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
9. Esta Noble Verdad del Sufrimiento debe ser comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
10. Esta Noble Verdad del Sufrimiento ha sido comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
11. Ésta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
12. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento debe ser erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
13. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento ha sido erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
14. Ésta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
15. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento debe ser realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
16. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento ha sido realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
17. Ésta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió

la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

18. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento debe ser desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
19. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento ha sido desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
20. Mientras, oh monjes, el conocimiento y la visión respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos no fueron totalmente puros en mí, no admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había realizado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación.
21. Cuando, oh monjes, el conocimiento y la visión respecto a estas Cuatro Nobles Verdades, de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y 12 aspectos fue totalmente puro en mí, entonces admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había alcanzado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación. Y surgió en mí el conocimiento y la visión: «Irreversible es la liberación de mi mente. Éste es mi último nacimiento. No hay nueva existencia».
22. Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime.
23. Durante la exposición del discurso surgió en el Venerable Kondañña la pura e inmaculada visión: «Todo aquello que está sujeto a un surgir está sujeto a un cesar».
24. Cuando el Sublime expuso este discurso, las divinidades terrestres exclamaron: «Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo».
25. Habiendo escuchado esto de las divinidades terrestres, las divinidades de Catumaharajika exclamaron: «Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo».
26. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Catumaharajika, las divinidades de Tavatimsa exclamaron: «Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en

movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo».

27. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tavatimsa, las divinidades de Yama exclamaron: «Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo».
28. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Yama, las divinidades de Tusita exclamaron: «Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo».
29. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tusita, las divinidades de Nimmanarati exclamaron: «Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo».
30. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Nimmanarati, las divinidades de Paranimmitavasavatti exclamaron: «Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo».
31. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Paranimmitavasavatti, las divinidades del mundo de los Brahmas exclamaron: «Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo».
32. Y en ese segundo, en ese momento, en ese instante, esa exclamación se extendió hasta el mundo de los Brahmas. Y los diez mil universos se estremecieron, se sacudieron y temblaron violentamente. Una espléndida e ilimitada luminosidad, sobrepasando la refulgencia de las divinidades, se manifestó en el mundo.
33. Después el Sublime pronunció esta expresión de alegría: «Amigos, Kondañña realmente ha comprendido. Amigos, Kondañña realmente ha comprendido». Y el Venerable Kondañña fue llamado Aññasi-Kondañña.
34. Y el Venerable Aññasi-Kondañña, habiendo penetrado, alcanzado, comprendido las Nobles Verdades, habiéndose sumergido en ellas, habiendo abandonado la duda y la incertidumbre, habiendo alcanzado perfecta convicción y no dependiendo de nadie en la religión de Maestro, se dirigió al Sublime:

«Venerable Señor, deseo recibir la ordenación en la presencia del Sublime, deseo recibir la alta ordenación». «Venga monje», dijo el Sublime. «Bien expuesta está la Doctrina. Practique la vida noble para completamente poner fin al sufrimiento». Y ésa simplemente fue la ordenación del Venerable.

I.2. El segundo discurso de las condiciones del mundo^[154]

Dutiyalokadhamma Sutta

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammàsambuddhassa

1. «Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo. ¿Cuáles ocho? Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo.»
2. «El ser ordinario no informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. También el discípulo noble informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Aquí, monjes, ¿cuál es la diferencia? ¿Cuál es la diferencia de esfuerzo? ¿Cuál es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado?»
3. «Venerable señor, nuestras enseñanzas tienen su origen en el Sublime, tienen al Sublime como guía, tienen al Sublime como refugio. Sería bueno, venerable Señor, que explicara el significado de esas palabras. Habiéndolo escuchado del Sublime, los monjes lo preservarán.»
4. «Si es así, monjes, escuchen, pongan buena atención a lo que diré». «Sí, venerable Señor». Respondieron esos monjes al Sublime. El Sublime dijo esto:
5. «Cuando el ser ordinario no informado obtiene ganancia, él no considera así: “He obtenido esta ganancia. Ésta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria”. No comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él no considera así: “He obtenido este sufrimiento. Éste es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria”. No comprende esto de acuerdo con la realidad.»
6. «La ganancia se apodera de su mente, la pérdida se apodera de su mente. La fama se apodera de su mente, el fracaso se apodera de su mente. La crítica se apodera de su mente, el elogio se apodera de su mente. La felicidad se apodera de su mente, el sufrimiento se apodera de su mente. Él se deleita con la ganancia

obtenida, se contraría con la pérdida obtenida. Se deleita con la fama obtenida, se contraría con el fracaso obtenido. Se contraría con la crítica obtenida, se deleita con el elogio obtenido. Se deleita con la felicidad obtenida, se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, deleitándose y contrariándose, no se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; no se libera del sufrimiento.»

7. «Pero, monjes, cuando el discípulo noble instruido obtiene ganancia, él considera así: “He obtenido ganancia. Ésta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria”. Comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él considera así: “He obtenido este sufrimiento. Éste es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria”. Comprende esto de acuerdo con la realidad.»
8. «La ganancia no se apodera de su mente, la pérdida no se apodera de su mente. La fama no se apodera de su mente, el fracaso no se apodera de su mente. La crítica no se apodera de su mente, el elogio no se apodera de su mente. La felicidad no se apodera de su mente, el sufrimiento no se apodera de su mente. Él no se deleita con la ganancia obtenida, no se contraría con la pérdida obtenida. No se deleita con la fama obtenida, no se contraría con el fracaso obtenido. No se contraría con la crítica obtenida, no se deleita con el elogio obtenido. No se deleita con la felicidad obtenida, no se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, no deleitándose y no contrariándose, se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; se libera del sufrimiento. Ésta, monjes, es la diferencia, ésta es la diferencia de esfuerzo, ésta es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado.»
9. «Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento, estas condiciones en los humanos son impermanentes, temporales y de naturaleza transitoria.»
10. «El sabio, dotado de atención, habiéndolas comprendido realiza su naturaleza transitoria. Las condiciones deseables no conmueven su mente y no experimenta aversión por las indeseables.»
11. «Sus deleites y aversiones se desvanecen, desaparecen, no existen. Habiendo realizado el Nibbàna, sin deseo, sin pena, comprende correctamente que ha trascendido la existencia.»

I.3. El discurso de la característica de no alma^[155]

Anattalakkhana-sutta

Namo Tassa Bhagavato Arahanto Sammàsambuddhassa

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos. Allí el Sublime se dirigió al grupo de cinco monjes: «Oh monjes». Los monjes respondieron al Sublime: «Venerable Señor». El Sublime dijo esto:
2. La materia, oh monjes, es no alma. Si, oh monjes, la materia fuese alma, esta materia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: «Que mi materia sea así. Que mi materia no sea así». Pero dado que, oh monjes, la materia es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: «Que mi materia sea así. Que mi materia no sea así».
3. La sensación es no alma. Si, oh monjes, la sensación fuese alma, esta sensación no conduciría a la aflicción y sería posible decir: «Que mi sensación sea así. Que mi sensación no sea así». Pero dado que, oh monjes, la sensación es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: «Que mi sensación sea así. Que mi sensación no sea así».
4. La percepción es no alma. Si, oh monjes, la percepción fuese alma, esta percepción no conduciría a la aflicción y sería posible decir: «Que mi percepción sea así. Que mi percepción no sea así». Pero dado que, oh monjes, la percepción es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: «Que mi percepción sea así. Que mi percepción no sea así».
5. Las formaciones son no alma. Si, oh monjes, las formaciones fuesen alma, estas formaciones no conducirían a la aflicción y sería posible decir: «Que mis formaciones sean así. Que mis formaciones no sean así». Pero dado que, oh monjes, las formaciones son no alma, éstas conducen a la aflicción y no es posible decir: «Que mis formaciones sean así. Que mis formaciones no sean así».
6. La conciencia es no alma. Si, oh monjes, la conciencia fuese alma, esta conciencia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: «Que mi conciencia sea así. Que mi conciencia no sea así». Pero dado que, oh monjes, la conciencia es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: «Que mi conciencia sea así. Que mi conciencia no sea así».
7. ¿Qué es lo que ustedes piensan, oh monjes? ¿Es la materia permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: «esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma»? No, Venerable Señor.
8. ¿Es la sensación permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor.

Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: «esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma»? No, Venerable Señor.

9. ¿Es la percepción permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: «esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma»? No, Venerable Señor.
10. ¿Son las formaciones permanentes o impermanentes? Impermanentes, Venerable Señor. Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: «esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma»? No, Venerable Señor.
11. ¿Es la conciencia permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: «esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma»? No, Venerable Señor.
12. Por lo tanto aquí, oh monjes, cualquier materia pasada, futura o presente, interna o externa, vasta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la materia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: «Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma».
13. Cualquier sensación pasada, futura o presente, interna o externa, vasta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la sensación debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: «Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma».
14. Cualquier percepción pasada, futura o presente, interna o externa, vasta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la percepción debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: «Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma».
15. Cualesquiera formaciones pasadas, futuras o presentes, internas o externas, vastas o sutiles, inferiores o superiores, distantes o cercanas, todas las formaciones deben ser consideradas con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: «Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma».
16. Cualquier conciencia pasada, futura o presente, interna o externa, vasta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la conciencia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: «Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma».

17. Comprendiendo así, oh monjes, el instruido noble discípulo siente hastío de la materia, siente también hastío de la sensación, siente también hastío de la percepción, siente también hastío de las formaciones y siente también hastío de la conciencia. Sintiendo hastío, se desapega; con la liberación del apego surge el conocimiento: «Estoy liberado». Y comprende: «no hay más nacimiento; la vida noble ha sido vivida; se ha hecho lo que se debía hacer; no hay otra existencia».
18. Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime. Durante la exposición del discurso las mentes de los monjes del grupo de los cinco se liberaron de las corrupciones por el no apego.

I.4. Metta Sutta

Aquel que desee penetrar el estado de paz y perseguir su bienestar debe ser capaz, recto, muy recto, afable, apacible y sin vanidad, debe estar satisfecho, ser fácil de mantener, tener pocas actividades y posesiones, ser controlado en sus sentidos, ser prudente, sin desvergüenza y sin apegos a familias.

No debe cometer la más mínima falta que pudiera ser objeto de censura por parte de los sabios y las sabias.

Que todos los seres estén felices y seguros.

Que estén felices en sus corazones.

Que todos los seres que existen, débiles o fuertes, largos o grandes, medianos o bajos, pequeños o gruesos, conocidos o desconocidos, cercanos o lejanos, nacidos o por nacer, que todos los seres sin excepción estén felices.

Que nadie engañe ni desprecie a otra persona en ningún lugar; que no desee el daño de los demás con enojo o malevolencia.

Así como una madre o un padre protege a su única hija o hijo a costa de su propia vida, de la misma forma uno debe cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres.

Que los pensamientos de amor llenen todo el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin ninguna obstrucción, sin odio, sin enemistad.

Parado, caminando, sentado o acostado, mientras esté despierto, uno debe cultivar esta meditación de amor. Ésta, dicen, es la conducta más elevada aquí.

Sin caer en opiniones erróneas, virtuoso y habiendo alcanzado el conocimiento del primer sendero, uno elimina el apego a los sentidos y verdaderamente uno vuelve a ser concebido de nuevo en el vientre.

I.5. El Sutta del corazón

Prajnaparamita Hridayan Sutra

¡Rindamos homenaje a la Perfección de la Sabiduría, la Adorable, la Sagrada! Avalokita, el Sagrado Señor y Bodhisattva, se internó en el profundo curso de la Sabiduría que todo lo trasciende.

Mirando hacia abajo, desde lo alto, sólo contempló cinco agregados, y vio que, en sí mismos, estaban vacíos. Aquí, ¡oh! Sariputta, la forma es vacío y el vacío mismo es forma; el vacío no se diferencia de la forma, la forma no se diferencia del vacío; todo lo que es forma, es vacío; todo lo que es vacío, es forma; lo mismo es aplicable a los sentimientos, a las percepciones, a los impulsos y a la conciencia. Aquí, ¡oh! Sariputta, todos los dharmas se caracterizan por el vacío; ni son producidos, ni detenidos, ni están mancillados, ni son immaculados, ni son deficientes, ni completos.

Por lo tanto, ¡oh! Sariputta, en el vacío no hay forma, ni sensación, ni percepción, ni impulso, ni conciencia; ni ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; ni formas, ni sonidos, ni olores, ni sabores, ni cosas tangibles, ni objetos de la mente, ni elementos del órgano visual, y así sucesivamente hasta que llegamos a la ausencia de todo elemento de conciencia mental.

No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia, y así sucesivamente, hasta que llegamos a la no existencia de decadencia, ni muerte, ni extinción de la decadencia ni de la muerte. No hay sufrimiento, ni origen, ni cesación, ni camino; no hay cognición, ni logro, ni no logro.

Por lo tanto, ¡oh! Sariputta, el Bodhisattva, a causa de su estado de no persecución de logros, y habiéndose confiado a la perfección de la sabiduría, vive sin pensamientos que lo envuelvan.

Al no estar envuelto en pensamientos, nada le hace temblar, y superando toda preocupación, alcanza al fin el Nirvana. Todos los que aparecen como Budas en los tres periodos del tiempo, despiertan por completo a la excelsa, verdadera y perfecta Iluminación porque se han confiado a la perfección de la Sabiduría.

Por lo tanto, uno debería reconocer al prajnaparamita como el gran sortilegio, la quintaesencia de la gran Sabiduría, el sortilegio supremo, el sortilegio inigualable que alivia todo sufrimiento, en verdad, porque ¿qué podría ir mal?

Este sortilegio procede del prajnaparamita y dice así:

Se fue, se fue, se fue más allá; se fue, trascendiéndolo por completo.

GUEIT, GUEIT, PARAGUEIT, PARAMASAMGUEIT, BODISUAJA.

Esto completa el corazón de la perfecta Sabiduría.

ANEXO II. ORACIONES Y TEXTOS

II.1. La dedicación^[156]

Dedicamos este lugar a las Tres Joyas; al Buda, el ideal de la iluminación, al que aspiramos; al Dharma, el sendero de la enseñanza, el cual seguimos; a la Sangha, la amistad mutua que disfrutamos. Que aquí no se hable ninguna palabra necia; que ningún pensamiento inquieto perturbe la mente. A la observación de los cinco preceptos dedicamos este lugar. A la práctica de la meditación, dedicamos este lugar. Al desarrollo de la sabiduría dedicamos este lugar. Al logro de la iluminación dedicamos este lugar. Aunque en el mundo exterior exista agobio, que aquí exista la paz. Aunque en el mundo exterior exista el odio, que aquí exista el amor. Aunque en el mundo exterior exista la aflicción, que aquí exista la alegría. Ni por el cantar de las escrituras sagradas, ni por el rocío del agua bendita, sino por nuestros propios esfuerzos hacia la iluminación dedicamos este lugar. Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado, se abran los lotos, los pétalos de la pureza. Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado, se extiendan las vajras, la muralla de la determinación. Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado, se produzcan las llamas que transmutan el samsara en nirvana. Al sentarnos aquí, al practicar aquí, que nuestras mentes se hagan Buda, que nuestros pensamientos se hagan Dharma, que nuestra comunicación mutua se haga Sangha. Para la felicidad de todos los seres y el beneficio de todos los seres, con

el cuerpo, el habla y la mente dedicamos
este lugar.

II.2. Los Cinco Entrenamientos de la Atención Plena de Thich Nhat Hanh^[157]

1. Consciente del sufrimiento que causa la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales. Estoy decidido a no matar, a no permitir que los demás maten y a no apoyar, con mis pensamientos y en mi forma de vida, ningún acto que provoque la muerte en el mundo.
2. Consciente del sufrimiento que causa la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Prometo practicar la generosidad compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con los que realmente los necesiten. Estoy decidido a no robar y a no poseer nada que debería pertenecer a los demás. Respetaré la propiedad ajena, pero no voy a permitir que nadie saque provecho del sufrimiento humano o del sufrimiento de las otras especies de la Tierra.
3. Consciente del sufrimiento que causa la conducta sexual incorrecta, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad e integridad de las personas, las parejas, las familias y la sociedad. Estoy decidido a no involucrarme en relaciones sexuales sin amor y sin un compromiso a largo plazo. Para preservar mi propia felicidad y la de los demás, estoy decidido a respetar mis propios compromisos y los compromisos ajenos. Haré todo lo posible para proteger a los niños del abuso sexual y para evitar que las parejas y las familias se separen por un conducta sexual incorrecta.
4. Consciente del sufrimiento que causan el hablar irreflexivamente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a hablar con amor y a escuchar con atención para aportar alegría y felicidad a los demás y aliviar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras tienen el poder de provocar felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con veracidad, pronunciando palabras que inspiren la confianza en mí mismo, alegría y esperanza. No difundiré noticias de las que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que no tenga certidumbre. Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o susceptibles de provocar la separación de la familia o la comunidad. Haré todo lo posible por reconciliar a las personas y resolver todo tipo de conflictos, por pequeños que sean.
5. Consciente del sufrimiento que causa el consumo indiscriminado, me comprometo a conservar en buen estado la salud, tanto física como mental, la

mía propia, la de mi familia y la de mi sociedad, mediante la práctica del comer, beber y consumir de forma consciente. Prometo consumir únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi conciencia, y en el cuerpo y conciencia colectivos de mi familia y de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, ni a ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas, ni consumir cosas como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas o conversaciones. Soy consciente de que dañar mi cuerpo o mi conciencia con estos venenos es traicionar a mis antepasados, mis padres, mi sociedad y las futuras generaciones. Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión en mí mismo y en la sociedad, observando el régimen adecuado para mí y para mi sociedad. Comprendo que una dieta adecuada es primordial para la transformación de uno mismo y de la sociedad.

II.3. Oración de la Vida por XIII Dalai Lama^[158]

Con el deseo de liberar a todos los seres iré siempre a refugiarme en el Budha, en el Dharma, en el Sangha hasta que alcance la plena iluminación.

Extasiado ante la sabiduría y la compasión hoy, en presencia de Buda, genero la mente para el pleno despertar en beneficio de todos los seres sintientes.

Mientras el espacio resista y mientras los seres sintientes permanezcan, hasta entonces pueda yo existir también y disipar las miserias del mundo.

II. 4. Los diez mantras sustanciales del budismo^[159]

1. OM MANI PAME HUM

(Desarrolla la compasión y la sabiduría)

2. OM HAM HUM

(Mente, palabra y cuerpo de Buda)

3. OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SOHA

(Desarrolla la budeidad por cultivo y dominio de la mente)

4. OM TARE TUTARE TURE SOHA

(Elimina los obstáculos al cultivo del espíritu)

5. OM ARAPATSANA DHI

(Para el desarrollo de la inteligencia)

6. *OM AMITABHA HRI*

(Para disolver los apegos y odios)

7. *OM VAIROCHANA OM*

(Para disolver la ignorancia)

8. *TAYATA GATE GATE PARAGATE*

PARASMAGATE BODHI SOHA

(Para desarrollar la vacuidad)

9. *OM AMARANISZEENTIYE SOHA*

(Para el logro de una larga vida)

10. *TAYATA OM BEKANZE BEKANZE MAHA*

BEKANZE RANTZA SAMUNGATE SOHA

(Para disolver las enfermedades)

ANEXO III. EJERCICIOS PARA MEDITAR COTIDIANAMENTE

III.1. Meditaciones sobre compasión y budismo^[160]

Calma mental

(veintiún respiraciones cada una)

Uno... uno, dos... dos..., tres... tres..., diez... diez...

Ahmmm... saaa, Ahmmm... saaa, Ahmmm...s aaa... Ommmm Aaaaaaaahhhhh

Hummmmmmmmm...

(siete respiraciones cada uno)

inspiro - expiro

dentro - fuera

profundo - despacio

calma - bienestar

sonrío - me relajo

momento presente - momento maravilloso

calma mental - visión profunda

Cultivo de la compasión

(tres veces)

Que todo ser vivo o por nacer
se libere de las causas del sufrimiento
y tenga las condiciones para la felicidad.

(una respiración completa por cada renglón)

Que yo tenga amor, compasión, gozo y ecuanimidad.

Que esté bien, feliz y en paz.

Que tenga salud y bienestar.

Y que me libere del sufrimiento.

Que mi familia tenga amor, compasión, gozo y ecuanimidad.

Que estén bien, felices y en paz.

Que tengan salud y bienestar.

Y que se liberen del sufrimiento.

Que mis amigos y amigas tengan amor, compasión, gozo y
ecuanimidad

Que estén bien, felices y en paz
Que tengan salud y bienestar.
Y que se liberen del sufrimiento.

Que mis enemigos y enemigas tengan amor, compasión, gozo
y ecuanimidad.

Que estén bien, feliz y en paz.
Que tengan salud y bienestar.
Y que se liberen del sufrimiento.

Que todo ser tenga amor, compasión, gozo y ecuanimidad.

Que esté bien, felices y en paz.

Que tenga salud y bienestar.

Y que se libere del sufrimiento.

Renuncia, refugio y recordatorios

(tres respiraciones cada uno)

Renuncio al samsara.

Renuncio a las perturbaciones mentales.

Renuncio a las aflicciones mentales.

Me refugio en Buda.

Me refugio en Dharma.

Me refugio en Sangha.

Todo es impermanente.

Todo es insatisfactorio.

Y todo es insustancial.

Existe el sufrimiento.

El sufrimiento lo causa el vehemente deseo del apego
y la aversión.

El sufrimiento puede eliminarse.

El sufrimiento se elimina a través del Noble Óctuple Camino.

Antídotos

Con la sabiduría elimino la ignorancia.

Con la liberación elimino el apego.

Con el amor elimino el odio.

Con la paciencia elimino la ira.

Con la tolerancia elimino la ansiedad.

Con la compasión elimino el egoísmo.
Con la fortaleza elimino el miedo.
Con la alegría elimino la tristeza.
Con la atención elimino la dispersión.

Cierre

(tres respiraciones cada uno)

inspiro - expiro
dentro - fuera
profundo - despacio
calma - bienestar
sonrío - me relajo
momento presente - momento maravilloso
calma mental - visión profunda

*Estamos en paz; reposamos la mente en la sabiduría
y en la compasión.*

III.2. Meditaciones sobre compasión y visualizaciones

Calma mental

(veintiún respiraciones cada una)

Uno... uno, dos... dos..., tres... tres..., diez... diez...
Ahmmm... saaa, Ahmmm... saaa, Ahmmm... saaa...
Ommmm Aaaaaaaahhhhh Hummmmmmmmm...
(siete respiraciones cada uno)

inspiro - expiro
dentro - fuera
profundo - despacio
calma - bienestar
sonrío - me relajo
momento presente - momento maravilloso
calma mental - visión profunda

Salud y bienestar corporal

(tres veces cada una)

Salud y bienestar para el aparato digestivo.

Salud y bienestar para el aparato respiratorio.
Salud y bienestar para el aparato circulatorio.
Fuerza y salud para el corazón.
Fuerza y salud para mis pulmones.
Fuerza y salud para mi mente.
Fuerza y salud para todo mi cuerpo.

Cultivo de la compasión

(tres veces cada una)

Que todos los que aquí estamos
estemos bien, feliz y en paz y que nos liberemos
del sufrimiento
que todos en casa estén bien, felices y en paz y que se...
que todos los de mi colonia...
que todos los de mi trabajo...
que todos los de la ciudad...
que todo habitante en este país...
que todo ser nacido y por nacer...

Los Tres Sellos de la Realidad

(siete respiraciones cada uno)

Todo es impermanente.
Todo es insatisfactorio.
Y todo es insustancial.

Las Cuatro Nobles Verdades

(tres respiraciones cada uno)

Existe el sufrimiento.
El sufrimiento lo causa la ignorancia, el apego y la aversión.
El sufrimiento puede eliminarse.
El sufrimiento se elimina a través del Noble
Óctuple Camino.

Visualizaciones internas

Paz interna - ecuanimidad
Paciencia - activa
Soy una montaña
Soy una flor
Estoy en paz y en equilibrio.

La siete postraciones

Vida preciosa
Mente sana
Mirada clara
Palabra precisa
Escucha profunda
Corazón bondadoso
Cuerpo sano

Cierre de sanación visualizada

(siete respiraciones cada uno)

Entra luz - sale humo negro
Sanación - enfermedades y problemas
Bendiciones - problemas

Cierre

Estoy bien, feliz y en paz.

III.3. Meditaciones del perdón y purificación

Calma mental

(veintiún respiraciones cada una)

Uno... uno, dos... dos..., tres... tres..., diez... diez...

Ahmmm... saaa, Ahmmm... saaa, Ahmmm... saaa...

Ommmm Aaaaaaaahhhh Hummmmmmmmm...

(siete respiraciones cada uno)

inspiro - expiro
dentro - fuera
profundo - despacio
calma - bienestar
sonrío - me relajo
momento presente - momento maravilloso
calma mental - visión profunda

Salud y bienestar corporal

(tres veces cada una)

Deposito mi atención, y relajo la cabellera.
Deposito mi atención, y relajo el rostro.
Deposito mi atención, y relajo el cuello.
Deposito mi atención, y relajo los hombros.
Deposito mi atención, y relajo los brazos.
Deposito mi atención, y relajo la espalda.
Deposito mi atención, y relajo el pecho y estómago.
Deposito mi atención, y relajo la cadera.
Deposito mi atención, y relajo las piernas.
Deposito mi atención, y relajo los pies.
Deposito mi atención, y relajo todo mi cuerpo.

Compasión, perdón y purificación

(tres respiraciones cada uno)

Estoy bien, feliz y en paz.
Estoy aquí y ahora.
Ni pasado, ni futuro.
Estoy bien, feliz y en paz.

Que todos los seres sean felices.
Que todos los seres se liberen del sufrimiento.
Que nadie sea desposeído de su felicidad.
Que todos los seres logren ecuanimidad.
Y que estén libres de odio y apego.

Por medio de este acto
pido perdón a todos aquellos seres sintientes
a los cuales les dañé en obra, palabra o pensamiento.

Por medio de este acto
perdono a todas aquellas personas que me hicieron daño
en obra, palabra o pensamiento.

Por medio de este acto
me perdono a mi mismo
por todas las obras, palabras y pensamientos que me han
hecho daño.

Por tanto,
me confieso y purifico

de todas las malas acciones
que haya cometido
con el cuerpo, la palabra o la mente
bajo el dominio del apego,
de la aversión y por la ignorancia.

Cierre

(siete respiraciones cada uno)

inspiro - expiro
dentro - fuera
profundo - despacio
calma - bienestar
sonrío - me relajo
momento presente - momento maravilloso
calma mental - visión profunda

Estamos en paz y nos sentimos bien.

Notas

Capítulo 1

[1] La base para redactar este capítulo fue el libro *Con el corazón abierto*, capítulo 5, del XIV Dalai Lama. <<

[2] En el presente libro se utilizan algunos términos en sánscrito, que es la lengua en que fueron escritos la mayoría de los discursos de Buda Gautama. Esta lengua es derivación del pali, que se supone era el lenguaje dominante en el norte de la India, 500 años antes de nuestra era; actualmente el sánscrito se utiliza en los ambientes médicos de la India. Cuando utilizamos las palabras en sánscrito casi todas ellas llevan una o dos «h» y doble consonante; con ello se transmite al lector de una manera más profunda y amplia el concepto de referencia. Por tanto, Buda es Buddha; sutra es Suttas y así sucesivamente. <<

[3] El número 7 cumple un papel importante en la cosmología del budismo. No sólo porque es la cantidad de días que estuvo viva la madre de Siddharta después del nacimiento del Buda, sino porque, como lo veremos más adelante, cuando él se ilumina, sentado abajo del árbol Bodhi, él da siete pasos hacia atrás y se ve a sí mismo junto con todas sus vidas pasadas. <<

[4] Es importante considerar que la biografía de Siddharta Gautama de Shakya no es muy trascendental para la mayoría de los practicantes budistas orientales; en los textos de los lamas gueshes, rimpochés y yoghis importa mucho más el significado y el simbolismo de las enseñanzas que las mismas narraciones que exponen los hechos. En cambio los occidentales han estado mucho más interesados en esta biografía, quizá ello se explique por el factor de individualismo o la creencia en los superhéroes predominante en esta cultura y por las creencias en la salvación uno por uno; tal vez por eso dan demasiado peso a los actos históricos, pero probablemente en este caso tal visión no ayude mucho a entender las enseñanzas del Buda mismo. <<

[5] Tanto las vivencias de Siddharta Gautama como de Buda Shakiamuni se narran magistralmente en la película de Bernardo Bertolucci, *Little Buda (El pequeño Buda)*.

<<

[6] Lao Tse, *Tao Te King*, editorial Cuatro Vientos, Chile, 1990. <<

[7] Pantajali, *Yoga-Sutra*, editorial EDAF, España, 2003. <<

[8] En las tradiciones de las diversas escuelas budistas, cuando una persona se ordena y decide vivir completamente el BudhaDharma, cambia de nombre: se deja el nombre y los apellidos familiares y se le asigna, casi siempre su maestro guía, otro nombre que de una u otra manera refleje las características más importantes del ordenado, o el perfil espiritual que desea lograr a través del compromiso de llevar una vida, día y noche, budista. Esta tradición se realiza en honor a Siddharta Gautama cuando se transforma en Buda. Es importante señalar que después de algunos años el Buda regresa a su pueblo de origen y su madrastra e hijo se afilian a su orden. <<

[9] Los sutras del Buda se escribieron como cien años después de su muerte en lengua palí; más tarde se tradujeron al sánscrito, y al principio de nuestra era al chino, japonés y tibetano. Todos los sutras inician con una frase similar a la siguiente: «Así lo he oído...» o, también, «Esto es lo que he oído», lo que viene a significar que las enseñanzas de Buda se han transmitido preferentemente de forma oral, de maestro a discípulo, costumbre que se ha conservado hasta hoy en día en casi todas las escuelas y sectas en la transmisión y conservación del BudhaDharma. <<

[10] En el anexo I se encuentra de forma íntegra este sutra llamado Dhammacak kappavattana Sutta. <<

[11] Un pequeño pero excelente libro del XIV Dalai Lama dedicado exclusivamente a este tema es *Las Cuatro Nobles Verdades*, Plaza & Janés editores, España, 2002. <<

[12] Hacemos notar que cuando se habla de «cosas» u «objetos» en general, por ejemplo en esta frase de «tal y como son las cosas» se habla no sólo de las formas materiales de lo mismo, sino que incluye a los seres y los hechos de todo tipo que viven estos seres, es decir, a todo elemento existente en el mundo. <<

[13] En Occidente hay una gran cantidad de literatura que objeta al budismo su insistencia sobre el sufrimiento y las dolencias humanas; incluso imputan al budismo ser una filosofía sumamente pesimista y denigradora de la corporeidad y cotidianidad. Pero como se establece en este párrafo, lo que propone el budismo es el logro no sólo de la iluminación (una mente sin perturbaciones ni aflicciones) sino llevar una vida plegada de sukkha; propuesta que rebasa un simple estado positivo y nos lleva a niveles de una espiritualidad máxima que se puede lograr en este mundo para superar el sufrimiento y establecer la felicidad verdadera y permanente en cada corazón y mente de los seres sintientes. La identidad del Mahamudra resignificaría la unidad de cada persona, de su mente, con la Totalidad, con la universalidad de lo divino, con la mente absoluta. Estado de dicha máxima que no es posible describir ni imaginar. <<

[14] Existen varias traducciones al español de la obra principal de Shantideva, llamada originalmente *Bodhisatvacaryavatara*. La primera es *Guía de las obras del Bodhisattva*, edición a cargo de Gueshe Kelsang Gyatso, editorial Tharpa, España, 2004. La segunda es *Destellos de sabiduría*, según traducción de Isidro Gordi, ediciones Amara, España, 1995. Y la tercera edición en español se intitula *La marcha hacia la luz*, versión en castellano de Dokusho Villalba, ediciones Miraguano, España, 1993. <<

[15] Esta idea es muy sencilla de comprender. Cuando tenemos hambre, comemos... pero en pocas horas volvemos a tener hambre y sufrimos. Cuando estamos cansados dormimos... pero a las pocas horas de dormir queremos estar despiertos. Cuando añoramos tener un auto nuevo y lo conseguimos... a los pocos meses empieza a fallar algo, se nos poncha una llanta, no sirve la marcha, y se vuelve un problema. Cuando nos enamoramos, pronto nacen los celos, las recriminaciones y los rencores. Y esto sucede cuando logramos que un deseo mundano se cumpla que, por cierto, es algo difícil y complejo. Pero también sufrimos, y quizá con igual intensidad que en los casos anteriores, cuando los deseos no son cumplidos porque no existen las causas y las condiciones que respondan correctamente a la posesión real o mental del objeto o de los elementos representativos de aquellos deseos. En fin, siempre terminamos sufriendo, se cumplan o no nuestros deseos: ésa es precisamente la manifestación más clara del samsara como plano consistente de conciencia y de dukkha como estado mental de insatisfacción, angustia y enfrentamiento (choque) constante y recurrente entre aquellos deseos y las condiciones reales para su cumplimiento. <<

Capítulo 2

[16] La base para redactar este capítulo fue el libro *Las Cuatro Nobles Verdades*, capítulos 1, 2 y 3, del XIV Dalai Lama. <<

[17] *Dukkha* es un concepto sánscrito que se compone de dos partes: *duk*, que quiere decir cosa que no es buena, que no está bien; y *kha*, que es una rueda (por eso el concepto de chakras significa ruedas de energía en el cuerpo). Por tanto, *dukkha*, que es un concepto que se usa constantemente en este libro, significa «una rueda que no está alineada». Siguiendo con la metáfora, lo que se quería decir hace más de 2 500 años con *dukkha* es que la gente que iba en una carroza con las ruedas desajustadas y con desperfectos simplemente siente incomodidad y estaría en estado de insatisfacción, de incomodidad. Así que la carroza representa la vida y los pasajeros las personas que llevan esa forma de vida insatisfactoria: simplemente no se está a gusto, ni en paz. *Dukkha* es pues la definición de una sensación de malestar. <<

[18] El concepto sánscrito para ignorancia es *avidya*; que más o menos se puede traducir como realizar una mala interpretación de las cosas. Para el budismo la ignorancia no es un problema de volúmenes de información y datos, sino que está referida a una acción donde se interpretan mal las características que provienen de una persona, cosa, hecho o lugar. *Vidya* quiere decir, por su parte, correcta y válida interpretación, que es una manera de definir sabiduría. <<

[19] Existen varios textos que ofrecen una amplia explicación de estas tres escuelas y dimensiones del BudhaDharma, entre muchos otros: Rhys Davids, *Manual of Buddhism*, The Sheldon Press, Londres, 1978, y William Stoddart, *El budismo*, José J. de Olñeta, España, 2002. <<

[20] En este sentido, evitar las 10 acciones no virtuosas nos permiten establecer las condiciones para estar bien, felices y en paz; por eso se insiste en que no son mandamientos ni son producto de mandamientos surgidos de una instancia supranatural; no son estipulaciones para quedar bien con algún ser divino, sino más bien cumplen el papel de establecer un código de acciones que evitan generar karma negativo, perturbaciones mentales y aflicciones emocionales, es decir, impiden la aparición de dukkha. <<

[21] Atisha, que fue un erudito y fundador de la segunda etapa del budismo tibetano en el siglo XI, dijo que «las cosas que deseamos no nos dan más satisfacción que beber agua salada; por tanto, aprendamos a estar satisfechos», en *Consejos del corazón*. Atisha también escribió un texto que es una obra maestra del budismo Mahayana y base del llamado Lam-Rim, o camino gradual a la iluminación: *Una luz en el camino*, del cual haremos algunos comentarios en los últimos capítulos. <<

[22] Hay muchos textos que tratan sobre este tema, por ejemplo: *Budismo*, de Sangharákshita, y el de Thich Nhat Hanh, *El corazón de las enseñanzas de Buda*. <<

[23] Recordemos que en este texto «objetos» o «cosas» hacen referencia a la existencia de personas, formaciones materiales y hechos o situaciones. Otro concepto que abarca todo tipo de formas en el universo es el de «fenómeno»; pero nos parece que la palabra *objeto* alude con mayor claridad al todo. Por eso, en el budismo se habla también de «objetos de la mente» que son las ideas, creencias y pensamientos.

<<

[24] Existen dos espacios generales de sufrimiento: el físico y el mental. El sufrimiento físico se representa claramente en el dolor. En cambio, el sufrimiento mental, que era el objeto de estudio y práctica del Buda, es mucho más complicado y subjetivo, como se verá más adelante. Aquí nos referimos al sufrimiento mental, aunque a veces las observaciones son acertadas también para el físico. <<

[25] Parecería que el uso de los conceptos de *in-put* y *out-put* no son pertinentes en este contexto; pero aquí los usamos simplemente como una metáfora de lo que «entra» y de lo que «sale» en un complejo estructural llamado mente-cuerpo. <<

[26] Los objetos de deseo incluyen a la persona que suscita el deseo mismo; esto se logra a través de lo que se llama el aferramiento a uno mismo y la estimación propia; es decir, el apegarse como una verdad absoluta a la identidad de los personajes que cada persona implementa en los diversos escenarios en que se desenvuelve y el creerse lo más importante del mundo y el centro del universo. <<

[27] En la literatura budista se pueden encontrar otros nombres, no muy diferentes de Los Tres Sellos de la Realidad, por ejemplo, los Tres Signos del Ser que son también dukkha, insatisfacción; impermanencia (que también se traduce como *anitya*), y, por último, el concepto de insustancial, que puede equipararse al concepto de *anatman*, o vacuidad del yo y más genéricamente, la no existencia de esencias e identidades permanentes y sólidas de las cosas y en las personas. Este concepto de vacuidad será tratado ampliamente en la tercera parte del presente libro. <<

[28] Frente a los temas metafísicos y a preguntas necias el Buda Sakiamuni respondía con un silencio. Él nunca discutió si existe o no Dios, si eran o no un castigo divino los sufrimientos humanos; tampoco discutía el origen y el fin del universo. Como ya señalamos, el mismo Buda dijo, según el sutra Májjhima-Nikaya: «Sólo enseño el sufrimiento y la cesación del sufrimiento». <<

Capítulo 3

[29] La base para redactar este capítulo fue el libro *Las Cuatro Nobles Verdades*, capítulos 4 y 5, del XIV Dalai Lama. <<

[30] La vacuidad o vacío «de existencia inherente» es uno de los términos menos comprendidos en la literatura budista occidental. En gran parte se debe a las traducciones donde se equipara shunyata con «nada», o con falta de existencia, que no es correcto. Shunyata tiene más de un sentido que un determinado objeto no existe como aparece, es decir, no tiene lo que creemos que emerge de él. En otras palabras, es la ausencia de entidad inherente; ésta aparece como sólida, perpetua, definitiva y consistente. La vacuidad y el origen dependiente o la interdependencia son las dos caras de una misma moneda: de la existencia. <<

[31] Para muchos autores, el condicionamiento social que se hace en cada persona, constituye la materia prima con la que se hacen los infiernos, es decir, las guerras de religiones, las guerras de nacionalidades y razas, y todos los conflictos que se arman entre los seres humanos para defender intereses, ideas y creencias. <<

[32] El tomar conciencia y atención plena del presente y vivirlo no quiere decir que el pasado y el futuro no tengan un papel importante en la vida; estos dos tiempos son útiles para darle viabilidad a ese presente. El pasado se dispone como experiencia y evaluación de historia y el futuro se ocupa de establecer metas viables. Pero lo importante es no producir, como en todo lo demás, estados mentales de apego y aferramiento y estados de aversión y odio hacia el pasado y el futuro. De hecho, cuando estos tiempos toman por asalto el presente, hay un enorme desperdicio de atención y energías, pues el pasado ya dejó de existir y el futuro todavía no existe; por tanto, toda inversión de tiempo y atención en el pasado o en el futuro sólo suscita un desperdicio de la existencia actual. <<

[33] El concepto de fe no es muy recurrente en los textos budistas; pero cuando se habla de éste se hace la aclaración de que no se trata de creer en una hipótesis o dogma sólo por el hecho de que se señala en un texto sagrado o porque lo dice una personalidad especializada en el tema. En el budismo fe es casi equiparable a confianza, a tener cierta certeza de que las cosas pueden ser así, y no de otra manera, según lo establece la lógica, las reflexiones y la experiencia de las personas que practican el BudhaDharma. <<

[34] Al respecto, se recomienda la lectura completa del Sutra El Segundo Discurso de las Condiciones del Mundo, el Dutiyalokadhamma Sutta, que se incluye en el anexo I como documento I. 2. <<

[35] Para el BudhaDharma, la naturaleza propia de la mente es la luz clara (el reflejo coherente, como un espejo de la realidad), experiencia (comprobación de los resultados de las acciones) y conocimiento puro (es decir, observador sin prejuicio y preconcepto de los diversos fenómenos). Lo que pasa es que con el karma negativo que venimos acumulando por nuestras acciones no virtuosas y con las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales contaminamos, intoxicamos y teñimos de muchos otros elementos esa mente, hasta que llega un momento en que no podemos identificar y reconocer aquellas formaciones naturales de la mente: luz, experiencia y conocimiento. <<

[36] Toda la metodología y técnicas que propone la meditación Vipassana procura liberar a la mente de estos ciclos reproductivos que la mente ignorante tiene. Esta ignorancia sobre las características de la realidad producen las mentalidades de apego, aversión e ignorancia. Por eso la meditación, como se verá en el capítulo 9, es el método para experimentar la conciencia liberadora, que después se extiende a las demás actividades cotidianas. <<

[37] *Bodhi* significa iluminación, y *chitta*, mente. La conjugación Bodhichitta literalmente significa «mente iluminada» pero la tradición Mahayana le da un significado más amplio: es toda persona que procura tener una mente clara, limpia e inteligente y un corazón bondadoso hacia toda existencia, sin discriminación alguna y sin un átomo de perturbaciones mentales y aflicciones emocionales. <<

Capítulo 4

[38] La base para redactar este capítulo fueron los libros *Con el corazón abierto*, capítulos 1, 2 y 3, y *El arte de la compasión*, capítulos 1 y 7, del XIV Dalai Lama. <<

[39] Léase El Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma), anexo I, punto I. 1. Dhammacakkappavattana Sutta. <<

[40] Véase El segundo discurso de las condiciones del mundo, anexo I, punto I. 2. Dutiyalokadhamma Sutta. Recordemos que los ocho intereses mundanos son: ganancia-pérdida; fama-fracaso (o anonimato); elogio-crítica y felicidad-sufrimiento.

<<

[41] Véase El discurso de la característica de no alma, anexo I, punto I. 3. Anattalakkhana Sutta. <<

[42] En las hipótesis del budismo Mahayana se habla de la vacuidad en el sentido de carencia del yo (*anatman*, es decir, la no existencia de un alma eterna, sólida y definitiva, literalmente, no alma); de hecho se alude a la carencia de identidades en los objetos: éstos no tienen una naturaleza del yo con existencia intrínseca. <<

[43] Es muy significativo que las diversas escuelas de psicoanálisis y psicología se encuentren muy enfocadas en las aflicciones emocionales y estudien muy poco las emociones positivas o virtuosas. Cosas de la cultura occidental. Por ejemplo, el erudito Stuart Walton analiza en su último libro, *Humanity, An Emocional History* (publicado en Londres por Atlantic Books), ocho estados emocionales afligidos (miedo, ira, asco, tristeza, celos, desprecio, vergüenza y bochorno), y sólo uno neutral (la sorpresa) y una positiva (la felicidad). Esta predominancia académica e intelectual hacia el estudio y análisis de las emociones afligidas quizá corresponda efectivamente a su hegemonía en el comportamiento humano y, por ende, a su presencia masiva en todas las culturas. <<

[44] De Adam Smith véase *An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations* y *The Theory of Moral Sentiments*. <<

[45] De Friedrich Hayek véase *Law, Legislation and Liberty*. <<

[46] La teoría económica liberal y la filosofía de extrema derecha insisten en que el egoísmo tiene efectos positivos cuando a través del mercado las personas se ponen de acuerdo para intercambiar sus respectivos productos e ideas desde el origen de sus propias necesidades. Según estos teóricos de la individualidad, al realizar los deseos egoístas de los individuos, efectúan, aunque no sea un efecto deseado por los mismos, una manera positiva de existencia social. Esta idea es precisamente la causa de la polarización de la riqueza que hoy se vive en el mundo y quizá es la fuente de violencia y conflictos más recurrente en las familias, pueblos, sociedades y entre países. <<

[47] Existe toda una familia representativa de las variaciones que puede tomar el ego en los sujetos, siempre referidos a sí mismos: desde el egoísmo definido como el excesivo amor por sí mismo que obliga a las personas a atender sólo el interés propio, y darse cuenta de los otros intereses cuando son funcionales a los propios, hasta egolatría, venerarse uno mismo, y el egotismo entendido como la conducta que se concentra en hablar excesivamente de sí mismo. <<

[48] Otra forma de comprender el egoísmo es definiéndolo simplemente como un estado existencial de estimación propia y de apego a sí mismo, de ensimismamiento.

<<

[49] El minimundo construido por el ego es sinónimo del concepto de ensimismamiento. Podemos entender por éste el estado mental, discursivo y corporal, cuyo único interés se concentra en la persona misma. Hay individuos que todo el día y toda la noche sólo piensan, hablan y hacen cosas para sí mismas; casi siempre son personas con muy alto grado de sufrimiento y angustia, pues el simple hecho de pensar que algo puede cuestionar sus discursos, sus pensamientos y sus acciones las hace sumamente inseguras y muy vulnerables a esa posibilidad, aunque dichas amenazas no existan realmente. <<

[50] Para un mayor detalle de los *visuddhis*, se puede consultar Sangharákshita, *Budismo*, capítulo 8, editorial Oniro, España, 2001. <<

[51] «Unido con sus semejantes por el más fuerte de todos los vínculos, el de un destino común, el hombre libre encuentra que siempre lo acompaña una nueva visión que proyecta sobre toda tarea cotidiana, la luz del amor. La vida del hombre es una larga marcha a través de la noche, rodeado de enemigos invisibles, torturado por el cansancio y el dolor, hacia una meta que pocos pueden esperar alcanzar, y donde nadie puede detenerse mucho tiempo. Uno tras otro, a medida que avanzan, nuestros compañeros se alejan de nuestra vista, atrapados por las órdenes silenciosas de la muerte omnipotente. Muy breve es el lapso durante el cual podemos ayudarlos, en el que se decide su felicidad o su miseria. ¡Ojalá nos corresponda derramar luz solar en su senda, iluminar sus penas con el bálsamo de la simpatía, darles la pura alegría de un afecto que nunca se cansa, fortalecer su ánimo desfalleciente, inspirarles fe en horas de desesperanza!» Bertrand Russell, en *Misticismo y lógica*. <<

Capítulo 5

[52] La base para redactar este capítulo fue el libro *El arte de la compasión*, capítulos 2, 8 y 9, del XIV Dalai Lama. <<

[53] Dos libros del budismo que vale la pena leer respecto a las características sutiles de la mente humana son el de Gueshe Kelsang Gyatso, *Comprensión de la mente*, editorial Tharpa, España, 1999, y el de Lati Rimpoché, *¿Qué es la mente?*, editorial Dharma, España, 2001. <<

[54] De hecho, en el BudhaDharma es preferible hablar de estados astutos o perspicaces y estados torpes y aturdidos. Pero como todos los conceptos, se trata de dar una idea de una experiencia vivencial. Por eso es válido también hablar de estados positivos y negativos; de virtuosos y no virtuosos; de pacíficos y de ira; de amor y de odio. En fin, de lo que se trata es de desarrollar los primeros y eliminar los segundos. A este sendero lo llamamos el camino espiritual. <<

[55] Al respecto, se recomienda la lectura completa de *Metta Sutta*, que se incluye en el anexo I, como punto 1.4. De preferencia recitarlo en voz alta, en estado de meditación y acompañado de otras personas (de una Sangha). Es muy posible que al principio nos parezca imposible de cumplir tan gran sentimiento, pero con el tiempo nos iremos familiarizando con *Metta Sutta*, hasta que se convierte en una petición natural de nuestros corazones hacia el mundo entero. Esto se llama cultivar la budeidad que todos tenemos dentro, aunque la mayoría de las veces no lo sabemos y, por lo tanto, no lo sentimos. <<

[56] Otra forma diferente de la que ya expusimos, de los ocho intereses mundanos es la siguiente: por un lado, felicidad, alabanza, éxito y fama, y por el otro pesar, culpa, pérdida y fracaso. <<

[57] Aquí definimos como relaciones sociales a todos los tipos de contacto que tiene una persona que vive en una sociedad compleja y moderna. Entre las relaciones más importantes se encuentran las familiares; las de pareja; las llamadas relaciones de gremio o de iguales; las relaciones que se entablan con personas desconocidas a través de algún contacto comercial, cultural o de otra índole, que al concluir la relación desaparece. También están las relaciones religiosas, económicas, de mercado y las políticas, que atañen a las condiciones en que se dinamiza el poder. <<

[58] Intereses que no sólo incluyen, por cierto, aspectos económicos y políticos, sino que también son ideas, creencias, hábitos y costumbres. Cuando estos intereses coinciden para reforzar y agrandar los míos, entonces hay una relación de amistad; cuando se hace lo contrario, entonces hay una relación de enemistad. Los géneros de los deseos e intereses son muy amplios y abarcan prácticamente todas las actividades de las personas. En el concepto de «amigos» se engloban todas las relaciones de estimación que podemos tener en un momento dado en la vida: padres, hijos, personas que nos acompañan en el trabajo, en las reuniones colectivas, la pareja y otras. Así también, en el concepto de enemigos se incluye a toda persona por la que sentimos aversión y repulsión; una persona que nos robó, que nos afecta emocionalmente, que nos ha criticado de mala manera, o una imagen de una tendencia política; en general, es todo aquello que nos molesta y nos irrita al establecer algún contacto con ese objeto de aversión. <<

Capítulo 6

[59] La base para redactar este capítulo fue el libro *El arte de la compasión*, capítulos 10 y 15, y *Con el corazón abierto*, capítulos 6 y 7, del XIV Dalai Lama. <<

[60] Esta situación donde la vida aparece como una existencia negativa es un reflejo de la impotencia del sujeto como entidad individual y solitaria frente al mundo masivo y avasallador de las estructuras familiares, sociales, culturales, económicas y religiosas. Una excelente novela que narra este tipo de tribulaciones se puede encontrar en Yukio Mishima, *Confesiones de una máscara*, que es la historia de un joven japonés que de pronto se descubre homosexual frente a una sociedad militarizada y machista. <<

[61] Tres grandes maestros son los autores más destacados en esta idea del Bodhisattva: Shantideva (685-763), Dipamkara Atisha (982-1054) y Lama Tsongkapa (1357-1419). El método Mahayana del budismo tiene en ellos sus principales fuentes. Muchas escuelas budistas actuales retoman a estos clásicos para plantear el desarrollo de una mente con capacidad de sabiduría, para comprender cómo son las cosas en verdad, y de compasión, capaz de estar atentos a las necesidades y deseos de los demás. <<

[62] Un libro que trata sobre esta habilidad es el de Lama Zopa Rimpoché, *Trasformar problemas en felicidad*, Editorial Dharma, España, 2000. Se recomienda estudiar principalmente el capítulo 2, «Desarrollar una actitud diferente ante los problemas».

<<

[63] El nirvana puede ser definido de manera muy concreta: es un estado mental que está más allá de dukkha, y, por ende, es puro y refleja perfectamente bien la luz de los objetos con los que se relaciona. Puede haber presencia de dolor, pero ya no hay sufrimiento. <<

[64] Algunas escuelas del budismo no estarían de acuerdo con esta hipótesis de lograr la liberación de la mente impura por medio de herramientas epistemológicas. Por ejemplo, el budismo zen procura tener los contactos de la verdad última a través de una muy intensa meditación y poniendo a la mente en jaque por medio de los preguntas cuya solución es, a primera vista, imposible: ¿Qué sonido se hace cuando una sola mano aplaude? ¿Cuál era tu rostro antes de haber nacido tus padres? Y así por el estilo. Aquí vale la pena destacar que el método zen es tan válido como el que presenta el budismo Mahayana del Dalai Lama. Hay muchos libros de budismo zen, pero se recomiendan dos que ayudan a su entendimiento: *Iniciación al zen* de Sangharákshita, editorial Tres Joyas, España, 1999, y *Las claves del zen*, de Thich Nhat Hanh, editorial Neo Person, España, 1998. <<

[65] Un libro excelente sobre las determinaciones psicológicas, emocionales y culturales de no estar ubicados correctamente en el presente es el de Eckhart Tolle, *The Power of Now*, New World Library, Estados Unidos, 2000. Se recomienda ampliamente. <<

[66] Vajrayana significa el «vehículo del mantra secreto», y el Tantra es el mantra secreto. Existen cuatro tipos: *a)* el que enfatiza las actividades de ceremonia y rituales; *b)* las que se combinan con una deidad; *c)* el que se practica una virtud para compartirla con una deidad, y *d)* aquel que se postula que el practicante nunca ha sido diferente de la deidad. Las deidades de los diversos budismos son muchas, pero tienen la característica de que nacen y mueren. <<

[67] Es muy importante recordar que para el BudhaDharma, los sentidos en un ser humano son seis, no cinco: vista, oído, olfato, sabor, tacto y mente. <<

[68] Un documental que comenta de manera amplia la capacidad humana para absorber y para impedir la entrada a la conciencia de los millones de signos que existen alrededor de una persona es *¿What the Bleep do we Know?*, producido por Captured Light y Lord of The Wind Films. <<

Capítulo 7

[69] La base para redactar este capítulo fueron los siguientes libros del XIV Dalai Lama: *El arte de vivir en el nuevo milenio*, capítulos 1 y 4, y *El poder de la compasión*, capítulo 4. <<

[70] La práctica de la atención plena es la manera en que podemos anular las causas del sufrimiento, pues al evitar conductas incorrectas se dejan de producir los efectos de dukkha de forma directa. Para el budismo la atención es el primer paso del desarrollo y el crecimiento espiritual. <<

[71] *Sutta del dilema de los kalamas*, de la Anquttara Nokaya. <<

[72] En la historia de la humanidad han existido personajes que han llevado la posición de *ahimsa*, no violencia, a una expresión máxima para los cambios sociales y políticos. Como ilustres ejemplos podemos nombrar al rey Ashoka de la India, que alrededor del año 260 d. C. abandonó todo tipo de conquista y realizó una maravillosa obra a favor de los enfermos, de los indigentes y hasta de los animales. Implementó lo que podría ser la primera política pública a favor del medio ambiente por medio de un programa de plantación de miles de árboles. Para nuestra época el ejemplo máximo de la no violencia es el amado Gandhi. <<

[73] *Sermón a Rahula en Ambalattika* (núm. 61) del Majjhima Nikaya, Los Sermones Medios del Buddha. <<

[74] En este nivel del análisis es pertinente aclarar que el sufrimiento, la insatisfacción, el ansia y las demás perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales son productos de la mente; ésta los crea, pero eso no quiere decir que su desaparición elimine el dolor. Éste pertenece al reino físico de las estructuras nerviosas y sensitivas; en cambio el sufrimiento (dukkha) es parte de las estructuras mentales. Por eso cuentan las leyendas que si bien la mente de Buda Sakiamuni estaba iluminada, sentía dolor corporal por las enfermedades y los accidentes que seguramente tenía de tanto andar por el norte de la India. Los seres humanos sin control y educación de la mente incorporamos al dolor el sufrimiento cuando pensamos en ese dolor como *mala suerte, por qué me pasa a mí, es mi culpa* y otras a los que estamos tan acostumbrados. <<

[75] Se pueden consultar algunos libros al respecto: de Herbert Marcuse, *El hombre unidimensional*; de Tzvetan Todorov, *Frágil felicidad*, y de Francis Fukuyama, *The Great Disruption*. <<

[76] Es tan generalizado este sentimiento que un autor como Richard Layard (en *Happiness. Lesson from a New Science*) logra de manera muy convincente tratar a la felicidad como un bien escaso y a la infelicidad como un recurso extendido en las sociedades modernas, tan visible que es objeto de análisis estadísticos comparativos.

<<

[77] Al respecto, el Dalai Lama, medio en broma y medio en serio, señala que si uno va ser egoísta, tiene que ser por lo menos un egoísta inteligente a sabiendas de que la felicidad de uno depende de la felicidad de los demás, entonces debemos dedicarnos a que los otros sean felices y dejen de sufrir, así conseguimos como resultado nuestra propia felicidad. <<

Capítulo 8

[78] La base para redactar este capítulo fueron los siguientes libros del Dalai Lama: *El poder de la compasión*, capítulo 1, y *Un acercamiento a la mente lúcida*, capítulo 2.

<<

[79] Hábito que se puede definir como un modo de actuar que se adquiere por la repetición y costumbre de acciones iguales, de tal forma que se quedan grabadas en el inconsciente de manera firme. La fuerza de los hábitos reside en que cuando se presentan condiciones y situaciones semejantes, el comportamiento referente (la acción) que se realiza no pasa por la conciencia; no hay voluntad, sino reacción. Así pues, los malos hábitos, éstos que hacen daño a uno mismo y a los demás, son una forma negativa de comportamiento mental, discursivo y corporal. Por su parte, una costumbre es una acción colectiva que hace referencia a una cultura específica (nacional o local) y casi siempre responde a los protocolos políticos, culturales, familiares y religiosos con que se identifican determinados grupos sociales y gremios; se trata de la construcción de una identidad colectiva. En cambio, los hábitos, tantos buenos como malos, construyen más bien una personalidad específica. <<

[80] Dice Paulo Coelho que «Los dos mayores errores de una estrategia [de vida] son: actuar antes de hora, o dejar pasar la oportunidad»; en otras palabras, la ansiedad y la pasividad. Véase www.paulocoelho.com, el artículo «Aceptar las paradojas», 2006.

<<

[81] En México se dice que cuando una persona parlotea mucho todo el tiempo «habla hasta por los codos». Asimismo, a la mente inconsciente, no atenta ni educada le pasa lo mismo, sólo que lo hace en sí misma y por asuntos propios del ego. <<

[82] Durante los años setenta y ochenta resurgieron con fuerza escuelas espirituales que conformaron lo que ahora se llama *New Age*. Se trata de una mezcla muy diferenciada de propuestas que van desde el esoterismo, el chamanismo, el rescate de antiguas creencias religiosas hasta métodos engañosos y chapuceros; todas las técnicas y prácticas del *New Age* procuran desarrollar y encontrar el espíritu que tenemos dentro para cambiar las realidades individuales y así poder ser felices. Quizá el libro que inició esta filosofía fue el de Marilyn Ferguson, intitulado *The Aquarian Conspiracy*, que hace una extensa exposición de las nuevas prácticas espirituales nacidas en otras fronteras muy alejadas de las religiones oficiales y formales dominantes en el mundo occidental. Fue también una crítica bien sustentada en el materialismo y en el egoísmo mercantilista que las economías desarrolladas proponen como camino existencial. Hoy, el *New Age* es parte importante de las nuevas economías alternativas que tienen la gracia de cobijarse precisamente dentro del más puro mercantilismo. <<

[83] «Wars will continue to exist as long as the color of a person's skin is more important than the color of his eyes». «Las guerras continuarán existiendo mientras el color de la piel sea más importante que el color de los ojos». Bob Marley (1945-1981). <<

[84] Margarita Michelena, *Reunión de imágenes*, Fondo de Cultura Económica, México, 1969, p. 46. <<

[85] Uno de los sutras más importantes del BudhaDharma es el llamado Sutra de la Plena Atención o de los Fundamentos de la Atención, el *Satipatthana*. Se trata de una enseñanza del Buda sobre cómo trabajar con el cuerpo, las sensaciones y las emociones, la conciencia y los objetos mentales; todo con el objetivo de estar plenamente despiertos a lo que está sucediéndonos pues parece que es la única manera de apagar los hábitos reactivos y encender la luz de la conciencia. Así, la atención plena simplemente evita que hagamos el mal y produzcamos sufrimiento: para eso sirve el desarrollo del sendero espiritual. Un maravilloso libro sobre este tema es el de Thich Nhat Hanh, *Transformación y sanación*, Editorial Paidós, España, 1999. <<

[86] Aquí el problema reside en que muchos filósofos y científicos, sobre todo biólogos y antropólogos, presuponen que por naturaleza propia el ser humano es también un animal violento y destructivo. La Biblia y el Corán vendría a confirmar dicha hipótesis de la dualidad espiritual propia del ser humano que se demuestra en la eterna lucha entre el bien (la presencia divina) y el mal (la presencia diabólica) en el terreno de la conciencia y del mundo externo. Desde la perspectiva filosófica, la polémica histórica sobre el bien y el mal tiene asimismo un largo debate. Si suponemos que la violencia y la destrucción son estados inherentes al ser humano, mucha más razón tendríamos para reeducar a nuestra mente hacia la luz clara y la bondad; por tanto, la existencia del mal en los corazones no obstruye el sendero espiritual, sino todo lo contrario: lo hace un camino que es urgente tomar en serio y con plena conciencia. Sobre estas polémicas se han escrito incontables obras; aquí sólo recomendamos dos de ellas que son sencillas y muy representativas: la de Robert Greene, *The 48 Law of Power*, y la de Jostein Gaarder, *El mundo de Sofía*. <<

[87] Recordemos los cinco agregados de toda persona: cuerpo, sensaciones y emociones, percepciones, objetos mentales (ideas y pensamientos) y conciencia. <<

[88] Para una extensa explicación en la aplicación de los cinco factores que ayudan a presenciar la budeidad interna consúltese el capítulo 11 del libro de Sangharákshita, *Budismo*, editorial Oniro, España, 2001. <<

Capítulo 9

[89] La base para redactar el presente capítulo fueron los siguientes libros del XIV Dalai Lama: *Un acercamiento a la mente lúcida*, capítulo 18, y *El arte de vivir en el nuevo milenio*, capítulos 6 y 7. <<

[90] La idea central aquí es que se busque de manera precisa y correcta el orden causal de las cosas; es decir, explicarnos, tanto teórica como vivencialmente, el porqué existen las cosas y el cómo aparecen y desaparecen. En la vida diaria mundana e inconsciente, la mayoría de nosotros tenemos la convicción de que las cosas que pasan son producto de la casualidad, de lo contingente del universo; somos poco conscientes de las causas, pero nos recreamos y glorificamos en lo casual. Por eso no es gratuito que los juegos de azar, la lotería, la petición de milagros y demás actividades eventuales y fortuitas tengan tanto éxito en nuestras sociedades. Para una profunda discusión sobre el tema del orden causal y del desorden casual, se recomienda el ensayo «Budismo y causalidad», de Máximo Lameiro, que se encuentra en la página web <http://usuarios.iponet.es/casinada/31causa.htm>, 2001. <<

[91] Una excelente introducción a la meditación budista, diferente de la que aquí presentamos, se encuentra en el libro de Gueshe Kelsang Gyatso, *Manual de meditación*, Tharpa, España, 2001. <<

[92] Y simultáneamente así dejamos en paz las mentes de las demás personas, desterrando de nuestras acciones el chisme, los juicios infundados, las percepciones falsas sobre familiares, amigos, enemigos y desconocidos y, principalmente, nos dedicamos más a desechar de nuestra mente el odio, la envidia y el orgullo, los tres estadios más poderosos de las perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales.

<<

[93] Amor, *metta*; compasión, *karuna*; gozo, *mudita*, y ecuanimidad, *upeka*. <<

[94] Un maestro experto en la meditación conexas, aquella que se realiza de forma paralela a una actividad, ya sea cotidiana o extraordinaria, es Thich Nhat Hanh. Véanse por ejemplo sus libros *Este día, un momento maravilloso* y *La paz está en cada paso*, donde se presentan meditaciones en torno a prestar atención al coraje, cocinar papas, meditaciones del abrazo, lavar los platos, encender la televisión, cortar una flor, limpiar el baño, vestirse y muchas otras. Prácticamente toda acción puede convertirse en un acto de meditación, siempre y cuando sea normal y buena. <<

[95] Thubten Chödrón (Cherry Green) ha escrito uno de los mejores libros en español sobre budismo y meditación titulado *Corazón abierto, mente lúcida*. El libro es de la editorial Dharma de España. Está conformado por siete partes que incluyen un programa muy completo, pedagógico y fácil de comprender: el planteamiento budista, trabajar con las emociones de un modo efectivo, nuestra situación presente, nuestro potencial de desarrollo, el sendero de la iluminación, historia y tradiciones y compasión en la acción. <<

[96] Para tener una idea aproximada de los diversos métodos de meditación no budistas de forma rápida y sucinta, véase John Selby, *Siete maestros, un camino*, Vergara, España, 2003. <<

[97] Ésta es la posición de los ojos en la mayoría de las estatuas de Buda que se encuentran en China, India, Tíbet y otros países donde el budismo es o ha sido una religión. Los ojos se encuentran semicerrados, «viendo» hacia abajo, y sin establecer contacto con un objeto específico. Expresan esa capacidad humana de ver sin fijar la vista en algo en particular. <<

[98] Las estupas son monumentos que desde épocas ancestrales construían los seguidores de Buda para honrar su memoria o la de destacados monjes del budismo. Se supone que en su interior se guardan partes del cuerpo o las cosas que acompañaron en vida a los budas y a los cientos de Bodhisattvas. Estos monumentos los vemos en todos los países budistas, sin excepción. <<

[99] En el anexo III se presentan tres tipos de meditación más o menos con las características antes señaladas: 1) meditaciones sobre compasión y budismo; 2) meditaciones sobre visualizaciones y 3) meditaciones del perdón y purificación. Existen muchos libros que enseñan técnicas y diversos contenidos, entre otros está el de Dharma Arya Akong Rimpoché, *El arte de domar el tigre*, Dharma, España; el ya citado de Gueshe Kelsang Gyatso, *Manual de meditación*, Tharpa, España, y también el de Joel y Michelle Levey, *El arte de relajarse, concentrarse y meditar*, Dharma, España. <<

[100] La práctica de transferir los méritos funciona porque al generar virtud, amor y paciencia con la meditación, creamos una energía positiva en nosotros. Es una energía muy delicada y frágil que se destruye con un coraje, un mal pensamiento o una acción incorrecta; por eso se decide mejor transferirla al final de las meditaciones, pues las personas a las que se les dedica seguramente les será de mayor utilidad que a uno mismo. Al mismo tiempo, evitamos que se destruya por nuestras perturbaciones mentales o aflicciones sentimentales. <<

[101] Una de las técnicas más famosas que enseñó el Buda es el Satipatthana Sutta, que se refiere a la manera de meditar en el cuerpo, en las sensaciones, en los objetos mentales y en la conciencia. En castellano se le llama El Sutra de los Cuatro Fundamentos de la Conciencia. Al respecto, consúltese: www.librosbudistas.org. También Thich Nhat Hanh escribió un libro dedicado exclusivamente a este sutra: *Transformación y sanación*, Paidós, España, 1999. <<

Capítulo 10

[102] La base para redactar el presente capítulo fueron los siguientes libros del XIV Dalai Lama: *Un acercamiento a la mente lúcida*, capítulo 17, *El arte de vivir en el nuevo milenio*, capítulo 3, y *El poder de la compasión*, capítulo 5. <<

[103] «Todos nuestros condicionamientos son así: están tan arraigados, son tan antiguos y nos resultan ya tan invisibles que ni siquiera nos percatamos de su existencia». Arthur Jeon, *Dharma urbano*, editorial Vergara, España, 2004, p. 425. <<

[104] Algo muy parecido está inscrito en el Talmud, cuando señala que «No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos». <<

[105] El concepto de abstracción no hace referencia a un elevado y complicado nivel de análisis y observación; más bien se define como un método de pensamiento que aísla los elementos y factores de un fenómeno para poder observar con más detenimiento los que son de interés para los observadores. El error es creer que los elementos y factores abstraídos del objeto de la observación constituyen la integridad del objeto mismo. Es decir, se confunde la parte con el todo; y eso es cuando hay cierto grado de veracidad en la observación, pues en muchas ocasiones ni siquiera podemos detectar una parte de la verdad del objeto. <<

[106] *Cuatro himnos de alabanza al Buda*. El texto más conocido de Nagarjuna es el llamado *Mulamadhyamakakarika*, traducido como *Versos sobre los fundamentos del Camino Medio*, texto que inaugura en el budismo el llamado «Camino Medio» o Madhyamaka. También fue un excelso maestro de la meditación analítica tipo *vipassana*, que es una forma muy eficaz de destruir las proyecciones, opiniones y concepciones que en la vida mundana de los ocho intereses constantemente recreamos y sustentamos con nuestras acciones negativas y no virtuosas. <<

[107] Dalai Lama, *El ojo de la sabiduría*, Kairós, España, 2001, p. 100. En este libro se encuentra una de las más precisas y claras exposiciones sobre los conceptos de vacuidad y sabiduría, principalmente en los capítulos titulados «Los dos niveles de verdad» y «La triple instrucción en suprema sabiduría»; es recomendable para quienes desean tener una enseñanza más profunda y clásica del tema de la vacuidad en el budismo y sus diferentes interpretaciones según las diversas escuelas que han tratado el tema. <<

[108] Los alebrijes son una producción artesanal de dibujos y figuras (casi siempre hechas de madera o papel maché) de diferentes animales combinados por arte de la fantasía en un solo cuerpo. Así, una lagartija tiene alas de dragón, patas de caballo y cola de vaca, o un perro con alas de un dragón, cuerpo de cocodrilo y cabeza de leopardo. Este arte nació a mediados del siglo pasado en una provincia cercana a la capital de Oaxaca, entidad ubicada al sur de México. <<

[109] En páginas anteriores se había hablado de los cuatro elementos que conforman la existencia humana, aunque en estricto sentido deberíamos hablar de seis. Los cuatro son: tierra: que representan las cosas sólidas y duras del cuerpo como son los huesos, la carne, las uñas, el pelo, los alimentos que ingerimos, entre otros; agua: que en el cuerpo significarían la sangre, la orina, los ácidos internos, es lo líquido; el fuego que está representado por el calor interno y externo y que ayuda a funcionar y equilibrar las temperaturas, y el aire, que se encuentra en los pulmones y lleva oxígeno a todas las células del cuerpo. Después vienen otros dos: el espacio y la conciencia que en sentido lógico no son elementos materiales pero constituyen elementos de la existencia: el espacio que ocupa el cuerpo, y la conciencia que está concentrada en la mente. En estas cuestiones es muy recomendable el libro *¿Quién es el Buda?*, de Sangharákshita, editorial Tres Joyas, España, 1994, pp. 166 a 168. La idea es que con este ejercicio meditativo tipo *vipassana* podamos comprender que al morir reintegramos, devolvemos, todo el cuerpo y la mente al universo. Puede decirse que cuerpo y mente son elementos que nos son prestados por un lapso de tiempo, a veces demasiado breve. <<

[110] Existen muchas y variadas versiones del *Sutra del corazón* o también llamado *Sutra de la Perfecta Sabiduría*, *Prajnaparamitasutra* en sánscrito. Dos textos, entre muchos otros, en español que intentan descifrar las implicaciones de este sutra son: Gueshe Tamdin Gyatso, *El descubrimiento de la suprema sabiduría de Buda*, editorial Dharma, España, 2005; y también el de Gueshe Kelsang Gyatso, *Corazón de la sabiduría*, editorial Tharpa, España, 2000. El Sutra completo se presenta en el anexo I, punto I. 5. <<

Capítulo 11

[111] La base para redactar el presente capítulo fueron los siguientes libros del XIV Dalai Lama: *Un acercamiento a la mente lúcida*, capítulo 4, y *El poder de la compasión*, capítulos 5 y 19. <<

[112] Los siguientes párrafos se basan en el libro *Budismo* de Sangharákshita, capítulos 2 y 10, *op. cit.* <<

[113] Por supuesto nos interesa conocer los procesos por los cuales las acciones no virtuosas y erróneas del pasado se convierten en estados de sufrimiento en el presente, vía las llamadas experiencias negativas. Hemos insistido en que acciones virtuosas, compasivas y sabias realizadas en el pasado tienen efectos virtuosos y experiencias agradables en el presente; pero este caso es evidente por sí mismo y no vale la pena analizarlo, cuando nuestro problema es realmente la producción de karmas negativos. Al karma positivo se le puede denominar producción de méritos que generan paz, calma mental, sabiduría y claridad existencial. <<

[114] El budismo tiene toda una rama especializada en la conciencia sobre la muerte y el renacimiento; este conocimiento está muy ligado al llamado tantra. El texto más famoso en este tema es *El libro tibetano de los muertos*, cuyo título original es *Bardo Todol*. Otro texto de interés sobre este tema es el de Gueshe Jampel Seneghe, *Sueño, muerte y bardo*, editorial Dharma, España, 1995. <<

[115] Hay otras acciones en la vida que no producen karma porque no existe una voluntad o principio de intención y motivación. Una acción se hace significativa cuando resulta relevante en la vida al denotar características y repercusiones importantes en la sucesión de hechos derivados de la misma acción kármica. <<

Capítulo 12

[116] La base para redactar el presente capítulo fueron los siguientes libros del XIV Dalai Lama: *El arte de vivir en el nuevo milenio*, capítulo 10, y *Un acercamiento a la mente lúcida*, capítulos 5 y 19. <<

[117] El uso del concepto deseo vehemente tiene sentido en la medida en que refleja algo ardiente, exaltado, efusivo, intolerante y, principalmente, ofuscado. Por tanto, el deseo vehemente no es cualquier deseo. Sin duda, existen deseos que no son vehementes y que forman parte de una buena calidad de vida material y espiritual: el deseo de tener salud, de estar bien preparado, de que los seres amados sean felices; el de progresar en la vida espiritual y cientos de deseos más. Éstos son sanos y para el budismo constituyen una legítima demanda de las personas para poder superar los estadios de sufrimiento, insatisfacción y frustración. Por tanto, no todo deseo es negativo y causante de sufrimiento. Un excelente libro no budista sobre el tema es el de Richard Carlson, *Lo que sí importa en la vida*, editorial Alamah, México, 2004.

<<

[118] Véase D. Kahneman, «A Psychological Perspective on Economics», *American Economics Review*, 93, pp. 162-168. También del mismo autor «Maps of Bounded Rationality», *American Economics Review*, 93, pp. 1449-1475. El Banco Mundial ha realizado últimamente análisis estadísticos entre ingresos, rentas y la felicidad comparativos entre países. Véanse los Informes sobre Desarrollo Mundial de 1999 y 2002. <<

[119] Esta clasificación es del World Values Survey que ha realizado por varios años análisis estadísticos sobre felicidad y bienestar en diversos países, desde 1998 hasta la actualidad. <<

[120] Richard Layard, *La felicidad*, editorial Tauros, México, 2005, p. 72. Por eso, este autor escribe que «la felicidad viene de fuera y de dentro, y no hay contradicción en ello. El buen peregrino combate los males del mundo al tiempo que cultiva su espíritu. El secreto es la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, y el principio de la mayor felicidad es esencialmente la expresión de este ideal. Quizá estas dos ideas puedan ser las piedras angulares de nuestra futura cultura». p. 230. <<

[121] Conforman el Noble Óctuple Camino: visión correcta; pensamiento correcto, atención correcta, habla correcta, acción correcta, esfuerzo o diligencia correcta, concentración correcta y medio de vida correcto. <<

[122] Comúnmente los tratados budistas dividen la mente en tres tipos: la mente burda, que es la predominante en el mundo de la práctica cotidiana; la mente semisutil, que se ejerce en el análisis y la reflexión, y de cierta forma es la mente ideal en las meditaciones de claridad y *vipassana*; y, por último la mente sutil, que representa la luz clara interna en todo ser; luz clara que se conforma de conocimiento puro (sin intermediación de reflejo alguno) y de experiencia directa, que serían aquellas sensaciones y percepciones que no se adhieren a ningún hábito mental predeterminado por los genes, la cultura o la educación. <<

Capítulo 13

[123] La base para redactar el presente capítulo fueron los siguientes libros del XIV Dalai Lama: *El arte de la felicidad*, capítulo 3, y *El camino del gozo*, parte II, capítulo 2. <<

[124] Se entiende por praxis la intersección existente entre una práctica y una teoría; es la teoría puesta en práctica o la práctica teorizada. <<

[125] Es interesante observar que las olas no se mueven horizontalmente en el agua. De hecho las olas, en general, son energía que viaja en la superficie de los mares y mueven el agua de forma vertical, hacia arriba y hacia abajo. Cuando realizan movimientos de un lado para otro, se debe a factores excepcionales como puede ser un terremoto o la explosión de un volcán submarino que producen los tsunamis. <<

[126] Las hipótesis sobre la definición de las emociones y sus comportamientos en la psicología humana que aquí estamos manejando en parte han sido retomadas del curso de Kavindú, maestro de la Orden Budista del Occidente, titulado Calma y concentración, del Curso III: «Abriendo las puertas al corazón», ciudad de México, 2005-2006. <<

[127] En diferentes escuelas (tradiciones) del budismo existe un debate en torno a si las ideas y pensamientos producen emociones, así como las emociones producen ideas y pensamientos. De hecho, la hipótesis de quien esto escribe es que en nuestra época, desde la revolución industrial e intelectual del siglo XVIII, hasta el acelerado proceso de mercantilización y globalización de las economías y de las sociedades nacionales en el siglo XXI, la educación y la tecnología han hecho mucho más común que las ideas y los pensamientos generen el nacimiento y desarrollo de las emociones y los sentimientos. Por lo demás, el BudhaDharma como práctica pedagógica, sostiene que decodificando y cultivando pensamientos y creencias virtuosos, sabios y compasivos podemos cambiar las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales que nos hacen actuar de modo incorrecto generando karma negativo. El cambio de ideas y pensamientos negativos a positivos hace que nuestras emociones y sentimientos cambien favorablemente a la paz y al gozo, con lo cual se transforman también las acciones y nuestra conducta tenderá a la compasión y la ecuanimidad. Para muchos especialistas sobre el budismo, éste puede considerarse como una ciencia de la mente; es una religión filosófica que lleva más de 2 500 años analizando por medio de la meditación lo que es la mente, su naturaleza y funciones. Como es de esperarse existen muchos libros sobre el tema, aquí recomendamos dos que ya hemos mencionado: *Comprensión de la mente* por Gueshe Kelsang Gyatso, Tharpa, España, 1999, y el de Lati Rimpoché, *¿Qué es la mente?*, Dharma, 2001. El texto de las escrituras antiguas budistas sobre este tema es el *Compendio del Abhidhamma*, o *El Abhidhammattha Sangaha de Anuruddha*; existe el texto en español editado por El Colegio de México, México, 1999. <<

[128] Por cierto, en las diversas traducciones de este sutra, se habla de sólo cuatro agregados, no de cinco: cuerpo, sensaciones, conciencia y objetos mentales. El agregado de las percepciones posiblemente queda integrado en los objetos mentales. Véase www.librosbudista.com y el libro de Thich Nhat Hanh: *Transformación y sanación*, *op. cit.* <<

Capítulo 14

[129] La base para redactar el presente capítulo fueron los siguientes libros del XIV Dalai Lama: *El ojo de sabiduría*, capítulo 3, y *El arte de la felicidad*, capítulo 10. <<

[130] Por seres sintientes se comprende a toda estructura biológica que posea un sistema nervioso más o menos complejo, y que reaccione en diferentes grados a las pulsaciones del medio ambiente. Por tanto, ese sistema nervioso es capaz de producir estados de dolor, hacer significativas las necesidades como el comer, y también procura estar en un nivel de satisfacción a través de todas sus acciones. Por eso, según la ciencia moderna, seres sintientes son los seres humanos y todos los organismos existentes en el reino animal. <<

[131] Un excelente ensayo al respecto es el de Bhikkhu Bodhi, «La toma de refugio y la recepción de los preceptos», en www.librosbudistas.com. Consulta: enero de 2003.

<<

[132] Para mayor precisión del concepto, consúltese Manuel Ahijado, *Diccionario de teoría económica*, Pirámide, España, 1985. <<

[133] Podemos poner un ejemplo estrictamente económico para aclarar este punto. Ciertos países pueden vivir una inflación exagerada debido a la existencia de un conflicto armado. La inflación, aunque es un proceso económico, tendría en este caso una causa «externa»: la guerra. Cuando se habla de exterioridades se está haciendo referencia a este tipo de fenómenos. Por tanto, para el budismo todo estado mental perturbado y afligido es externo al modelo original y auténtico de la mente misma, aunque obviamente los estados de perturbación y aflicción causen estragos y crisis en la operación de sus funciones naturales. <<

[134] La percepción de las proyecciones mentales da cuenta de que cuando tenemos un sentimiento de apego, deviene de una atracción que exagera las cualidades del objeto. Cuando tenemos un sentimiento de aversión, nos embargan percepciones de rechazo, que exageran las cualidades negativas del objeto. <<

Capítulo 15

[135] La base para redactar el presente capítulo fueron los siguientes libros del XIV Dalai Lama. Respecto al tema de la ética budista: *El ojo de la sabiduría*, capítulo 8, y *El arte de la felicidad*, capítulos 1 y 2. Con relación a la concentración también *El ojo de la sabiduría*, capítulo 8, y *El arte de la felicidad*, capítulo 6. Por último, respecto al tema del discernimiento: *El camino del gozo*, parte III, capítulos 3, 15 y 16, y *El arte de la felicidad*, capítulos 13 y 14. <<

[136] Las emociones puramente mentales no tienen sustento de reacción frente a un eminente peligro real, pero tienen como base de origen un error de percepción. Es así como reaccionamos de forma automática ante objetos mentales como si éstos fueran reales. <<

[137] La mecánica de la acción y resultados deriva de una antecedente común: una intención o motivación previa. La lógica de correlaciones, desde el punto de vista del Dharma, se genera bajo el principio de la actitud, después entra a escena la perspectiva que se funde con un enfoque determinado de las cosas; y bajo los criterios que anidan en ese enfoque nace la motivación de las acciones y sus consecuentes resultados. <<

[138] En nuestro caso, la concentración privilegia la acción mental que se ubica en un solo punto. La meditación, por su parte, es una acción mental que procura estar sensible y abierta a las experiencias. Por tanto, puede haber meditación sin concentración; pero no puede existir concentración sin la meditación. Para profundizar en este tema se recomienda la lectura de Dharma Arya Akong Rimpoché, *El arte de domar el tigre*, editorial Dharma, España, 2000. <<

[139] Bokar Rimpoché, *La meditación*, editorial Dharma, España, 2000. Léase principalmente el capítulo 2, «Algunos aspectos complementarios». <<

[140] El sutra sobre la plena conciencia en la respiración, llamado en pali *Anapanasati sutta*, es quizá la principal enseñanza del Buda sobre las técnicas de respiración y pertenece a los textos de Májjhima Nikaya. Es un sutra corto, que consta de cinco partes. Se dice que «... el método de ser plenamente consciente de la respiración, si se desarrolla y practica continuamente, será gratificante y aportará grandes beneficios». Este sutra plantea el ejercicio sobre los Cuatro Fundamentos de la Atención: el cuerpo, en primer lugar; las formaciones mentales en segundo lugar, y la mente en la mente y la impermanencia en tercer y cuarto lugares. <<

[141] Un excelente libro sobre este tipo de meditación es el de Joseph Goldstein, *La meditación vipassana*, editorial Dharma, España, 1998. <<

[142] Lama Ole Nydahl escribió un interesante ensayo sobre el tema que estamos analizando: *The Way Things Are*, Blue Dolphin Publishing, Inc. EUA. Hay versión en español. <<

[143] La vida mundana condicionada hace referencia a la resistencia, no aceptación y negación que hacemos a los Tres Sellos de la Realidad: la impermanencia, la insatisfacción y la insustancialidad. <<

Capítulo 16

[144] La base para redactar el presente capítulo fueron los siguientes libros del XIV Dalai Lama: *El camino del gozo*, parte I, capítulos 1 y 2, y *El arte de la felicidad*, capítulo 15. <<

[145] Se han publicado varias versiones en español de este texto que consta de ocho cuartillas; una de ellas está editada por editorial Dharma, España, 1999, e incluye comentarios de Gueshe Sonam Rinchen. También está incluida en la siguiente página en internet: www.geocities.com/vajrayoguini/luzenelcamino.html. <<

[146] El texto completo se encuentra en el libro del XIV Dalai Lama *La búsqueda del despertar*, editorial Dharma, España, 1996. <<

[147] El actual Dalai Lama escribió un bello libro respecto al Lam Rim del Primer Panchen Lama Choeki Gyaltzen: *El camino del gozo*, editado por José J. de Olañeta, España, 1991. Nuestra exposición sobre las derivaciones posteriores del Lam Rim de Atisha se basa en él. Véanse especialmente las pp. 17 y 18. <<

[148] Como se ha comentado, existe una vasta literatura sobre la práctica del Lam Rim, y muchas obras son interesantes actualizaciones con nuevos temas y ricas interpretaciones. Para el lector interesado en el tema se recomiendan los siguientes textos: *La práctica de meditación de Lam Rim*, 2 t., por Ven. Gueshe Dempa Targuey, este texto se encuentra en internet: www.geocities.com/vajrayoguini, y también en forma de libro publicado por ediciones Dharma, España, 2004. Otro libro sobre el tema es el de Kyabye Pabongka Rimpoché, *La liberación en la palma de tu mano (Lam Rim)*. El autor fue uno de los grandes lamas el siglo xx. El libro es una recopilación de un curso que dio en 1921. Además, se encuentra el libro de Gueshe Kelsang Gyatso, titulado *El camino gozoso de buena fortuna*, editorial Tharpa, España, 1996, que contiene una impecable metodología, y los diversos temas del Lam Rim son analizados con gran claridad. <<

[149] Las Cuatro Nobles verdades son: el sufrimiento existe (es la denominación del problema); la causa de su existencia es el apego a los deseos (es el diagnóstico); cesa el sufrimiento cuando dejamos de apegarnos, positiva o negativamente, a los objetos de deseo o de aversión (es la medicina); la liberación del sufrimiento es posible mediante la consecución disciplinada y esforzada del Noble Óctuple Camino (es la terapia que cura el padecimiento llamado sufrimiento). El Noble Óctuple Camino consta de las siguientes acciones de mente, habla y cuerpo: recto entendimiento, recto pensamiento, recto lenguaje, recta acción, recta vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración. <<

[150] Para mayores referencias sobre las enseñanzas y significados de la Rueda de la Vida del budismo tibetano se puede consultar el libro de Thich Nhat Hanh, *El corazón de las enseñanzas de Buda*, capítulo 27, *op. cit.*, y el libro de Sangharákshita, *El budismo: la enseñanza y su práctica*, capítulo siete, editorial Tres Joyas, España, 1993. Antes de la destrucción de los 6 000 monasterios que existían en el Tíbet por parte del ejército del gobierno chino en 1953, la Rueda de la Vida se encontraba, como escudo y recordatorio, en las principales entradas a esos monasterios. La rueda es el icono más bellamente elaborado por la práctica y la sabiduría del budismo tibetano: resume en unas cuantas figuras lo más importante que tenemos que recordar y estar atentos, conscientes, en la vida. <<

[151] Véase el capítulo 2 del presente libro. <<

[152] Una parte importante de las prácticas en esta tercera etapa del Lam Rim está identificada con el tantra o sistema vajrayana, tema que no expondremos aquí. La práctica tántrica tiene tres fases. La primera es cuando surge el deseo, se permanece atento a sus causas y condiciones. La segunda consiste en que la fuerza del deseo se transfiere a una deidad budaica por medio de lo que se llama «medios hábiles»; es un proceso de construcción de una identidad del practicante con alguna cualidad budaica. Por último, en la tercera fase se practica una visualización meditativa, pero también cotidiana, según lo haya definido previamente el maestro del practicante; y así es como la conciencia del practicante plena de luz clara queda sumergida en las características del Buda elegido. En fin, el tantra utiliza las fuerzas del deseo, pero también de la aversión, para transformarlas en fuerza de Buda. Esas fuerzas pueden ser de posesión, sexuales, de ira y de cualquier otro estado mental tanto negativo como positivo. Por eso se recomienda que el tantra sólo sea practicado por personas expertas en las dos primeras fases del Lam Rim y con apoyo directo de un maestro consagrado en estos tipos de prácticas; de otra manera, puede ser totalmente contraproducente y engañoso. En Occidente las prácticas del tantra han sido una de las ramas más explotadas por falsos maestros y por engañosas técnicas sexuales o esotéricas. <<

Anexo 1

[153] Texto traducido del pali por Bhikkhu Nandisena. Edición del Sexto Concilio Buddhista. Referencias canónicas: Vinayapitaka Mahavagga 14-18; Samyutta-Nikaya Tatiyabhaga 368-373; Patisambhidamagga 330-335. Fecha de consulta: 8 de octubre de 2000. Fondo Dhamma Dana. www.librosbudistas.com. <<

[154] Texto traducido del pali por Bhikkhu Nandisena. La edición usada es la del Sexto Concilio Budista. Referencia canónica: Aeguttara-Nikáya iii 7-9. Comentario: Aeguttara-Aaahakathá iii 195-6. Subcomentario: Aeguttara-Aika iii 206. Otras referencias en el Canon Pali: Digha Nikáya, Páthikavagga-Paoi iii 215, Aeguttara-Nikáya, 509 (Ahana Sutta), Khuddakapaaha-Paoi 4, Suttanipáta Paoi 319, Sacyutta Nikáya, Khandhavagga, Puppha Sutta ii 113, Paaisambhidhámagga 124, Vibhaaega-Paoi (Abhidhamma), 839, 954. Última consulta: lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana. www.librosbudistas.com. <<

[155] Texto traducido del pali por Bhikkhu Nandisena. La edición usada es la del Sexto Concilio Budista. Referencia canónica: Saṅgutta-Nikāya ii, 55. Consulta: 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana. www.librosbudistas.com. <<

Anexo 2

[156] Esta dedicación se encuentra dentro de los documentos que guían la ceremonia budista llamada Puya de las Siete Etapas, que realiza la Orden Budista de Occidente. Una versión original, tanto corta como larga, se encuentra en www.budismo-valencia.com. <<

[157] Thich Nhat Hanh, *Construyendo la paz*, editorial Integral, España, 2004, pp. 77-79. <<

[158] Dalai Lama, *Con el corazón abierto*, Grijalbo, España, 2003, p. 102. <<

[159] Para una mayor referencia sobre el significados de estos mantras, y otros más, se puede consultar la página en internet: www.geocities.com/vajrayoguini/mantras.htm.

<<

Anexo 3

[160] En las tres técnicas de meditación aquí descritas es muy importantes estar en un lugar tranquilo, oreado y limpio. Como se vio ampliamente en el capítulo sobre meditación, la posición corporal debe ser cómoda. Se trata en la práctica de leer los conceptos aquí propuestos con un ritmo coherente entre la palabra, la aspiración y expiración, procurando estar atentos siempre tanto a la respiración y también a lo que estamos pensando, leyendo, sea de forma silenciosa o en voz alta. <<