

# El Árbol de la Iluminación

## Primera Parte



Peter Della Santina

Traducción al Español exclusivamente para [Acharia](#) por:  
Maestro de Dharma Kungang (Gonzalo Barreiros)  
Revisado y digitado para 'Acharia' por Yin Zhi Shakya, OHY

Buenos Aires, Argentina 2004

**ESTE LIBRO ES EXCLUSIVAMENTE PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA**



## EL ÁRBOL DE LA ILUMINACIÓN

### Una Introducción a las Principales Tradiciones del Budismo

Por  
Peter Della Santina

Chico Dharma Study Foundation

1997

©Copyright 1997 por Peter Della Santina

Reimpreso y donado para distribución gratuita por:

La Corporación Cuerpo del Buda, Fundación Educativa

11F. 55 Hang Chow South Road Sec 1,

Taipei, Taiwan, R.O.C.

**El Árbol de la Iluminación por Peter Della Santina  
Chico Dharma Study Foundation  
1997**

---



## **Sobre el Autor**

**Peter Della Santina** nació en USA. Ha dedicado muchos años al estudio y la enseñanza en el Sur y el este de Asia. Recibió su BA en religión de la Universidad Wesleyan, Middletown, Connecticut, USA, en 1972 y un MA en filosofía de la Universidad de Delhi, India, dos años después. Hizo su Ph.D. en Estudios Budistas también en la Universidad de Delhi, India, en 1979.

Trabajó durante tres años en el Instituto de Estudios Avanzados de las Religiones Mundiales, Fort Lee, New Jersey como becario investigador traduciendo textos filosóficos Budistas del siglo 8 del tibetano. Enseñó en varias Universidades y Centros Budistas en Europa y Asia incluyendo la Universidad de Pisa en Italia, la Universidad Nacional de Singapur y la Casa del Tíbet en Delhi, India. Fue el Coordinador del proyecto de Estudios Budistas en el Instituto de Desarrollo Curricular de Singapur, un departamento del Ministerio de Educación, desde 1983 hasta 1985.

Más recientemente, fue miembro mayor en el Instituto Indio de Estudios avanzados, Simla, India, y enseñó Filosofía en la Academia Fo Guan Shan de Budismo Chino, Kaoh-shiung, Taiwán.

Durante veinticinco años Peter Della Santina ha sido estudiante de Su Santidad Sakya Trizin, guía de la Orden Sakya de Budismo Tibetano y de los eminentes propagadores de la Tradición Sakya. Ha practicado meditación Budista y ha completado una cantidad de retiros.

Ha publicado varios libros y artículos en revistas académicas incluyendo "Las cartas de Nagarjuna al Rey Gautamiputra", Delhi, 1978 y 1982, y "Escuelas Madhyamaka en la India", Delhi 1986, y "Madhyamaka y la Filosofía Moderna Occidental", Philosophy East and West, Hawai, 1986.

**ESTE LIBRO ES EXCLUSIVAMENTE PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA**



Tabla de Contenido

EL ÁRBOL DE LA ILUMINACIÓN .....	3
Una Introducción a las Principales Tradiciones del Budismo .....	3
Sobre el Autor .....	5
NOTA DEL AUTOR .....	9
PRIMERA PARTE .....	11
Los Fundamentos del Budismo .....	11
CAPÍTULO UNO .....	11
Budismo: Una Perspectiva Moderna .....	11
CAPÍTULO DOS .....	19
La Experiencia Pre-Budista .....	19
CAPÍTULO TRES .....	26
La Vida del Buda .....	26
CAPÍTULO CUATRO .....	32
Las Cuatro Nobles Verdades .....	32
CAPÍTULO CINCO .....	46
La Moralidad .....	46
CAPÍTULO SEIS .....	53
El Desarrollo Mental .....	53
CAPÍTULO SIETE .....	60
La Sabiduría .....	60
CAPÍTULO OCHO .....	68
El Karma .....	68
CAPÍTULO NUEVE .....	76
El Renacimiento .....	76
CAPÍTULO DIEZ .....	85
El Origen Interdependiente .....	85
CAPÍTULO ONCE .....	92
Las Tres Características Universales .....	92
CAPÍTULO DOCE .....	101
Los Cinco Agregados .....	101
CAPÍTULO TRECE .....	106
Los Fundamentos en Práctica .....	106
CONTENIDO DEL LIBRO COMPLETO .....	108





## NOTA DEL AUTOR

Desde 1983 hasta 1985 cuando estaba en Singapur comprometido en el proyecto de estudios Budistas en el Instituto de Desarrollo Curricular, fui invitado por el Templo Budista Srilankaramaya y un número de amigos Budistas, a ofrecer cuatro series de charlas cubriendo algunas de las principales tradiciones del Budismo. Las charlas eran populares, y gracias a los esfuerzos del Sr. Yeo Eng Chen y otros, fueron grabadas, transcritas e impresas **para su distribución gratuita limitada a los estudiantes del Dharma**. En los años siguientes, las charlas que originalmente aparecieron en forma de cuatro libritos separados, han permanecido populares e incluso han sido reimpresas de vez en cuando. Consecuentemente, me pareció deseable reunir las cuatro series de charlas en un volumen, y después de su apropiada revisión publicarlas para el uso general del público.

Manteniendo los objetivos originales de las charlas, este libro es, tanto como sea posible, no-técnico. Está dirigido a lectores comunes que no tienen ninguna experiencia en estudios Budistas o en lenguajes canónicos Budistas. Los términos del lenguaje original por lo tanto se han mantenido en un mínimo y las notas al pie han sido evitadas. Los nombres de los textos citados se dejaron a veces sin traducir, pero esto es porque las interpretaciones en inglés de algunos títulos son complicadas y difícilmente hacen al sujeto de su tema más claro. En suma, espero que este libro sirva como el comienzo de la educación Budista de los lectores y no como su fin. El libro puede proveer una introducción general a las principales tradiciones del Budismo, pero no pretende ser completo o definitivo. Ni puedo afirmar honestamente que está completamente libre de errores, y por lo tanto pido disculpas por adelantado por cualquiera que pueda permanecer a pesar de mis mejores esfuerzos.

Un número de términos en idioma original y nombres personales que ya han entrado en el idioma inglés, tales como "**Dharma**", "**karma**", "**Nirvana**" y "**Shakyamuni**" han sido usados a lo largo del libro en sus formas sánscritas. En cuanto al resto, los términos originales en idioma Pali, títulos de textos y nombres personales han sido retenidos en las partes I y IV, las cuales están mayormente basadas en fuentes Pali, mientras que los términos técnicos en idioma Sánscrito original, títulos de textos y nombres personales han sido usados en las partes II y III, las cuales están basadas mayormente en fuentes Sánscritas y Tibetanas. Ocasionalmente, esta regla general ha sido ignorada cuando los nombres de los textos y personas a las que se refiere en un contexto dado realmente ocurren en otro de los idiomas canónicos. En

tanto como el **Pali** y el **Sánscrito** son en la mayoría de los casos similares, confío en que el lector promedio no tendrá dificultad en manejarse con este arreglo.

Tengo una enorme deuda con un número muy grande de personas por la realización de este libro. Primero y ante todo, quisiera agradecer a **S.S. Sakya Trizin** sin el cual mi interés en el Budismo bien podría haber permanecido superficial y meramente intelectual.

Luego quiero agradecer a **Yeo Eng Chen** y muchos otros miembros de la comunidad Budista de Singapur, sin cuya ayuda y aliento las charlas nunca hubieran sido ofrecidas y las transcripciones originales sobre las cuales se basa este libro, nunca se hubieran hecho. Además, quiero agradecer también a muchos grandes amigos y estudiantes de Asia, Europa, y América quienes me alentaron a pensar que las charlas podrían ser útiles incluso para una amplia legión de lectores. Finalmente, quiero agradecer a todos aquellos que han estado involucrados en la preparación real del presente libro. Ellos incluyen a los miembros del **Chico Dharma Study Group**, especialmente a **Jo y Jim Murphy, Victoria Scott** por su ayuda con el manuscrito, **L. Jampal** por su ayuda con los términos en los idiomas originales, mi esposa **Krishna Ghosh** por las muchas horas que dedicó a chequear el manuscrito, y a mi hijo **Siddharta Della Santina** por el diseño de la tapa y el formateado del manuscrito.

En conclusión, quiero agradecer agregando que ofreciendo este libro al público, **Chico Dharma Study Foundation** espera iniciar un programa por el cual los materiales de Estudios Budistas **puedan ser accesibles libres de consideraciones comerciales a los estudiantes de Budismo a través de una variedad de medios**. En los tiempos venideros, el presente libro será accesible no sólo en copia impresa, sino también en Internet. En el futuro, **Chico Dharma Study Foundation** planea producir y hacer accesible importante material para los niños y adultos jóvenes. Damos la bienvenida a la ayuda de cualquiera que desee contribuir de cualquier modo a las actividades educativas de la fundación e invitamos a contactarse con nosotros para sugerencias.

Peter Della Santina  
7 de julio, 1997, Chico, California, USA.

Chico Dharma Study Foundation  
26 Kirk Way, Chico, CA. 95928 USA  
E-mail: [Dsantina@ecst.csuchico.edu](mailto:Dsantina@ecst.csuchico.edu)  
<http://www.ecst.csuchico.edu/-santina/>

## PRIMERA PARTE

### Los Fundamentos del Budismo

#### CAPÍTULO UNO

#### Budismo: Una Perspectiva Moderna

En la primera parte de este libro, es mi intención cubrir lo que me gustaría llamar los fundamentos del Budismo, esto es, la enseñanza básica del Budismo. Este estudio incluirá la Vida del Buda, las Cuatro Nobles Verdades, el Óctuplo Noble Sendero, el karma, el renacimiento, el origen interdependiente, las tres características universales, y la enseñanza de los cinco agregados. Antes del tratamiento real de estos tópicos básicos, me gustaría tratar primero con la noción del Budismo en perspectiva, y de una perspectiva moderna. Hay muchas maneras en que la gente de tiempos diferentes y culturas distintas se han acercado al Budismo, pero creo que puede ser especialmente útil contrastar la actitud moderna hacia el Budismo con la actitud tradicional hacia él. Esta clase de consideración comparativa puede probar ser útil porque la comprensión de cómo la gente de tiempos y culturas diferentes ven un fenómeno particular puede comenzar a mostrarnos las limitaciones de nuestra propia perspectiva.

El Budismo ha despertado un interés considerable en Occidente, y hay muchas personas que disfrutan de posiciones de alguna nota en la sociedad occidental que son Budistas o bien simpatizan con el Budismo. Esto quizás es más claramente ejemplificado por el comentario destacado que ha hecho el gran científico del siglo XX Albert Einstein, de que si bien él no era un hombre religioso, si lo hubiera sido, hubiera sido un Budista. A primera vista puede parecer sorprendente que tal comentario hubiera sido hecho por alguien considerado como el padre de la ciencia moderna occidental.

Sin embargo, si miramos más de cerca la sociedad occidental contemporánea, encontramos un astrofísico Budista en Francia, un psicólogo que es Budista en Italia, y un importante juez inglés que también lo es. De hecho, no sería mucho decir que el Budismo está volviéndose rápidamente la elección favorita de los occidentales que pertenecen a la elite en las áreas de la ciencia y el arte. Veré las razones de esto en un momento, pero antes de hacerlo, me gustaría comparar esta situación con aquella encontrada en las

comunidades y países tradicionalmente budistas. Tomen, por ejemplo, la situación entre las comunidades tradicionalmente Budistas del Sudeste y el Este de Asia.

En Europa y América, el Budismo es generalmente pensado como más que avanzado en su pensamiento, rigurosamente racional, y sofisticado. No intentaré ocultar el hecho de que me produjo un impacto bastante fuerte cuando fui por primera vez al Sudeste de Asia y encontré que mucha gente allí veía al Budismo como anticuado, irracional y atado a supersticiones fuera de época. Esta es una de las dos actitudes predominantes que obstruyen la apreciación del Budismo en tales comunidades tradicionalmente Budistas. La otra idea equivocada que aflige al Budismo en esas comunidades es la noción de que es tan profundo y tan abstracto que nadie puede siquiera comprenderlo. Quizás es la arrogancia intelectual de Occidente la que ha salvado a los europeos y americanos de esta aberración. En suma, cuando veo las actitudes comunes que prevalecen en Occidente y en Oriente hacia el Budismo, encuentro un contraste radical. Este es el motivo por el que quiero comenzar nuestro examen del Budismo con una consideración de perspectivas alternativas.

En Occidente, el Budismo tiene una cierta imagen en la mente popular, mientras que en las comunidades tradicionalmente budistas, el Budismo tiene una imagen totalmente diferente. La actitud despreciativa que prevalece en tales comunidades debe ser vencida antes de que la gente de allí pueda realmente comenzar a apreciar la enseñanza del Buda. De este modo la gente de cualquier parte puede adquirir la perspectiva equilibrada necesaria para acercarse al Budismo sin prejuicio ni ideas preconcebidas. Consecuentemente, esta introducción al Budismo está dirigida no sólo a las personas en Occidente sino también a la gente en las comunidades tradicionalmente budistas que pueda haber sido separada de la religión por una variedad de razones culturales y sociales. Debería decirse también, por supuesto, que la imagen del Budismo común en Occidente puede ser limitada a su propio modo, pero espero que en los capítulos que siguen, una clara y objetiva presentación de las tradiciones del Budismo finalmente emerja.

Por el momento, para volver nuevamente a la actitud occidental hacia el Budismo, una de las primeras características que podemos apreciar acerca de eso es el hecho de que no está culturalmente confinado, es decir, no está restringido a una sociedad, raza o grupo étnico en particular. Hay algunas religiones que son culturalmente confinadas: el Judaísmo es un ejemplo; el Hinduismo es otro. Sin embargo, el Budismo no está constreñido del mismo

modo. Este es el porqué, históricamente, hemos tenido el desarrollo del Budismo indio, del Budismo de Sri Lanka, del Budismo tailandés, del Budismo birmano, del Budismo chino, del Budismo japonés, del Budismo tibetano, y así en adelante. En el futuro próximo, no tengo duda que veremos el surgimiento del Budismo inglés, del Budismo Francés, del Budismo Italiano, del Budismo Americano, y así. Todo esto es posible porque el Budismo no está culturalmente restringido. Se mueve muy fácilmente de un contexto cultural a otro, porque su énfasis está en la práctica interna más que en las formas externas de conducta religiosa. Su énfasis está en el modo en que cada practicante desarrolla su propia mente, no en cómo se viste, la clase de comida que come, el modo en que peina su cabello, y así en adelante.

El segundo punto al cual me gustaría llevar su atención es el pragmatismo del Budismo, es decir, su orientación práctica. El Budismo se dirige a un problema práctico. No está interesado en preguntas académicas y teorías metafísicas. El enfoque Budista es identificar un problema real y trabajar con él de un modo práctico. Nuevamente, esta actitud está mucho más de acuerdo con las concepciones occidentales del utilitarismo y la resolución científica de problemas. Muy brevemente, podríamos decir que el enfoque Budista está encapsulado en la máxima "si funciona, úsalo". Esta actitud es una parte integral de la práctica política, económica, y científica de occidente.

El enfoque pragmático del Budismo está expresado muy claramente en el ***Chulamalunkya Sutta***, un discurso en el cual el propio Buda hace uso de la parábola del hombre herido. En la historia, un hombre herido por una flecha desea saber quién disparó la flecha, la dirección de la que vino, si la punta de la flecha es de hueso o de metal, y si el cuerpo de la flecha es de una clase de madera o de otra, antes de permitir que la flecha le sea quitada. Su actitud es comparada con la de la gente que desea saber acerca del origen del universo –si es eterno o no, si es finito en espacio o no, y así en adelante- antes de que ellos emprendan la práctica de una religión. Tales personas morirán antes de tener jamás las respuestas a todas sus preguntas irrelevantes, así como el hombre en la parábola morirá antes de que tenga todas las respuestas que busca sobre el origen y la naturaleza de la flecha.

La historia ilustra la orientación práctica del Buda y del Budismo. Tiene mucho que decirnos sobre todo el asunto de las prioridades y la resolución científica de los problemas. **No haremos mucho progreso en el desarrollo de la sabiduría si hacemos las preguntas incorrectas.** Es esencialmente un asunto de prioridades. La primera prioridad para todos

nosotros es la reducción y la eventual **eliminación del sufrimiento**. El Buda reconoció esto y consecuentemente señaló la futilidad de la especulación acerca del origen y naturaleza del universo – precisamente porque, como el hombre en la parábola, todos hemos sido penetrados por una flecha, **la flecha del sufrimiento**.

Así deberíamos hacer preguntas que estén directamente relacionadas con la **remoción de la flecha del sufrimiento y no perder nuestro precioso tiempo en preguntas irrelevantes**. Esta idea puede ser expresada de un modo muy simple. Todos podemos ver que, en nuestra vida diaria, constantemente hacemos elecciones basadas en prioridades. Por ejemplo, supongamos que estás cocinando y decides que, mientras la olla de porotos está hirviendo, limpiarás los adornos o barrerás el piso. Pero mientras estás ocupado con esta tarea, súbitamente hueles algo quemándose: entonces tienes que elegir si seguir con la limpieza o barriendo, o vas inmediatamente a la cocina a apagar el fuego y por lo tanto salvar tu cena. **Del mismo modo, si queremos hacer progresos hacia la sabiduría, debemos reconocer claramente nuestras prioridades. Este punto está muy bien hecho en la parábola del hombre herido.**

El tercer punto que me gustaría discutir es la enseñanza sobre la importancia de **verificar la verdad** por medio del recurso de la experiencia personal. Este punto está hecho muy claramente por el Buda en su consejo a los Kalamas en el **Kesaputtiya Sutta**. Los Kalamas eran una comunidad de residentes urbanos, en varios aspectos muy parecidos a la gente del mundo contemporáneo, quienes estaban expuestos a tan diferentes y a veces conflictivas versiones de la verdad. Ellos fueron a ver al Buda y le preguntaron cómo debían juzgar la verdad de las conflictivas afirmaciones hechas por varios maestros religiosos. **El Buda les dijo que no aceptarían nada meramente sobre la base de una autoridad aparente, ni aceptarían nada simplemente porque está contenido en un texto sagrado, ni aceptarían nada sobre la base de la opinión común, ni porque parece razonable, ni aun nuevamente a causa de la reverencia a un maestro. Él incluso fue tan lejos como para aconsejarles que no aceptarían su propia enseñanza sin la verificación de su verdad a través de la experiencia personal.**

El Buda pidió a los Kalamas que comprobaran lo que podrían escuchar a la luz de su propia experiencia. Sólo cuando ellos llegaran a saber por sí mismos que tales y tales cosas eran dañinas deberían buscar abandonarlas. Alternativamente, cuando ellos llegaran a saber por sí mismos que ciertas cosas eran beneficiosas, que ellas eran conducentes a la **paz** y a la



**tranquilidad**, entonces ellos deberían buscar cultivarlas. Nosotros, también, debemos juzgar la verdad de cualquier cosa que se nos enseña a la luz de nuestra propia experiencia personal.

En su consejo a los Kalamas, creo que podemos ver claramente la doctrina del Buda de **auto confianza en la adquisición del conocimiento**. Debemos usar nuestra propia mente como una clase de tubo de ensayo privado. Todos podemos ver por nosotros mismos que cuando la codicia y la ira están presentes en nuestra mente, nos llevan a la inquietud y al sufrimiento. Del mismo modo, todos podemos ver por nosotros mismos que cuando la codicia y la ira están ausentes de nuestra mente, esto resulta en tranquilidad y felicidad. Este es un experimento personal muy simple que podemos hacer. La verificación de la validez de las enseñanzas a la luz de la propia experiencia es muy importante, **porque lo que el Buda enseñó sólo será efectivo, sólo triunfará en cambiar nuestras vidas, si podemos realizar esta clase de experimento personal y apropiarnos de la enseñanza**. Sólo cuando podemos verificar la verdad de las enseñanzas del Buda por la recurrencia a nuestra propia experiencia podemos estar seguros de que estamos haciendo progresos en el camino de la eliminación del sufrimiento.

Nuevamente podemos ver una impactante similitud entre el enfoque del Buda y el enfoque científico hacia la búsqueda de conocimiento. El Buda acentuaba la importancia de la **observación objetiva**, que es en cierto sentido la clave del método Budista para adquirir conocimiento. Es la **observación** objetiva la que produce la primera de las Cuatro Nobles Verdades, la verdad del sufrimiento; es la **observación** la que verifica el progreso de uno a lo largo de los pasos del camino; y es la **observación** la que confirma la realización de la completa cesación del sufrimiento. Por consiguiente, en el comienzo, en el medio y en el final del camino Budista hacia la liberación, el rol de la **observación** es esencial.

Esto no es muy diferente del rol jugado por la observación objetiva en la tradición científica de Occidente. La tradición científica enseña que cuando observamos un problema, **primero debemos formular una teoría general y luego una hipótesis específica**. El mismo procedimiento se obtiene en el caso de las Cuatro Nobles Verdades. Aquí la teoría general es que todas las cosas deben tener una causa, mientras que la hipótesis específica es que la causa del sufrimiento es el deseo y la ignorancia (la segunda noble verdad). Esta hipótesis puede ser verificada por el método experimental encarnado en los pasos del Óctuplo Camino. Por medio de los pasos de este camino, la solidez de la segunda noble verdad puede ser establecida. En suma, la realidad de la tercera noble verdad, la cesación del

sufrimiento, puede ser verificada, porque a través de la cultivación del camino, el deseo y la ignorancia son eliminados y la felicidad suprema de nirvana es obtenida. Este proceso experimental es repetible, en armonía con la práctica científica sólida: no sólo el Buda logró el fin del sufrimiento sino que también podemos ver históricamente, lo hicieron todos aquellos que siguieron su camino hasta el fin. Por consiguiente, cuando miramos de cerca las enseñanzas del Buda, encontramos que su enfoque tiene mucho en común con el enfoque de la ciencia. Esto ha despertado naturalmente un tremendo interés en el Budismo entre la gente de mentalidad moderna. Podemos comenzar a ver por qué **Einstein** fue capaz de hacer una afirmación como la que se le atribuye. El acuerdo general entre el enfoque Budista y aquel de la ciencia moderna se volverá aun más claro cuando examinemos la actitud Budista hacia el hecho de la experiencia, el cual, como él de la ciencia, es analítico.

De acuerdo a la enseñanza del Buda, los datos de la experiencia están divididos en dos componentes, el componente objetivo y el componente subjetivo; en otras palabras, las cosas que percibimos a nuestro alrededor, y nosotros mismos, los que percibimos subjetivamente. El Budismo ha sido destacado durante mucho tiempo por su enfoque analítico en los campos de la filosofía y la psicología. Lo que se quiere decir con esto es que el Buda analizó los hechos de la experiencia en varios componentes o factores. Los más básicos de estos componentes son los **cinco agregados: forma, sensaciones, percepción, volición y conciencia**. Estos cinco agregados pueden ser vistos en términos de los dieciocho elementos, y hay también un análisis aun más elaborado en términos de los treinta y siete factores.

El procedimiento adoptado aquí es analítico puesto que desmenuza los datos de la experiencia en sus varios componentes. El Buda no estaba satisfecho con una concepción vaga de la experiencia en general; más bien, él analizó la experiencia, probó su esencia, y la separó en sus componentes, así como podríamos separar el fenómeno de un carro en las ruedas, el eje, el cuerpo, y así en adelante. **El objeto de este ejercicio es lograr una mejor idea de cómo estos fenómenos funcionan**. Cuando, por ejemplo, vemos una flor, escuchamos una obra musical, o nos encontramos con un amigo, todas estas experiencias surgen como el resultado directo de una combinación de elementos componentes.

Esto ha sido llamado el enfoque analítico del Budismo, y nuevamente, no es del todo extraño a la ciencia y la filosofía modernas. Encontramos el enfoque analítico muy ampliamente aplicado en la ciencia, mientras que en la filosofía el enfoque analítico ha caracterizado el pensamiento de varios filósofos europeos, quizás más clara y recientemente el de Bertrand Russell.



Han sido hechos estudios comparando su filosofía analítica, con bastante éxito, con aquella del Budismo primitivo. Consecuentemente, en la ciencia y filosofía occidental, encontramos un paralelo muy cercano al método analítico como fue enseñado dentro de la tradición Budista. Esta es una de las características familiares y reconocibles que han atraído a intelectuales y académicos modernos de occidente a la filosofía Budista. Los psicólogos modernos, también, están ahora profundamente interesados en el análisis Budista de los varios factores de la conciencia: sensación percepción y volición. Ellos se están volviendo en número creciente hacia las antiguas enseñanzas del Buda para lograr una mayor comprensión en su propia disciplina.

Este creciente interés en la enseñanza del Buda – provocado por esas varias áreas de afinidad entre el pensamiento Budista y las corrientes principales de la ciencia, filosofía, y psicología occidentales- ha alcanzado su ápex en el siglo veinte con las asombrosas sugerencias avanzadas por la teoría de la relatividad y la física cuántica, las cuales representan los verdaderos últimos desarrollos en la ciencia teórica y experimental. Aquí, nuevamente, es evidente no sólo que el Buda anticipó los métodos primarios de la ciencia (llamados observación, experimentación, y análisis), sino también que, en algunas de las conclusiones más específicas acerca del hombre y el universo, el Budismo y la ciencia realmente coinciden.

Por ejemplo, la importancia de la conciencia en la formación de la experiencia, ignorada durante tanto tiempo en occidente, ha sido ahora reconocida. No hace mucho, un físico notable destacó que el universo puede ser realmente sólo algo como un gran pensamiento. Esto sigue muy claramente las huellas de la enseñanza del Buda expresada en el Dhammapada, donde se dice que la mente es el creador de todas las cosas. Del mismo modo, la relatividad de la materia y la energía – **el reconocimiento de que no hay una división radical entre la mente y la materia**- ha sido ahora confirmado por los más recientes desarrollos en la ciencia experimental moderna.

La consecuencia de todo esto es que, en el contexto de la cultura occidental contemporánea, **los científicos, psicólogos y filósofos** han encontrado en el Budismo una tradición en armonía con algunos de los más básicos principios del pensamiento occidental. Además, ellos encuentran al Budismo particularmente interesante porque, si bien los métodos y conclusiones principales de la tradición científica occidental con frecuencia se asemejan cercanamente a aquellos del Budismo, la ciencia occidental no ha llegado a sugerir un modo práctico de lograr una transformación interna, mientras que

el Budismo tal camino es indicado claramente. Mientras que la ciencia nos ha enseñado a construir mejores ciudades, carreteras, fábricas y granjas, no nos ha enseñado a construir mejores personas. Por consiguiente la gente en el mundo contemporáneo se está volviendo hacia el Budismo, una filosofía antigua que tiene varias características en común con la tradición científica occidental pero **que va más allá del materialismo de occidente**, más allá de los límites de la ciencia práctica como ha sido conocida hasta hoy.

## CAPÍTULO DOS La Experiencia Pre-Budista

**Aunque** los estudios del Budismo usualmente comienzan con la vida del **Buda, el fundador histórico de la fe**, me gustaría examinar primero la situación que prevalecía en la India antes del tiempo del Buda, es decir, la experiencia **pre-Budista del Budismo**. Personalmente creo que tal examen es particularmente útil porque nos capacita para comprender la vida y las enseñanzas del Buda en un contexto cultural e histórico más amplio. Esta clase de examen retrospectivo puede ayudarnos a comprender mejor la naturaleza del Budismo en particular, y quizás, también, la naturaleza de la filosofía y la religión India en general.

Me gustaría comenzar nuestro examen del origen y desarrollo de la filosofía y la religión de la India con una analogía geográfica. En el norte del sub continente indio hay dos grandes ríos, el **Ganges** y el **Yamuna**. Estos dos grandes ríos tienen fuentes separadas en el alto **Himalaya**, y sus cursos permanecen bastante separados por la mayor parte de su gran longitud. Gradualmente se acercan el uno a otro y eventualmente se unen en las planicies de la India del norte, cerca de la ciudad conocida hoy como **Allahabad**. Desde su punto de confluencia fluyen juntos hasta que **desembocan en la Bahía de Bengala**.

La geografía de estos dos grandes ríos ejemplifica el origen y desarrollo de la filosofía y la religión india porque en la cultura india, como en la geografía india, hay dos grandes corrientes de pensamiento que eran originalmente bastante diferentes y distintas en carácter. Durante muchos siglos el curso de estas dos permaneció separado y distinto, pero eventualmente se acercaron hasta juntarse, se fundieron y continuaron fluyendo juntas, casi indistinguibles la una de la otra, hasta el mismo día de hoy. Quizás mientras proseguimos con nuestro examen de la cultura pre Budista de la India, podamos mantener en mente la imagen de estos ríos cuyos orígenes eran separados, pero que en cierto punto se unen y continúan juntos hacia el mar.

Cuando miramos en la historia más primitiva de la India, encontramos que, en el tercer milenio **A.E.C** (Antes de la Era Cristiana), hubo una civilización altamente desarrollada en el sub-continente. Esta civilización era fácilmente tan vieja como aquellas que son llamadas las cunas de la cultura humana, tales como la civilización de Egipto y Babilonia. Floreció desde cerca del año

2800 hasta el 1800 A.E.C. y fue conocida como la **civilización del Valle del Indo, o Harappan**. Se extendía desde lo que hoy se conoce como Pakistán occidental hacia el sur hasta un punto cerca del Bombay de hoy, y hacia el este hasta un punto cerca de Shimla, a los pies de los **Himalayas**.

Si miras un mapa de Asia, comprenderás rápidamente que la extensión geográfica de la civilización del Valle del Indo era inmensa. Y no sólo esta civilización fue estable durante mil años, también era muy avanzada, tanto material como espiritualmente. Materialmente, la civilización del Valle del Indo era agrícola y exhibía un alto grado de habilidades en irrigación y planeamiento urbano. Hay evidencia de que la gente de esta civilización había desarrollado un sistema de matemáticas basado en un modelo binario – el mismo modo empleado en la computación moderna. La civilización del Valle del Indo era letrada y desarrolló una escritura que permanece largamente indescifrada hasta la fecha. (El significado de la escritura del Valle del Indo es uno de los grandes misterios irresueltos de la arqueología lingüística). Además, hay una amplia evidencia de que la civilización gozaba de una cultura espiritual altamente desarrollada. Descubrimientos arqueológicos en dos sitios principales, **Mohenjo-Daro** y **Harappa**, dan testimonio de esto.

El transcurso pacífico de la vida de esta gran civilización antigua fue más bien abruptamente interrumpido en algún momento entre los años 1800 y 1500 A.E.C., ya sea por algún desastre natural o por una invasión. Lo que es cierto es que, simultáneamente, o mucho después de la desaparición de la civilización del Valle del Indo, el sub continente fue invadido desde el noroeste, así como siglos después los invasores musulmanes iban a llegar desde esa dirección. El pueblo invasor era conocido como los **Arios**. Este término designaba a un pueblo que originalmente pertenecía a una región en alguna parte de Europa oriental, quizás de las estepas de la moderna Polonia y Ucrania. Los Arios eran muy diferentes de la gente de la civilización del Valle del Indo. Mientras que los últimos habían sido agrícolas y sedentarios, los Arios eran nómades y pastores. Estaban desacostumbrados a la vida urbana. Pueblo guerrero y expansionista, ellos vivían en gran parte del botín de las conquistas ganadas a los pueblos que sometían en el transcurso de sus migraciones. Cuando los Arios llegaron a la India, muy pronto se volvieron la civilización dominante, y después de la mitad del segundo milenio **A.E.C.**, la sociedad India fue grandemente dominada por los valores arios.

Veamos ahora las actitudes religiosas de la gente de la civilización del Valle del Indo y de la civilización Aria. Esto es de particular interés para nosotros.

Como he dicho, la civilización del Valle del Indo tenía un lenguaje escrito que hemos sido incapaces de descifrar durante mucho tiempo. Sin embargo, nuestro conocimiento de la civilización deriva de dos fuentes confiables: **los descubrimientos arqueológicos en Mohenjo-Daro y Harappa**, y los registros escritos de los Arios, quienes describieron el comportamiento religioso y las creencias del pueblo que ellos llegaron a dominar.

Las excavaciones arqueológicas han revelado un número de símbolos importantes para la gente de la civilización del Valle del Indo. Estos símbolos tienen significado religioso y también son sagrados para el Budismo. **Incluyen el árbol pipal (más tarde conocido como ficus religiosa o árbol bodhi)**, y animales tales como el elefante y el ciervo. Quizás más significativa, la imagen de una figura humana ha sido encontrada, sentada en una posición de piernas cruzadas y ojos entrecerrados – claramente sugestiva de la actitud de meditación. Con la ayuda de estos descubrimientos arqueológicos y otra evidencia, eruditos eminentes han concluido que los orígenes de la práctica del **yoga** y la **meditación** pueden ser rastreados hasta la civilización del Valle del Indo. Más aun, cuando estudiamos las descripciones de las prácticas religiosas de la gente de la civilización del Valle del Indo halladas en los registros de los arios tempranos, los *Vedas*, encontramos la figura del asceta errante frecuentemente mencionada. Se dice que estos ascetas habían practicado métodos de entrenamiento mental, habían sido célibes, estaban desnudos o vestidos con las más elementales prendas, no tenían residencia fija, y enseñaban el camino más allá de nacimiento y muerte.

Juntando la evidencia reunida de los hallazgos arqueológicos en los sitios principales de la civilización del Valle del Indo y la que se encuentra en los registros primitivos de los arios, la imagen que emerge de las actitudes y prácticas religiosas del pueblo de aquella civilización, aunque incompleta, es suficientemente clara en su esencia. La religión de la civilización del Valle del Indo contenía evidentemente varios elementos importantes. **Primero** de todo, la meditación, o la práctica del entrenamiento mental, estaba claramente presente. **Segundo**, la práctica de la renunciación, es decir, abandonar la vida de familia y vivir la vida del asceta sin hogar, o mendicante, era también común. **Tercero**, es claro que había alguna concepción del renacimiento o la reencarnación ocurriendo a lo largo del curso de incontables números de vidas, y cuarto, un sentido de responsabilidad moral extendiéndose más allá de esta vida, es decir, alguna forma de concepción del karma. **Por último**, había una meta importantísima de la vida religiosa, a saber, la meta de la liberación, de la libertad del ciclo infinito de nacimiento y muerte. Estas fueron las características sobresalientes de la religión de la civilización más temprana de la India.

A continuación, veamos la religión del primitivo pueblo Ario, la cual contrastaba claramente con aquella de la civilización del Valle del Indo. De hecho, sería difícil encontrar dos culturas religiosas más radicalmente diferentes. Construir una imagen completa de las actitudes y prácticas religiosas de los primitivos Arios es mucho más simple que hacerlo con las del pueblo del Valle del Indo. Cuando los Arios llegaron a la India, llevaron con ellos una religión que era completamente secular por naturaleza. Como he dicho, ellos eran una sociedad expansionista, una sociedad pionera, si lo prefieren. Sus orígenes yacen en la Europa oriental, y su religión en muchos aspectos se asemejaba a la de los antiguos griegos. Si ven las descripciones de los dioses que componían el panteón griego, no dejarán de notar impactantes paralelos entre las dos. Los Arios reverenciaban a un número de dioses que eran personificaciones de fenómenos naturales, incluyendo a **Indra** (no diferente de Zeus), el dios del trueno y el relámpago; **Agni**, el dios del fuego, y **Varuna**, el dios del agua, por mencionar sólo algunos.

Mientras que en la religión de la civilización del Valle del Indo el asceta era la figura religiosa prominente, en la organización religiosa Aria el sacerdote era por lejos el más importante. Mientras que en el sistema de valores religiosos de la civilización del Valle del Indo la renunciación era importantísima, en el sistema de valores de los primitivos Arios el estado más valioso era el del hombre de familia, o dueño de casa. Mientras que en la cultura religiosa de la civilización del Valle del Indo el valor de la progenie no era enfatizado, para los primitivos Arios la progenie, particularmente los hijos, eran la prioridad más alta. La religión de la civilización del Valle del Indo enfatizaba la práctica de la **meditación**, mientras que la fe de los Arios se basaba en la práctica del sacrificio, el cual era el medio primario de comunicación con los dioses, aseguraba la victoria en las guerras, obteniendo hijos y riqueza, y finalmente alcanzando el cielo. Mientras que la religión de la civilización del Valle del Indo incluía la concepción del renacimiento y el karma, los primitivos Arios no tenían tales concepciones. La noción de responsabilidad moral extendiéndose más allá de la vida presente parece haber sido desconocida para los Arios, para los cuales el valor social más elevado era la lealtad al grupo, una virtud calculada para contribuir al poder y la cohesión de la tribu. Finalmente, la meta suprema de la vida religiosa para la gente de la civilización del Valle del Indo era la liberación, un estado que trascendía nacimiento y muerte, mientras que para los primitivos Arios la meta era simplemente el cielo – y un cielo que se parecía mucho a una versión perfeccionada de este mundo, de hecho.

En resumen, mientras que la religión de la civilización del Valle del Indo acentuaba la **renunciación**, la **meditación**, el **karma**, y la **meta final de**

**la liberación, la religión de los Arios enfatizaba esta vida, el sacrificio ritual, la lealtad, la riqueza, la progenie, el poder y el cielo.** Así queda claro que la serie de actitudes, prácticas y valores religiosos profesados por estas dos antiguas civilizaciones de la India eran casi diametralmente opuestos entre sí. Y aun así, a lo largo del curso de siglos de cohabitación, estas dos tradiciones religiosas se las arreglaron para mezclarse y volverse, en muchas instancias, prácticamente indistinguibles.

Antes de concluir nuestra revisión de las características salientes las religiones del Valle del Indo y de los primitivos Arios, debería ser mencionado que la cultura religiosa de los Arios estaba caracterizada por dos elementos más desconocidos y extraños para la religión de la gente del Valle del Indo. Los dos elementos que tengo en mente son la casta, es decir, la división de la sociedad en estratos sociales, y la creencia en la autoridad e infalibilidad de la revelación, en este caso las antiguas escrituras conocidas como los Vedas. La cultura religiosa de la civilización del Valle del Indo no aceptaba esas concepciones, y estas quedaban como puntos de contención dividiendo a las dos principales tradiciones religiosas de la India.

La historia de la religión india desde el 1500 A.E.C. hasta el siglo sexto A.E.C. (**es decir, el tiempo del Buda**) es la historia de la interacción entre estas dos tradiciones originalmente opuestas. A medida que el pueblo Ario se trasladaba gradualmente hacia el este y hacia el sur, estableciéndose y esparciendo su influencia sobre la mayoría del subcontinente indio, ellos adoptaron un modelo de vida más sedentario. Poco a poco, las culturas religiosas opuestas de los dos pueblos comenzaron a interactuar, influirse, e incluso mezclarse entre sí. Este es precisamente el fenómeno que tenía en mente más temprano cuando me referí a la unión de los dos grandes ríos de la India, el Ganges y el Yamuna.

Por el tiempo del Buda, una cultura religiosa muy heterodoxa floreció en India. Esto es claro aun desde una visión superficial sobre algunos de los hechos prominentes acerca de la vida del Buda. Por ejemplo, después de su nacimiento, dos tipos distintos de personas hicieron predicciones sobre su futura grandeza. La primera profecía fue pronunciada por Asita, quien era un ermitaño y asceta que vivía en las montañas, aunque las biografías del Buda insisten en que Asita era un Brahmin, miembro de una casta sacerdotal de la sociedad Aria. Esto en sí mismo es evidencia clara de la interacción de las dos tradiciones religiosas, porque indica que, por el siglo sexto A.E.C., aun los Brahmines habían comenzado a abandonar la vida de hogar y adoptaban la vida de los ascetas sin hogar algo nunca escuchado mil años antes. Un poco después, se nos dice que 108 Brahmines fueron invitados a la



ceremonia para otorgarle un nombre al joven Buda. Allí, ellos profetizaron también la futura grandeza del niño. Esos hombres eran evidentemente sacerdotes que no habían renunciado a la vida de hogar y que por lo tanto representaban la práctica original, ortodoxa, aceptada entre la gremia Aria.

¿Cómo es que dos tradiciones inicialmente tan diferentes fueron capaces de mezclarse? Creo que la respuesta puede ser encontrada en los cambios dramáticos que ocurrieron en la vida del pueblo indio entre la mitad del segundo milenio A.E.C. y el tiempo del Buda. La expansión Aria llegó a su fin cuando los Arios se habían esparcido a través de las planicies de India. El fin de esta expansión trajo muchos cambios sociales, económicos, y políticos. **Primero** de todo, el modo de vida pastoral, nómada y tribal de los primitivos Arios cambió gradualmente a un patrón de existencia más sedentario, agrícola y eventualmente urbano. Antes de mucho, la mayoría de la población estaba viviendo en asentamientos urbanos donde la gente era de algún modo removida por las fuerzas naturales que habían sido personificadas en los dioses de los Arios tempranos.

**Segundo**, el comercio se volvió crecientemente importante. Mientras que los sacerdotes y guerreros habían sido las figuras dominantes en la sociedad Aria primitiva – los sacerdotes porque ellos se comunicaban con los dioses, y los guerreros porque ellos daban guerra contra los enemigos y traían a casa los botines de guerra- ahora los mercaderes se volvían ascendentes. En el tiempo del Buda, esta tendencia es evidente en los famosos discípulos que pertenecían a la clase mercantil – Anathapindika, por nombrar sólo un ejemplo.

**Finalmente**, la organización de la sociedad a lo largo de líneas tribales gradualmente se volvió obsoleta, y el estado territorial comenzó a evolucionar. La sociedad ya no estaba organizada en tribus dentro de las cuales había series muy próximas de lealtades personales. El patrón tribal de organización social fue reemplazado por el estado territorial, en el cual muchas personas de diferentes tribus existían juntas. El reinado de Magadha, regido por el Rey Bimbisara, el famoso patrocinador y discípulo del Buda, es un ejemplo de tal estado territorial emergente.

Estos cambios sociales, económicos y políticos contribuyeron a una creciente voluntad de parte del pueblo Ario en aceptar y adoptar las ideas religiosas de la civilización del Valle del Indo. Aunque los Arios habían dominado materialmente a la civilización temprana, indígena, del subcontinente, los siguientes mil a dos mil años los vieron caer crecientemente bajo la influencia de las prácticas, actitudes y valores adoptados de la religión de la



civilización del Valle del Indo. Consecuentemente, por el comienzo de la era común, la distinción entre la tradición Aria y la de la civilización del Valle del Indo era más y más difícil de trazar. De hecho, esta realidad histórica es responsable de la concepción errónea expresada en la afirmación de que el Budismo fue una protesta en contra, o una ramificación del hinduismo.

**El Budismo es una religión que toma la mayoría de su inspiración de la cultura religiosa de la civilización del Valle del Indo.** Los elementos de renunciación, meditación, renacimiento, karma y liberación, los cuales eran componentes importantes del pueblo del Valle del Indo, son también importantes en el Budismo. El mismo Buda muy probablemente quería indicar que los orígenes de la religión que él proclamaba yacían en la civilización del Valle del Indo cuando dijo que el camino que él enseñaba era un camino antiguo, y que la meta que él señalaba era una meta antigua. El Budismo también mantiene una tradición de seis Budas prehistóricos que se cree que habían florecido antes del Buda Shakyamuni. Todo esto, creo, señala una cierta continuidad entre la cultura y las tradiciones religiosas de la civilización del Valle del Indo y la enseñanza del Buda.

Cuando examinamos los dos fenómenos religiosos que llamamos Budismo e Hinduismo, encontramos una proporción mayor o menor de preponderancia de elementos heredados de cada una de las dos grandes tradiciones religiosas de la antigua India. En el Budismo la proporción más grande de elementos significativos es claramente heredada de la religión de la civilización del Valle del Indo, mientras que una proporción por lejos menor puede ser rastreada a la religión de los primitivos Arios. Indudablemente hay elementos en el Budismo heredados de la religión de los Arios, tales como la presencia de los dioses de los Vedas, pero su rol es periférico.

Inversamente, muchas escuelas de Hinduismo retienen una proporción mayor de elementos de la cultura religiosa heredada de la tradición Aria y una proporción mucho menor que puede ser rastreada hacia atrás a la religión del Valle del Indo. Muchas escuelas de Hinduismo aun enfatizan la casta, la autoridad de la revelación en el formato de los Vedas, y la eficacia de la práctica del sacrificio. No obstante estos claramente Arios elementos, también se hace un lugar en el Hinduismo para elementos importantes de la cultura de la civilización del Valle del Indo, tales como la renunciación, la meditación, el renacimiento, el karma y la liberación.

## CAPÍTULO TRES La Vida del Buda

A continuación me gustaría girar hacia la vida del **Buda Shakyamuni**. No intentaré tratar este tópico exhaustivamente, ni cubrir la gran mayoría de la biografía del **Buda Shakyamuni**. Los relatos de la vida del Buda son en su mayor parte narrativos, y han sido presentados en otros lugares por autores tanto antiguos como modernos. En su lugar, me gustaría usar esta breve consideración de la vida del **Buda** para dirigir la atención a algunos pocos valores Budistas importantes que son extraordinariamente ilustrados en los relatos de la vida del **Buda Shakyamuni**.

En el Capítulo 2, comenté los orígenes y la naturaleza de las dos antiguas tradiciones de la India, teniendo una su fuente en la cultura religiosa de la civilización del Valle del Indo, y la otra asociada con la civilización Aria. Además, he indicado que estas dos tradiciones antiguas, originalmente bastante diferentes, en el transcurso del tiempo comenzaron a interactuar e influirse mutuamente, por el primer milenio de la era común, se volvieron casi indistinguibles la una de la otra. Quizás no sea casualidad que el área de la planicie del centro y norte del Ganges y el Tarai nepalés, que llegaron a conocerse como "el país central", o Madhyadesha, era una de las regiones en las cuales las dos tradiciones entraron en un activo contacto, e incluso en conflicto. Los sacerdotes que eran custodios de la tradición Aria asociaban el movimiento hacia el este de la civilización Aria con la amenaza de una disipación de la pureza de la cultura Aria y con el crecimiento de prácticas y actitudes no ortodoxas.

La historia de las religiones enseña que, cuando dos tradiciones muy diferentes como aquellas de la civilización del Valle del Indo y los Arios entran en contacto y conflicto, es creado un tremendo potencial para el crecimiento de nuevos modelos y actitudes de la cultura religiosa. La vida y la enseñanza del Buda pueden ser útilmente vistas en el contexto de este fenómeno histórico. Más aun, como se mencionó en el Capítulo 2, hubo cambios sociales, económicos y políticos significativos afectando la vida de la gente de la región en el siglo sexto A.E.C. Estos contribuyeron naturalmente a un nivel elevado de conciencia religiosa. Ha sido consistentemente el caso que, en tiempos de grandes cambios sociales, económicos, y políticos, la gente tiende a mirar hacia adentro en busca de seguridad en un mundo cada vez más incierto. Ellos buscaron instintivamente en la religión- y en los valores ostensiblemente inmutables encarnados en la creencia y práctica

religiosa- la estabilidad en medio de la incertidumbre. Tales periodos han producido siempre grandes revoluciones y renacimientos religiosos. Este fue muy ciertamente el caso en la India del siglo sexto, así como en China en el siglo sexto, y exactamente igual que en el comienzo de la era Cristiana en el mundo mediterráneo.

Hay **tres valores** de extremada importancia que emergen de la vida del **Buda: (1) renunciación, (2) amor y compasión, y (3) sabiduría**. Estos valores sobresalen muy claramente en varios episodios a través de su vida. No es casualidad que estos tres, puestos juntos, **son los requisitos esenciales para el logro del nirvana, o la iluminación**. De acuerdo con las enseñanzas del Budismo, hay **tres aflicciones** que nos causan renacer una y otra vez en la inmensidad de la existencia cíclica – a saber, apego, aversión e ignorancia. Estas aflicciones son eliminadas por los correctivos de la renunciación, el amor y la compasión, y la sabiduría, respectivamente. A través de la cultivación de estas tres actitudes, el practicante Budista es capaz de **quitar las aflicciones** y lograr la iluminación. Consecuentemente, no es un accidente que estas actitudes debieron exhibirse tan prominentemente en la vida del **Buda Shakyamuni**.

Consideremos estas actitudes esenciales una por una, comenzando con la renunciación. Como en el caso del amor y la compasión, los primeros signos de la renunciación se manifestaron a sí mismos muy temprano en la vida del Buda. Básicamente, la renunciación es el reconocimiento de que toda la existencia está impregnada por el sufrimiento. Cuando comprendes esto, te lleva a lo que podríamos llamar un ir por turnos, esto es, la comprensión de que toda la vida común está impregnada por el sufrimiento nos causa buscar algo más o algo diferente. Esto es precisamente por qué el sufrimiento es contado como el primero de las **Cuatro Nobles Verdades**, y por qué el claro reconocimiento de la realidad y la universalidad del sufrimiento es la esencia de la renunciación.

Ahora, da la casualidad que se cree que el Príncipe Siddharta había participado, según podríamos esperar, en la ceremonia anual de arado de su clan a la tierna edad de siete años. Entonces, mientras miraba los procedimientos, el joven príncipe notó que un gusano había sido extraído de la tierra, siendo devorado por un ave. Esta observación casual llevó a **Siddharta** a contemplar las realidades de la vida – a reconocer el hecho inevitable de que todos los seres vivos se matan entre sí para sobrevivir, y de que eso es una gran fuente de sufrimiento. Ya, a esa temprana edad, encontramos en la biografía del **Buda** el comienzo del reconocimiento de que **la vida como la conocemos está impregnada por el sufrimiento**.

Si miramos de nuevo los relatos biográficos de la temprana vida de **Siddharta**, pronto llegamos al famoso episodio de las cuatro visiones que lo llevaron a renunciar a la vida de un dueño de casa y a adoptar la vida del asceta para buscar la verdad. Ver un anciano, un enfermo, y un cadáver lo llevó a considerar por qué era que él debía sentirse inestable por estas visiones. Claramente, él mismo no era inmune a esas condiciones sino que estaba sujeto a la inevitable sucesión de envejecimiento, enfermedad, y muerte. Este reconocimiento llevó al príncipe a desarrollar un sentido de desapego de los placeres efímeros de este mundo y lo apuró a buscar la verdad suprema acerca de la existencia por medio de la renunciación.

Es importante recordar en esta etapa que la renunciación del príncipe no fue apurada por la desesperanza en el curso ordinario de la vida. Él gozaba de la más grande felicidad y privilegios posibles conocidos en sus días, y aun así él reconoció el sufrimiento inherente en la existencia sintiente y comprendió que, sin importar cuánto podamos complacernos a nosotros mismos en los placeres de los sentidos, eventualmente debemos enfrentar las realidades de la vejez, la enfermedad y la muerte. Comprendiendo esto – y alentado por la cuarta visión, la de un asceta- Siddharta fue movido a renunciar de la vida de hogar y a buscar la verdad suprema para el beneficio de todos los seres vivos.

Veamos luego la actitud de amor y compasión, la cual también aparece temprano en la vida del Buda. El ejemplo más impactante es el episodio del cisne herido. Los relatos biográficos nos dicen que el príncipe y su primo Devadatta estaban paseando por el parque que rodeaba la residencia real donde Devadatta derribó a un cisne con su arco y flecha. Ambos jóvenes corrieron hacia donde había caído el cisne, pero Siddharta, siendo el corredor más rápido, llegó primero al lugar. El joven príncipe levantó al cisne herido en sus brazos y buscó aliviar su sufrimiento. Devadatta reaccionó enojado ante esto, insistiendo en que el cisne le pertenecía a él puesto que él lo había derribado. Los jóvenes llevaron su disputa al sabio de la corte, quien decidió adjudicarle el ave a Siddharta sobre la base de que vida pertenece con razón a aquel que la preservaría y no aquel que la podría destruir.

En esta simple historia, tenemos un ejemplo excelente de la temprana manifestación del Buda de la actitud de amor y compasión, una actitud cuyo objeto es fomentar tanto como sea posible la felicidad de los demás y aliviar su sufrimiento. Más tarde, también, después de su iluminación, el Buda continuó demostrando su actitud de modos destacables. Hay, por ejemplo, el bien conocido episodio en el cual el Buda tomó sobre sí el cuidado del

monje enfermo Tissa. La enfermedad de este era tal que causaba que todos los otros miembros de la Orden lo evitaran. Sin embargo el Buda, resuelto a guiar por el ejemplo, cuidó y limpió el cuerpo enfermo y decadente de Tissa personalmente, aliviando por lo tanto su sufrimiento.

Por último, echemos una larga mirada a la actitud de la sabiduría, la cual es la más importante de las tres, siendo comparable con la iluminación en sí misma. Es la sabiduría la que finalmente abre la puerta hacia la libertad, y la sabiduría quien quita la ignorancia, la causa fundamental del sufrimiento. Se dice que mientras que uno puede cortar las ramas de un árbol e incluso cortar su tronco, si no se quita la raíz, el árbol crecerá nuevamente. De un modo similar, aunque uno pueda quitar el apego por medio de la renunciación, y la aversión por medio del amor y la compasión, en tanto que la ignorancia no sea quitada por medio de la sabiduría, el apego y la aversión están expuestos a surgir de nuevo.

**El instrumento principal a través del cual la sabiduría puede ser lograda es la meditación.** Nuevamente, hay un evento temprano en la vida del Buda en el cual su preciosa habilidad para concentrar la mente es evidente. De acuerdo a los relatos de la vida de Shakyamuni, inmediatamente después de testimoniar el infeliz incidente que involucraba al gusano en la ceremonia de arado, el príncipe se sentó bajo un árbol de manzano rosa cercano, y allí espontáneamente comenzó a meditar, alcanzando el primer nivel de meditación por concentrar su mente en el proceso de inhalación y exhalación. En este evento tenemos evidencia de una muy temprana de meditación en la vida del Buda.

Más tarde, cuando él renunció a la vida de hogar y salió a buscar la verdad suprema, una de las primeras disciplinas que desarrolló fue la meditación. Los relatos nos dicen que el asceta Gotama (como era conocido durante sus seis años de esfuerzo por la iluminación) estudió bajo la guía de dos renombrados maestros de meditación, Alara Kalama y Udakka Ramaputta. Bajo la tutela de estos maestros él estudió y dominó las varias técnicas de concentración mental. En el Capítulo 2 mencioné que hay evidencia que sugiere que los orígenes de la meditación se remontan al amanecer de la civilización india, a la era dorada de la civilización del Valle del Indo. Es muy probable que los dos maestros mencionados en las biografías del Buda fueran exponentes de esta muy antigua tradición de meditación, o concentración mental.

Y aun así, destacablemente, el asceta Gotama abandonó a los dos maestros en cuestión porque encontró que la meditación sola no podía poner un fin

permanentemente al sufrimiento, aunque podría suministrar un alivio temporal. Este hecho es importante, porque si bien las enseñanzas del Buda enfatizan la práctica del desarrollo mental y es por consiguiente clara en la tradición de la civilización del Valle del Indo, el Buda trascendió las metas limitadas de la mera meditación y trajo una nueva dimensión a la experiencia religiosa. Esto es lo que distingue a las enseñanzas del Buda de las enseñanzas de muchas otras escuelas indias, particularmente aquellas que, de una forma u otra, adoptaban la práctica del yoga, o la meditación.

En resumen, lo que distingue al Budismo de las tradiciones contemplativas del Hinduismo y otras religiones es el hecho de que, para el Budismo, la meditación en sí misma no es suficiente. Podríamos decir que, para el Budismo, la meditación es como sacarle punta a un lápiz. Sacamos punta a un lápiz con un propósito, digamos, para escribir. Similarmente, por medio de la meditación aguzamos la mente con un propósito definido – en este caso, el propósito es la sabiduría. La relación entre la meditación y la sabiduría también ha sido explicada con la ayuda del ejemplo de una antorcha. Supongamos que queremos ver un cuadro en la pared de una habitación a oscuras con la ayuda de una antorcha. Si la luz que produce la antorcha es demasiado tenue, si la llama es perturbada por las corrientes de aire, o si la mano que sostiene la antorcha es inestable, es imposible ver la imagen claramente. Similarmente, si queremos penetrar la oscuridad de la ignorancia y ver en la naturaleza real de la existencia, seremos incapaces de hacerlo si nuestras mentes son débiles, distraídas, e inestables como consecuencia de la indolencia habitual y perturbaciones emocionales e intelectuales. El Buda puso este descubrimiento en práctica la noche de su iluminación. Entonces, se nos dice, él hizo a su mente concentrada, enfocada en un punto, y dócil por medio de la meditación, la dirigió a la comprensión de la naturaleza de las cosas, y comprendió la verdad. Por lo tanto, la iluminación del Buda fue la consecuencia de la combinación de meditación y sabiduría.

Hay también otras dimensiones de sabiduría ejemplificadas en la vida del Buda. Una de ellas es la comprensión del Camino Medio. La concepción del Camino Medio es central en el Budismo y tiene varios niveles de significado, todos los cuales no es posible considerar aquí. Sin embargo, todo esto puede decirse de una vez: el significado más fundamental del Camino Medio es el evitar los extremos de la indulgencia en los placeres sensuales y, alternativamente, atormentar el cuerpo. Este aspecto fundamental del Camino Medio es ilustrado en la vida del Buda por su propia carrera y experiencia. Antes de su renunciación de la vida de hogar, Siddharta gozaba de una vida de lujuria y placer sensual. Más tarde, cuando se volvió un

asceta en busca de la verdad, dedicó seis años practicando todas las formas de privaciones físicas y auto mortificación. Eventualmente, comprendió la futilidad de tales prácticas así como el sin sentido de su anterior vida de indulgencia, y descubrió el Camino Medio que evita ambos extremos.

Hay, por supuesto, varios otros episodios en la vida del Buda que serían interesantes y valiosos para comentar, pero mi punto al elegir concentrarme en estos pocos elementos es simplemente que podemos comenzar a mirar la vida de Buda como una lección en conducta y concepto, y no simplemente como una biografía conteniendo un número de nombres y lugares. Entonces podemos apreciar las actitudes ejemplificadas en la carrera de Shakyamuni. De este modo, una comprensión más grande y más genuina en la significación real de la vida del Buda se vuelve posible.



## CAPÍTULO CUATRO Las Cuatro Nobles Verdades

Con este capítulo entramos en el corazón real de la enseñanza del Buda. Las Cuatro Nobles Verdades son uno de los esquemas más fundamentales delineados por el Buda. En varios detalles importantes, ellas virtualmente coinciden con la totalidad de la doctrina de Shakyamuni. La comprensión de las Cuatro Nobles Verdades es sinónimo del logro de la meta de la práctica Budista. El mismo Buda indicaba esto cuando decía que es la imposibilidad de comprender las Cuatro Nobles Verdades lo que nos ha causado correr durante tanto tiempo en el ciclo de nacimiento y muerte. La importancia de las Cuatro Nobles Verdades es similarmente indicada por el hecho de que el primer discurso del Buda, dirigido a los cinco ascetas en el Parque de los Ciervos, cerca de Benares, fue el Dhammachakkappavattana Sutta, el cual tenía como su tema las Cuatro Nobles Verdades y el Camino Medio. En la fórmula de las Cuatro Nobles Verdades – esto es, la verdad del sufrimiento, la verdad de la causa del sufrimiento, la verdad de la cesación del sufrimiento, y la verdad del camino- tenemos un sumario de la enseñanza del Buda en teoría y práctica.

Antes de volver a una consideración de las Cuatro Nobles Verdades individualmente, me gustaría llevar su atención a unos pocos hechos acerca de la fórmula en general. En este contexto, es apropiado recordar que la antigua ciencia de la medicina había gozado de un cierto grado de desarrollo por el tiempo del Buda. Una de las fórmulas fundamentales desarrolladas por los practicantes de la ciencia médica en la antigua India era el esquema de cuatro partes de enfermedad, diagnóstico, cura y tratamiento. Si consideran cuidadosamente estos cuatro niveles en la práctica de la ciencia de la medicina, será evidente que se corresponden muy cercanamente con la fórmula de las Cuatro Nobles Verdades: **(1)** la verdad del sufrimiento claramente se corresponde con el primer elemento de la enfermedad; **(2)** la verdad de la causa con la misma claridad se corresponde con el elemento de la diagnosis; **(3)** la verdad de la cesación se corresponde con el logro de una curación; **(4)** la verdad del camino se corresponde tan claramente con el curso de tratamiento de una enfermedad.

Habiendo dicho esto acerca de la naturaleza terapéutica de la fórmula de las Cuatro Nobles Verdades y su semejanza con la fórmula desarrollada por los antiguos practicantes de la ciencia médica en India, me gustaría hacer otra observación que, aunque conceptual, es sin embargo muy importante para



una correcta comprensión de las Cuatro Nobles Verdades. Cuando Sariputta, quien iba a volverse uno de los más sobresalientes discípulos del Buda, llegó ante Assaji, uno de los cinco primeros ascetas que abrazaron las enseñanzas del Buda, le preguntó a éste acerca de dichas enseñanzas. Se dice que Assaji ha respondido que él no podía decirle demasiado a Sariputta acerca de las enseñanzas del Buda porque él era relativamente nuevo en eso. Sin embargo, Assaji procedió a darle un resumen de la enseñanza del Buda que decía algo así: "de las cosas que proceden de una causa, su causa el Tathagata ha dicho, y también su cesación; así enseña el gran asceta". El relato reporta que Sariputta fue grandemente impresionado por las pocas palabras dichas por Assaji. Él fue a buscar a su amigo y colega buscador de la verdad Moggallana, y ambos buscaron al Buda y se volvieron sus discípulos.

El breve resumen de Assaji de las enseñanzas del Buda nos dice algo acerca de la concepción central que yace detrás de la fórmula de las Cuatro Nobles Verdades: indica la importancia de la relación entre causa y efecto. El concepto de causa y efecto yace en el corazón de la enseñanza del Buda, y también yace en el corazón de la fórmula de las Cuatro Nobles Verdades. ¿De qué modo? La fórmula de las Cuatro Nobles Verdades comienza con un problema, a saber, la primera de las cuatro nobles verdades, la verdad del sufrimiento. El problema del sufrimiento surge de causas, causas expresadas en la segunda noble verdad, la verdad de la causa del sufrimiento. Similarmente, existe un fin expresado en la tercera noble verdad, la verdad de la cesación, y una causa del fin del sufrimiento, es decir el camino, que es la última de las cuatro nobles verdades. En la cuarta noble verdad la causa es ausencia: en otras palabras, cuando las causas del sufrimiento son quitadas, la ausencia de tales causas es la causa de la cesación del sufrimiento.

Si miran más de cerca las Cuatro Nobles Verdades, verán que se dividen bastante naturalmente en **dos grupos**. Las dos primeras verdades, aquellas de sufrimiento y causa, pertenecen al reino de nacimiento y muerte. Simbólicamente, pueden ser dibujadas en la forma de un **círculo**, porque operan de manera circular. Las causas del sufrimiento producen sufrimiento, y el sufrimiento a su vez produce las causas del sufrimiento, que a su vez nuevamente produce sufrimiento. Este es el ciclo de nacimiento y muerte, o Samsara.

Las últimas dos verdades, la verdad de la cesación y la verdad del camino, no pertenecen al reino de nacimiento y muerte. Ellas pueden ser representadas figurativamente a través de la imagen de una **espiral**, en la

cual el movimiento no es más meramente circular sino que ahora se dirige hacia arriba, por así decirlo, hacia otro plano de experiencia.

Para volver un momento a la concepción de causa y efecto en el contexto de las Cuatro Nobles Verdades, es claro que estas cuatro verdades se colocan en una relación causal, una a otra, dentro de cada uno de los dos grupos recién indicados: la primera de las cuatro (la verdad del sufrimiento) es el efecto de la segunda (la verdad de la causa), mientras que la tercera (la verdad de la cesación) es el efecto de la última de las verdades (la verdad del camino).

Si recordamos la importancia de la relación entre causa y efecto cuando consideramos las Cuatro Nobles Verdades, creo que las encontraremos más fáciles de comprender. De mismo modo, si recordamos la importancia del principio de causa y efecto, nos será de gran ayuda mientras proseguimos en nuestro estudio de la enseñanza fundamental del Buda, ya sea en el contexto del estudio del karma y el renacimiento o en el del origen interdependiente. En resumen, encontraremos que el principio de causa y efecto corre como una hebra a lo largo de la totalidad de las enseñanzas del Buda.

Giremos ahora nuestra atención a la primera de las Cuatro Nobles Verdades, la verdad del sufrimiento. Muchos no budistas e incluso algunos budistas encuentran perturbadora la elección del sufrimiento como la primera de las cuatro nobles verdades. Se dice que tal elección es indicativa de pesimismo. Frecuentemente he tenido gente que me preguntaba por qué el Budismo es tan pesimista. ¿Por qué elige comenzar con la verdad del sufrimiento? Hay un número de maneras en que esta pregunta puede ser respondida. Consideremos, por un momento, las actitudes del pesimismo, el optimismo y el realismo. En términos prácticos, supongamos que alguien está sufriendo una enfermedad grave pero rehúsa reconocer la verdad de su condición. Su actitud puede ser optimista, pero también es seguramente necia, en cuanto excluye tomar cualquier medida para remediar la enfermedad. Tal actitud es análoga a aquella del avestruz que, se dice, entierra su cabeza en la arena y así se convence a sí mismo de que no hay un peligro que lo amenace. Si un problema existe, el único curso sensible de acción es reconocer el problema y luego hacer lo que sea necesario para eliminarlo.

La insistencia del Buda en la necesidad de reconocer la verdad del sufrimiento no es ni pesimista ni optimista: es simplemente realista. Además, si el Buda hubiera enseñado sólo la verdad del sufrimiento y se hubiera detenido allí, entonces podría haber cierta verdad en acusarlo de

que sus enseñanzas son pesimistas. Sin embargo, el Buda sólo comenzó con la verdad del sufrimiento. Él prosiguió enseñando la verdad de la causa del sufrimiento y, aun más importante, las verdades de su cesación y de los medios para lograr su cesación.

Estoy bastante seguro de que, si somos honestos con nosotros mismos, todos nosotros admitimos que hay un problema fundamental con la vida. Las cosas no son bastante como deberían ser. No importa cuánto intentemos escapar de este hecho, en algún momento u otro – quizás en el medio de la noche, en una multitud de gente, o durante apenas un momento en un día ordinario de trabajo- llegamos a enfrentarnos con la realidad de nuestra situación. Comprendemos que algo, después de todo, está mal en algún lado. Esta experiencia es lo que impulsa a la gente a buscar soluciones a los problemas fundamentales de la infelicidad y la frustración. A veces estas soluciones son sólo aparentes, como el intento de eliminar la infelicidad acumulando más y más posesiones. Alternativamente, la gente puede buscar soluciones a los problemas fundamentales de la vida en varias formas de terapia.

En el Budismo, la verdad del sufrimiento puede ser dividida en **dos** categorías. Estas son, hablando en general, física y mental. El sufrimiento físico incluye los sufrimientos del nacimiento, el envejecer, la enfermedad, y la muerte. Recordarán que en el Capítulo 3 mencionamos el encuentro del Príncipe Siddharta con los hechos de la vejez, la enfermedad, y la muerte en la forma de las tres visiones de un viejo, un enfermo, y un cadáver. Aquí, encontramos una cuarta forma de sufrimiento añadida, el sufrimiento del nacimiento. El nacimiento es sufrimiento porque es del nacimiento que las otras formas de sufrimiento, tales como la vejez, siguen inevitablemente. Puede decirse que el nacimiento es una puerta de entrada a través de la cual los otros sufrimientos siguen naturalmente. Creo que difícilmente necesitamos dedicar mucho tiempo a los sufrimientos de la vejez, la enfermedad y la muerte. Todos nosotros hemos observado el sufrimiento de la vejez, la inhabilidad de funcionar eficazmente y de pensar coherentemente. Muchos de nosotros hemos experimentado por nosotros mismos el sufrimiento de la enfermedad, y aunque hayamos tenido la buena suerte de ser siempre saludables, hemos visto el sufrimiento de otros afligidos por la enfermedad. Nuevamente, todos nosotros hemos observado el sufrimiento de la muerte, el dolor y el temor experimentados por el moribundo. Estos sufrimientos son una parte inevitable de la vida. No importa cuán felices y contentos podamos estar en un momento determinado, los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte son inevitables.

Además de estos sufrimientos físicos, hay sufrimientos mentales: el sufrimiento de la separación de lo que es querido, el sufrimiento del contacto con lo que despreciamos, y el sufrimiento de los deseos frustrados. Frecuentemente, en el curso de nuestra vida, somos separados de personas y lugares que amamos. Los requerimientos de carrera o país a veces nos fuerzan a dejar nuestros hogares y a nuestras personas amadas. El cambio y la muerte pueden traernos la separación de las personas y lugares que amamos. Nuevamente, el curso de nuestra vida frecuentemente nos pone en contacto con personas y situaciones que preferiríamos evitar, tales como un colega o un superior en el trabajo que es antagónico hacia nosotros. Tal situación puede hacer nuestro tiempo en el lugar de trabajo un tormento genuino. El sufrimiento del contacto con lo que despreciamos también puede tomar formas extremas, tales como la experiencia de una inundación, el fuego, el hambre, la persecución, la guerra, y otros desastres naturales y creados por el hombre. Finalmente, la mayoría de nosotros, en algún momento u otro, experimentamos el sufrimiento de los deseos frustrados. Experimentamos tal situación cuando, por ejemplo, no podemos obtener las cosas que queremos, ya sea un trabajo, un auto, una casa, o incluso un socio.

Estos sufrimientos mentales y físicos son cocinados en la fábrica de nuestra existencia humana. Pero, ¿qué hay de la felicidad? ¿No hay felicidad en absoluto en la vida? Por supuesto que la hay; sin embargo, la felicidad que experimentamos en el curso de nuestra vida es impermanente. Mientras que aun disfrutamos de juventud y salud, podemos encontrar felicidad en una situación confortable o en compañía de alguien que amamos, pero aun estas experiencias son condicionadas, y por lo tanto impermanentes. Tarde o temprano, experimentamos sufrimiento.

Ahora, si realmente queremos resolver el problema del sufrimiento, reducirlo y eventualmente eliminarlo, debemos identificar su causa. Si las luces se apagan y queremos eliminar la oscuridad, debemos identificar la causa del problema. ¿Es un cortocircuito, un fusible quemado, o la fuente de energía ha sido cortada? Similarmente, una vez que hemos reconocido el problema del sufrimiento, debemos buscar su causa. Sólo comprendiendo la causa del sufrimiento podemos hacer algo para resolver el problema.

¿Cuál es la causa del sufrimiento de acuerdo con el Buda? El Buda enseñó que el deseo es la gran causa del sufrimiento. Hay varias clases de deseo: deseo de experiencias placenteras, deseo de cosas materiales, deseo de vida eterna, y deseo de muerte eterna. Todos nosotros disfrutamos de la buena

comida, de nuestra música favorita, compañía agradable, y así. Disfrutando de tales cosas, queremos más y más de ellas. Intentamos prolongar tales experiencias placenteras y experimentarlas más y más seguido. Y aun así de alguna manera nunca estamos completamente satisfechos. Encontramos, por ejemplo, que cuando somos muy aficionados a un tipo particular de comida y la comemos una y otra vez, pronto nos aburrirnos de eso. Intentamos otra clase de comida, la degustamos, la disfrutamos, y aun así, después de un tiempo, comenzamos a aburrirnos de ella. Vamos a buscar alguna otra cosa. Incluso nos cansamos de nuestra pieza musical favorita. Nos cansamos de nuestros amigos. Buscamos más y más. A veces esta búsqueda de experiencias placenteras nos lleva a formas muy destructivas de comportamiento, como el alcoholismo o la drogadicción. Todo esto es deseo por el disfrute de experiencias placenteras. Se dice que intentar satisfacer nuestro deseo por experiencias placenteras es como beber agua salada cuando estamos sedientos: sólo aumenta nuestra sed.

No sólo deseamos experiencias placenteras, también deseamos cosas materiales. Puedes ver esto claramente en los niños, aunque todos sufrimos por esto. Lleven a un niño pequeño a una juguetería y él o ella querrán cada juguete de la tienda. Eventualmente persuadido por sus padres, se decidirá por uno de los juguetes. Casi tan pronto como lo ha conseguido, comienza a perder el interés por él. Sin falta, en unos pocos días el juguete yace descuidado en un rincón de la habitación y el niño quiere otro juguete. ¿Pero somos nosotros realmente muy diferentes del niño pequeño? ¿Casi inmediatamente después de comprar un auto nuevo, no comenzamos a querer otro, uno aun mejor? Cuando nos mudamos a una buena casa, ¿no pensamos frecuentemente: "esta casa está muy bien, pero sería mejor aun si pudiera encontrar una más grande, digamos una con jardín, o una con piscina?" Esto sigue y sigue, ya sea un conjunto de gimnasia, una bicicleta, una video grabadora, o un Mercedes Benz.

Se dice que el deseo por adquirir riquezas y cosas materiales involucra tres problemas principales que causan sufrimiento. El primero es el problema de obtenerlas. Debes trabajar duro, quizás economizar y ahorrar, para comprar el auto nuevo que querías. Después, debes cuidarlo y protegerlo. Te preocupa que alguien pueda dañar tu auto. Te preocupa que tu casa pueda incendiarse o que sea dañada por el viento o la lluvia. Finalmente, está el problema de la pérdida de las posesiones, porque tarde o temprano ellas se romperán o nosotros mismos moriremos.

El deseo por la existencia o la vida eterna es una causa de sufrimiento. Todos nosotros deseamos la existencia, la vida. A pesar de todo el

sufrimiento y frustración que experimentamos, deseamos la existencia, y es este deseo el que nos causa renacer una y otra vez. Luego está el deseo por la no-existencia, es decir, el deseo por la aniquilación, al que podríamos llamar un deseo por la muerte eterna. Este deseo se expresa a sí mismo en el nihilismo, el suicidio, y así. El deseo por la existencia es un extremo, mientras que el deseo por la no-existencia es el otro.

¿En este punto puedes estar preguntándote, "Es el deseo solo causa suficiente de sufrimiento? ¿Es el deseo solo suficiente para explicar el sufrimiento? ¿Es la respuesta tan simple como eso?" La respuesta es no. Hay algo que va más profundo que el deseo, algo que es, en un sentido, el fundamento o el suelo del deseo – a saber, la ignorancia.

La ignorancia es no ver las cosas como realmente son. Es fallar en la comprensión de la verdad sobre la vida. Aquellos que se consideran a sí mismos bien educados pueden encontrar ofensivo que se les diga que son ignorantes. ¿En qué sentido somos ignorantes? Permítanme decir esto: sin las condiciones correctas, sin el entrenamiento correcto y los instrumentos correctos, somos incapaces de ver las cosas como realmente son. Ninguno de nosotros sería consciente de las ondas de radio si no fuera por el receptor de radio. Ninguno de nosotros sería consciente de las bacterias en una gota de agua si no fuera por el microscopio, o de la realidad subatómica si no fuera por las últimas técnicas de los microscopios electrónicos. Todos estos hechos sobre el mundo en el cual vivimos son observados y conocidos sólo a causa de condiciones, entrenamiento e instrumentos especiales.

Cuando decimos que la ignorancia es fallar en ver las cosas como ellas son realmente, lo que queremos decir es que, mientras no hayamos desarrollado nuestra mente – y, a través de ella la sabiduría- permanecemos ignorantes de la verdadera naturaleza de las cosas. Somos familiares con el temor que experimentamos cuando vemos una forma no identificada en la oscuridad al costado de la calle mientras caminamos solos hacia casa tarde por la noche. La forma puede ser realmente un tronco de árbol, aunque es nuestra ignorancia lo que nos hace apurar los pasos. Quizás las palmas de nuestras manos comiencen a transpirar; puede que lleguemos a casa en pánico. Si hubiera una luz, no habría temor ni sufrimiento porque no habría habido ignorancia acerca de la forma en la oscuridad. Hubiéramos visto al tronco como lo que es.

En el Budismo estamos interesados en la ignorancia sobre la naturaleza del yo, alma o personalidad. Tal ignorancia significa considerar al yo como real. Esta es la causa fundamental del sufrimiento. Tomamos nuestros cuerpos o



sensaciones o ideas como si fueran un yo, alma, o personalidad. Los tomamos como a un ego real, independiente, así como tomamos al tronco de árbol como si fuera un asaltante potencial. Pero una vez que asumes esta concepción de un yo, surge naturalmente la concepción de algo aparte o de otro que tu yo. Y una vez que la concepción de algo diferente de tu yo ocurre, automáticamente lo consideras ya sea como útil o defensor de tu yo, o como hostil hacia él. Así los elementos de la realidad que asumes como diferentes a tu yo son placenteros o displacenteros, deseables o indeseables.

De las concepciones del yo y algo diferente del yo, surgen naturalmente el deseo y la aversión. Una vez que creemos en la existencia real del yo – en la existencia independiente, real, del alma o personalidad aparte de todos los objetos que experimentamos como pertenecientes al mundo externo-entonces queremos aquellas cosas que creemos que nos benefician y evitamos aquellas cosas que pensamos que no nos benefician o que pueden ser dañinas para nosotros. A causa del fracaso en comprender que en este cuerpo y mente no hay un yo independiente o permanente, el apego y la aversión prosperan inevitablemente. De la raíz de la ignorancia crece el árbol del deseo, el apego, la codicia, la aversión, el odio, la envidia, los celos, y todo lo demás. Este árbol entero de aflicciones emocionales crece de la raíz de la ignorancia y produce el fruto del sufrimiento. La ignorancia es la causa subyacente del sufrimiento, mientras que el deseo, el apego, la aversión y el resto son las causas secundarias o inmediatas del sufrimiento.

Habiendo identificado las causas de sufrimiento, estamos ahora en posición de reducir y eventualmente eliminar el sufrimiento. Así como identificar las causas de un dolor físico nos pone en posición de eliminar ese dolor por medio de la eliminación de sus causas, así cuando identificamos las causas del sufrimiento mental, somos entonces capaces de reducir y eventualmente quitar ese sufrimiento quitando sus causas – la ignorancia, el apego, la aversión, y así en adelante. Esto nos lleva a la tercera de las Cuatro Nobles Verdades, la verdad del fin del sufrimiento.

Cuando comenzamos a hablar sobre el fin del sufrimiento, el primer obstáculo que debemos vencer es la duda que existe en algunas mentes acerca de si el fin del sufrimiento es realmente posible o no. ¿Puede ser terminado realmente el sufrimiento? ¿Es posible realmente una cura? Es en este contexto que la confianza, o la fe, juega un rol importante. Cuando hablamos de la confianza o la fe en el Budismo, no significa la aceptación ciega de cualquier doctrina o credo en particular. Más bien, hablamos de fe en el sentido de admitir la posibilidad de lograr la meta del fin del sufrimiento.

A menos que creamos que un doctor puede curarnos de un dolor físico, nunca buscaremos su consejo, nunca emprenderemos la terapia apropiada, y podemos consecuentemente morir de una enfermedad que podría haber sido curada si sólo viéramos tenido suficiente confianza para buscar ayuda. Similarmente, la confianza en la posibilidad de ser curados del sufrimiento mental es un prerrequisito indispensable para la práctica eficaz. Aquí, también, pueden decir: "¿Cómo puedo creer en la posibilidad de nirvana – el fin completo del sufrimiento, la felicidad suprema- si nunca lo he experimentado?" Pero como destacué antes en este capítulo, ninguno de nosotros sería capaz de escuchar las ondas de radio si no fuera por el desarrollo de los radiorreceptores, ni ver la vida microscópica si no fuera por la invención del microscopio. Aun ahora, muchos de nosotros nunca hemos observado la realidad subatómica, aunque aceptamos su existencia porque están aquellos entre nosotros con el entrenamiento y los instrumentos apropiados para observarla.

En este caso, también, la posibilidad de lograr el completo fin del sufrimiento – es decir, nirvana- no debería ser rechazada simplemente porque no lo hemos experimentado nosotros mismos. Puede que les resulte familiar la vieja historia de la tortuga y el pez. Un día la tortuga abandonó el lago para pasar algunas horas en la orilla. Cuando regresó al agua, le contó al pez sobre sus experiencias en la tierra seca, pero el pez no le creía. El pez no podía aceptar que existía la tierra seca porque era totalmente diferente a la realidad con la cual él era familiar. ¿Cómo podría haber un lugar donde las criaturas caminaban por allí en lugar de nadar, respiraban aire y no agua, y así en adelante? Hay muchos ejemplos históricos de esta tendencia en rechazar la información que no se ajusta con lo que ya somos familiares y en lo que creemos. Cuando Marco Polo regresó a Italia desde Oriente, fue apresado porque los relatos de sus viajes no corroboraban lo que era creído entonces sobre la naturaleza del mundo. Y cuando Copérnico avanzó la teoría de que el sol no gira alrededor de la tierra sino todo lo contrario, fue ridiculizado y no le creyeron.

Por lo tanto debemos ser cuidadosos de no perder la posibilidad de un completo fin del sufrimiento (el logro de nirvana) sólo porque no lo hemos experimentado por nosotros mismos. Una vez que aceptamos que el fin del sufrimiento es posible, que una cura para nuestras enfermedades existe, podemos proseguir con los pasos necesarios para lograr dicha cura. Pero a menos, y hasta que, creamos que una cura es posible, no hay duda de completar exitosamente la terapia necesaria. Por lo tanto, para realizar progreso en el camino y – gradualmente, eventualmente- el completo fin del



sufrimiento, debemos al menos tener una confianza inicial en la posibilidad desnuda de alcanzar nuestra meta.

Cuando nos referimos a la tercera noble verdad, la verdad de la cesación del sufrimiento, tenemos en mente esta meta del camino Budista. El Buda dijo una vez que, así como el océano, aunque vasto, es de un sabor, el sabor de la sal, así también su enseñanza, aunque multifacética y vasta como el océano, es de un sabor, el sabor de nirvana. Como verán, hay muchas facetas en las enseñanzas del Budismo- las Cuatro Nobles Verdades, las tres formas de práctica, el origen interdependiente, las tres características, y así en adelante- pero todas tienen una meta a la vista, y es la cesación del sufrimiento. Es la meta la que le da a todas las variadas facetas de la enseñanza que encontramos en el Budismo su propósito y dirección.

El fin del sufrimiento es la meta de la práctica Budista, y aun así la cesación del sufrimiento no es exclusivamente trascendental o supramundana. El punto en cuestión aquí es uno interesante. Si consideramos, por ejemplo, el asunto de la meta final de otras creencias, tales como las religiones semíticas, el Cristianismo, el Judaísmo, y el Islam, encontramos que hay dos metas. Una tiene su expresión en esta vida y este mundo, en términos de construir un reino de amor, prosperidad, y justicia aquí y ahora; la otra meta, más elevada, consiste en lograr el cielo después de la vida. En el Budismo, en contraste, la concepción de la meta de práctica es más inclusiva. La cesación del sufrimiento del cual el Buda habló es muy amplia en sus alcances. Cuando hablamos del fin del sufrimiento en el Budismo, podemos significar (1) el fin del sufrimiento aquí y ahora, ya sea temporaria o permanentemente; (2) la felicidad y la buena fortuna en vidas futuras; y/o (3) la experiencia de nirvana en sí misma.

Veamos si esto puede ser explicado en mayor detalle. Supongamos que nos ocurre estar en la extrema pobreza, con comida, vivienda, vestimenta, medicina y educación insuficientes, y así en más. Tales condiciones constituyen sufrimiento así como seguramente lo hacen el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, la separación de lo que amamos, y así. Cuando remediamos la situación aquí y ahora, a través de una mayor prosperidad y niveles de vida mejorados, nuestro sufrimiento se reduce. El Budismo enseña que la felicidad o el sufrimiento particulares que experimentamos en esta vida es la consecuencia de acciones que hemos hecho en el pasado. En otras palabras, si nos encontramos en condiciones afortunadas ahora, estas ventajas son el resultado de buenas acciones hechas en el pasado. Similarmente, aquellos que se encuentran en menos

afortunadas condiciones están sufriendo las consecuencias de acciones malas hechas en el pasado.

¿Qué ofrece el Budismo en el camino del fin del sufrimiento? Practicar el Budismo a corto plazo resulta en una relativa felicidad en esta vida. Esta felicidad puede ser de naturaleza material, en el sentido de condiciones físicas mejoradas; puede ser de naturaleza interna, en el sentido de una mayor paz de la mente; o pueden ser ambas. Todo esto puede ser logrado en esta misma vida, aquí y ahora. Esta es una dimensión del fin del sufrimiento. Ser de esta vida, podría ser equiparado groseramente con lo que el Cristianismo llama "el reino de Dios en la tierra".

Además de esto, el fin del sufrimiento en el Budismo significa felicidad y buena fortuna en la próxima vida. Esto implica renacer en circunstancias afortunadas, donde disfrutamos de felicidad, prosperidad, salud, bienestar, y éxito, ya sea como seres humanos en esta tierra o como seres celestiales en el cielo. Podemos comparar esta dimensión del fin del sufrimiento con el cielo del que hablan las religiones monoteístas. La única diferencia es que, en esas religiones, una vez alcanzado el cielo es permanente, mientras que en el Budismo el derecho de uno a disfrutar la felicidad debe ser mantenido y renovado. La meta ofrecida por el Budismo inicialmente significa felicidad y prosperidad en esta vida y en las vidas futuras. Pero es también más que eso, y aquí difiere de las otras religiones en cuestión. No sólo el Budismo promete felicidad y prosperidad en esta vida y en la próxima, también ofrece liberación – nirvana, o iluminación. Esta es la total cesación del sufrimiento. Es la meta suprema del Budismo y es también accesible aquí y ahora.

Cuando hablamos de nirvana encontramos ciertos problemas de expresión, porque la naturaleza exacta de una experiencia no puede ser comunicada meramente hablando de ella – más bien, debe ser experimentada directamente. Esto es verdad para toda experiencia, ya sea la experiencia de probar la sal, el azúcar, o el chocolate o de la primera vez que uno nada en el océano. Todas esas experiencias no pueden ser descritas exactamente. Para demostrar esto, supongamos que recién llegué al sudeste asiático y me hablan de una fruta local muy popular llamada **durian**. Puedo preguntarle a la gente que vive en el área y que normalmente comen durian, pero, ¿cómo pueden siquiera explicarme precisamente lo que se siente al comerlo? Simplemente no es posible describir adecuadamente el sabor de un durian a alguien que nunca ha comido uno. Podríamos intentar la comparación, o alternativamente la negación; podríamos decir, por ejemplo, que el durian tiene una textura cremosa o que es dulce y ácido, y agregar que es algo así como tal fruta y no como la manzana. Pero sigue siendo imposible

comunicar la naturaleza exacta de la experiencia de comer durian. Nos encontramos con un problema similar cuando intentamos describir nirvana. El Buda y los maestros Budistas a través de las eras usaron herramientas similares para describir nirvana – a saber, comparación y negación.

El Buda dijo que nirvana es la felicidad suprema, paz. Él dijo que nirvana es inmortal, no creado, no formado; más allá de la tierra, el agua, el fuego y el aire, el sol y la luna; insondable e inconmensurable. Aquí podemos ver las variadas herramientas que el Budismo usó para describir nirvana, tal como el modo en que nirvana es comparado con algo que experimentamos en este mundo. Por ejemplo, ocasionalmente somos lo suficientemente afortunados como para experimentar gran felicidad acompañada de una paz mental profunda, y podríamos imaginar que estamos experimentando un ligero vislumbre de nirvana. Pero una manzana no es realmente como un durian, y nirvana no es realmente como algo de este mundo. No es como la experiencia cotidiana; está más allá de todas las formas y nombres que podríamos usar, y en términos de los cuales experimentamos el mundo.

El punto es que, para comprender a qué se parece realmente nirvana, debes experimentarlo por ti mismo, así como para saber a qué se parece realmente el durian, debes comerlo. Ningún número de ensayos de descripciones poéticas del durian se aproximaría jamás a la experiencia de probar uno. Similarmente, tenemos que experimentar el fin del sufrimiento por nosotros mismos, y la única manera en que podemos hacerlo es eliminando las causas del sufrimiento – las aflicciones del apego, la aversión, y la ignorancia. Cuando hemos eliminado tales causas del sufrimiento, entonces experimentaremos nirvana por nosotros mismos.

¿Cómo, entonces, podemos quitar esas causas del sufrimiento? ¿Cuáles son los medios por los que podemos quitar las aflicciones que son las causas del sufrimiento? Este es el camino enseñado por el Buda – el Camino medio, el camino de la moderación. Recordarán que la vida del Buda antes de su iluminación cae en dos periodos distintos. El tiempo antes de su renunciación era uno en el cual él disfrutaba de toda la lujuria posible; por ejemplo, los relatos nos cuentan que él tenía tres palacios, uno para cada estación, llenos de las fuentes de placer hasta una extensión escasamente imaginable en su día. Este periodo de goce fue seguido por seis años de extremo ascetismo y auto mortificación, cuando él se quedó sin las amenidades básicas de la vida normal, vivía a la intemperie, vestía las ropas más pobres, y ayunaba durante largos periodos de tiempo. Además de tales privaciones, atormentaba su cuerpo a través de varias prácticas como dormir sobre

camas de púas y sentarse en medio del fuego bajo el cruel calor del sol de mediodía.

Habiendo experimentado los extremos de la lujuria y la privación – y habiendo alcanzado los límites de estos extremos- el Buda vio su futilidad y por consiguiente descubrió el Camino Medio, que evita tanto el extremo de la indulgencia en los placeres sensuales como el extremo de la auto mortificación. Fue a través de la comprensión de la naturaleza de los dos extremos en su propia vida que el Buda pudo llegar al ideal del Camino Medio, el camino que evita ambos extremos. Como veremos en los próximos capítulos, el Camino Medio es sujeto de varias interpretaciones profundas y significativas, pero más fundamentalmente significa moderación en el abordaje de uno a la vida, en las actitudes de uno hacia todas las cosas.

Podemos usar el ejemplo de las tres cuerdas de un laúd para ilustrar lo que queremos significar con esta actitud. El Buda tenía un discípulo llamado Sona que practicaba la meditación con tal celo que no encontraba nada más que obstáculos. Sona comenzó a pensar en abandonar sus votos y su vida de monje. El Buda, que comprendía su problema, le dijo: “Sona, antes de hacerte monje eras un músico”. Sona respondió: “Es verdad”. Luego el Buda dijo: “Siendo un músico, deberías saber qué cuerda del laúd produce un sonido placentero y armónico: ¿es la cuerda que está demasiado tensa?” “No, respondió Sona, la cuerda que está demasiado tensa produce un sonido desagradable y está a punto de romperse en cualquier momento”. “Entonces, dijo el Buda, ¿es la cuerda que está floja?” “No, respondió Sona, la cuerda que está floja no produce un sonido agradable y armónico. La cuerda que produce un sonido agradable y armónico es la cuerda que no está demasiado tensa ni demasiado floja”. En este caso, una vida de indulgencia y lujuria puede llamarse demasiado floja, sin disciplina o aplicación, mientras que una vida de auto mortificación es demasiado tensa, demasiado dura y rígida, y probablemente causará una ruptura de la mente y el cuerpo, así como la cuerda demasiado ajustada probablemente se romperá en cualquier momento.

Más específicamente, el camino hacia la meta Budista de la cesación del sufrimiento es como una prescripción médica. Cuando un doctor competente trata a un paciente de una enfermedad grave, su prescripción no es sólo física sino también psicológica. Si estás sufriendo, por ejemplo, de un problema cardíaco, no sólo se te está dando medicación sino que también se te pide que controles tu dieta y evites situaciones de stress. Aquí, también, si miramos las instrucciones específicas para seguir el camino Budista hacia el fin del sufrimiento, vemos que se refieren no sólo al cuerpo de uno –

acciones y palabras- sino también a los pensamientos. En otras palabras, el Óctuplo Noble Camino, el camino que lleva al fin del sufrimiento, es un camino inclusivo, una terapia integrada. Está diseñado para curar la enfermedad del sufrimiento a través de la eliminación de sus causas, y lo hace así por medio del tratamiento que se aplica no sólo al cuerpo sino también a la mente.

Correcta comprensión es el primer paso en el Óctuplo Noble Sendero. Es seguido por correcto pensamiento, correcta habla, correcta acción, correcto medio de vida, correcto esfuerzo, correcta presencia mental, y correcta concentración. ¿Por qué comenzamos con la correcta comprensión? Lo hacemos así porque, para subir una montaña, debemos tener la cima claramente a la vista. En este sentido, el primer paso de nuestro viaje depende del último. Debemos mantener la meta claramente a la vista si vamos a viajar por un camino que puede llevarnos seguramente a esa meta. De este modo, la correcta comprensión da orientación y dirección a los otros pasos del camino.

Podemos ver aquí que los dos primeros pasos del camino, correcta comprensión y correcto pensamiento, se refieren a la mente. A través de la correcta comprensión y el correcto pensamiento, la ignorancia, el apego y la aversión pueden ser eliminados. Pero no es suficiente detenerse allí porque, para lograr la correcta comprensión y el correcto pensamiento, también necesitamos cultivar y purificar nuestras mentes y cuerpos, y el modo de hacer esto es a través de los otros seis pasos del camino. Purificamos nuestro ser físico de modo que será más fácil purificar nuestra mente, y purificamos y desarrollamos nuestra mente de modo que será más fácil lograr la correcta comprensión.

Por el bien de la conveniencia, el Óctuplo Noble Sendero ha sido dividido en tres modos de práctica: (1) moralidad, o buena conducta; (2) desarrollo mental, y (3) sabiduría. Los ocho pasos están divididos en estas tres maneras de práctica como sigue: (1) correcta habla, correcta acción y correcto modo de vida pertenecen al modo de la moralidad; (2) correcto esfuerzo, correcta presencia mental, y correcta concentración pertenecen al modo del desarrollo mental; y (3) correcta comprensión y correcto pensamiento pertenecen al modo de la sabiduría.

Porque es necesario purificar nuestras palabras y acciones antes de que podamos purificar nuestra mente, comenzamos nuestro progreso a lo largo del camino con la moralidad, o buena conducta. Y porque el Óctuplo Noble Sendero es el medio de alcanzar la meta del Budismo, dedicaré los Capítulos 5, 6 y 7 a esos tres modos de práctica.

## CAPÍTULO CINCO La Moralidad

En el Capítulo 4 comentamos las Cuatro Nobles Verdades, siendo nuestro último tópico la cuarta verdad, que consiste en el Óctuplo Noble Sendero hacia el fin del sufrimiento. Allí usamos la analogía de subir una montaña, donde el mismo primer paso depende de mantener la cima firmemente a la vista, mientras que el último paso depende de ser cuidadoso en no tambalear al principio. En otras palabras, cada parte del camino depende de las otras partes, y si cualquier parte del camino no es completada, la cima no será lograda. Del mismo modo, en el caso del Óctuplo Noble Sendero, todos los pasos están interrelacionados y dependen uno de otro. No podemos hacerlo si falta cualquier otro paso.

Sin embargo, como se mencionó en el final del Capítulo 4, los ocho pasos del camino han sido divididos en tres modos de práctica: (1) moralidad, (2) desarrollo mental, y (3) sabiduría. Aunque, conceptual y estructuralmente hablando, el primer paso del ascenso a la montaña depende del último y el último depende del primero, prácticamente hablando, tenemos que subir primero las laderas inferiores. Podemos ser atraídos hacia la cima, pero para llegar allí debemos cruzar primero las laderas bajas; sólo entonces podemos proseguir hacia las extensiones más altas. Es por esta razón muy práctica que los pasos del Óctuplo Noble Sendero han sido divididos en estos tres modos de práctica.

El primero de estos tres modos de práctica es la moralidad. La moralidad forma el fundamento del progreso posterior en el camino, de desarrollo personal más profundo. Se dice que, así como la tierra es la base de todas las cosas animadas e inanimadas, así la moralidad es la base de todas las cualidades positivas. Cuando miramos a nuestro alrededor, podemos ver que todo descansa sobre la tierra, desde los edificios hasta los puentes, desde los animales hasta los seres humanos. La tierra sostiene a todas estas cosas; del mismo modo, la moralidad es el fundamento de todas las cualidades, todas las virtudes, todos los logros, ordenándose desde lo mundano hasta lo supramundano, desde el éxito y la buena suerte hasta la destreza en la meditación y, finalmente, la sabiduría y la iluminación. Por medio de esta analogía, podemos comprender fácilmente la importancia de la buena conducta como un prerrequisito fundamental para seguir el camino y lograr resultados en él.



¿Por qué nos tomamos el trabajo de acentuar la importancia de la buena conducta como el fundamento del progreso en el camino? La razón es que hay una tendencia a pensar en la buena conducta más bien como algo estúpido y aburrido. La meditación suena más excitante e interesante, y la sabiduría y la filosofía también, tienen una clase de fascinación a su alrededor. Hay una peligrosa tentación en descuidar la importancia de la moralidad y querer ir directo hacia las partes más excitantes del camino. Pero si no creamos este fundamento de buena conducta, no triunfaremos en seguir los otros pasos del sendero.

Es necesario comprender cómo las reglas de buena conducta, o los preceptos, son establecidas en el Budismo, porque hay diferentes modos en los cuales los códigos morales o éticos pueden ser presentados. Si miran las enseñanzas morales de las principales religiones del mundo, encontrarán que hay un grado sorprendente de acuerdo entre ellas. Si miran, por ejemplo, las enseñanzas morales de Confucio o Lao Zi, las del Buda y los maestros Hindúes, y las de los Judíos, Cristianos y Musulmanes, encontrarán que las reglas básicas de buena conducta son casi idénticas. Sin embargo, aunque las reglas en la mayoría de los casos se corresponden casi exactamente, las actitudes hacia estos códigos y los modos en que son presentados, comprendidos, e interpretados, difieren considerablemente de una fe a otra.

En general, hay dos modos de códigos morales que pueden ser establecidos – que podríamos llamar el modo autoritario y el modo democrático. Un buen ejemplo del primero es el de Dios transmitiendo las tablas de los Diez Mandamientos a Moisés en la montaña. En contraste, en el Budismo tenemos lo que creo que podemos llamar un modo democrático de establecer las reglas básicas de buena conducta. Pueden preguntarse por qué digo esto cuando, después de todo, tenemos reglas de moralidad que yacen en las escrituras. Pueden preguntar: “¿No es similar a Dios transmitiendo los mandamientos a Moisés?”. Creo que no, porque si miramos más de cerca el significado de las escrituras Budistas, podemos ver lo que subyace detrás de la buena conducta – a saber, los principios de igualdad y reciprocidad.

El principio de igualdad sostiene que todos los seres vivos son lo mismo en su orientación y perspectivas básicas. En otras palabras, todos los seres vivos quieren ser felices, disfrutar de la vida, y evitar el sufrimiento y la muerte. Esto es exactamente tan cierto para los otros seres vivos como lo es para nosotros. El principio de igualdad está en el corazón de la universalidad de la visión del Buda. Comprendiendo el principio de igualdad, somos



alentados a actuar a la luz de la conciencia adicional del principio de reciprocidad.

Reciprocidad significa que, así como no nos gustaría ser abusados, robados, heridos, o asesinados, así todos los otros seres vivos son reacios a tener tales cosas sucediéndoles. Podemos poner este principio de reciprocidad de un modo bastante simple diciendo: "No actúes hacia los demás de un modo en el que no te gustaría que ellos actúen hacia ti". Una vez que somos conscientes de estos principios de igualdad y reciprocidad, no es difícil ver cómo ellos forman la base de las reglas de buena conducta en el Budismo.

Veamos ahora específicamente los contenidos de moralidad en el Budismo. El modo de práctica de la buena conducta incluye tres partes del Óctuplo Noble Sendero: (a) correcta habla, (b) correcta acción, y (c) correcto modo de vida.

El habla correcta constituye un aspecto extremadamente importante del camino. Frecuentemente subestimamos el poder del habla. Como consecuencia, a veces ejercemos muy poco control sobre nuestra facultad de hablar. Esto no debería ser así. Todos hemos sido heridos muy fuertemente por las palabras de alguien en algún momento u otro de nuestra vida, y similarmente, a veces hemos sido alentados enormemente por las palabras que alguien ha dicho. En el área de la vida pública, podemos ver claramente cómo aquellos que son capaces de comunicarse eficazmente pueden influir tremendamente a la gente, para mejor o para peor. Hitler, Churchill, Kennedy y Martin Luther King eran todos consumados oradores que eran capaces de influir a millones con sus palabras. Se dice que una palabra áspera puede herir más profundamente que un arma, mientras que una palabra suave puede cambiar el corazón y la mente del criminal más brutal. Quizás más que cualquier otra cosa, la facultad de hablar diferencia a los humanos de los animales, así que si deseamos crear una sociedad en la cual la comunicación, la cooperación, la armonía, y el bienestar son metas a ser logradas, debemos controlar, cultivar y usar nuestra habla de modos constructivos.

Todas las reglas de buena conducta implican respeto por los valores fundados sobre una comprensión de los principios de igualdad y reciprocidad. En este contexto, el habla correcta implica respeto por la verdad y respeto por el bienestar de los demás. Si usamos nuestra facultad de hablar con estos valores en mente, estaremos cultivando el habla correcta, y a través de esto lograremos una mayor armonía en nuestra relación con los demás. Tradicionalmente, hablamos de cuatro aspectos del

habla correcta – a saber, el evitar (a) mentir, (b) crítica o calumnia, y (c) charla ociosa.

Algunos de ustedes pueden ser ya familiares con las instrucciones del Buda a su hijo Rahula sobre la importancia de evitar mentir. Él usó el ejemplo de un cuenco. El cuenco tenía un poco de agua en el fondo, el cual él pidió a Rahula que mirara, comentando: “La virtud y la renunciación de aquellos que no se avergüenzan de mentir son tan escasas como la pequeña cantidad de agua en el cuenco”. Luego, el Buda arrojó el agua del cuenco y dijo: “Aquellos que no se avergüenzan de mentir arrojan su virtud, así como he arrojado esta agua.” Luego el Buda le mostró a Rahula el cuenco vacío y dijo: “Así de vacía es la virtud y renunciación de aquellos que habitualmente dicen mentiras”.

De este modo el Buda usó el cuenco para señalar el punto de que nuestra práctica de acciones saludables, nuestra buena conducta y carácter, son íntimamente afectados por la mentira. Si estamos convencidos de que podemos actuar de un modo y hablar de otro, entonces no dudaremos en actuar mal, porque confiaremos en que seremos capaces de cubrir nuestras acciones dañinas con la mentira. Por lo tanto mentir abre la puerta a todas las clases de actos malsanos.

Calumniar es divisivo. Crea disputas entre amigos, y crea dolor y discordia en la sociedad. Por consiguiente, así como no nos gustaría tener a nuestros amigos en contra de nosotros por el habla calumniosa de alguien, así deberíamos no calumniar a los demás.

Similarmente, no deberíamos abusar de los demás con palabras ásperas. Por el contrario, debemos hablar cortésmente a los demás, así como nos gustaría que ellos nos hablen a nosotros.

Cuando llegamos a la charla ociosa, se pueden preguntar por qué no podemos involucrarnos en una pequeña cháchara. Pero la prohibición contra la charla ociosa no es absoluta o general. La clase de charla ociosa referida aquí es el chisme malicioso – esto es, divertirnos nosotros y a los demás relatando las faltas y errores de los demás.

En suma, ¿por qué no abstenemos simplemente de usar la facultad de hablar – la cual, como hemos visto, es tan poderosa- para el engaño, para crear división entre los demás, abusar de los demás, y gastar ociosamente el tiempo a sus expensas? En cambio, ¿por qué no usarla constructivamente – para comunicar significativamente, uniendo a la gente, alentando la

comprensión entre amigos y vecinos, e impartiendo consejo útil? El Buda dijo una vez: "El habla placentera es tan dulce como la miel; el habla sincera es hermosa, como una flor; y el habla errónea es malsana, como la basura". Así que intentemos, para nuestro propio bien y el bien de los demás, cultivar el habla correcta – a saber, el respeto tanto de la verdad como del bienestar de los demás.

La siguiente parte del Óctuplo Noble Sendero que entra en la categoría de la moralidad es la acción correcta. Correcta acción implica (a) respeto por la vida, (b) respeto por la propiedad, y (c) respeto por las relaciones personales. Recordarán que hace un momento dije que la vida es querida por todos. Se dice en el Dhammapada que todos los seres vivos tiemblan ante la perspectiva del castigo, todos temen a la muerte, y todos aman la vida. Por esto, nuevamente teniendo en mente los principios de igualdad y reciprocidad, no debemos matar seres vivos. Pueden estar listos para aceptar esto para los seres humanos pero tener objeciones en consideración a otras criaturas vivientes. Aquí, sin embargo, algunos de los desarrollos de los años recientes en el campo de la ciencia y la tecnología deberían darle al más escéptico librepensador comida para el pensamiento. Por ejemplo, cuando destruimos una especie particular de insecto, estamos absolutamente seguros de consumir el más grande bien a largo plazo de todos, o en su lugar, más frecuentemente que no, sin saberlo, de crear un desequilibrio en el ecosistema que creará problemas aun más grandes en el futuro.

Respeto por la propiedad significa no robar, quitar, o engañar a los demás. Esto es importante porque aquellos que toman por la fuerza lo que no les es dado, roban o traicionan son culpables de violar este precepto. El empleador que no paga a su empleado un salario honesto, de acuerdo con el trabajo realizado, es culpable de tomar lo que no le es dado; el empleado que cobra su salario pero evade sus tareas es igualmente culpable de falta de respeto por la propiedad.

Finalmente, respeto por las relaciones personales significa, ante todo, evitar la mala conducta sexual. Dicho de un modo más simple, significa evitar el adulterio. Más allá de eso, significa evitar las relaciones sexuales con personas que son pasibles de ser heridas por tales relaciones. Más generalmente, significa evitar el abuso de los sentidos. Pueden ver fácilmente cómo, si estas pautas son seguidas en una comunidad dada, tal comunidad será un lugar mejor en el cual vivir.

Correcto modo de vida es el tercer paso del Óctuplo Noble Sendero incluido en el camino de la práctica de la moralidad. Correcto modo de vida es una extensión de las reglas de correcta acción hacia nuestro rol de trabajadores en la sociedad. Hemos visto que, en los casos de correcta habla y correcta acción, los valores subyacentes son el respeto por la verdad, por el bienestar de los demás, y por la vida, la propiedad y las relaciones personales. Correcto modo de vida significa ganarse la vida de un modo que no viole esos valores morales básicos.

Cinco clases de modos de vida son desalentadas por los Budistas: comerciar con animales para su matanza, con esclavos, con armas, con venenos y con tóxicos (drogas y alcohol). Estos cinco no son recomendados porque contribuyen a las enfermedades de la sociedad y violan los valores de respeto por la vida y por el bienestar de los demás. Comerciar con animales para su matanza viola el valor del respeto por la vida. Comerciar con esclavos viola tanto el respeto por la vida como la acción correcta en las relaciones personales. Comerciar con armas también viola el valor del respeto por la vida, mientras que comerciar con venenos o con intoxicantes tampoco respeta las vidas y el bienestar de los demás. Todos estos comercios contribuyen a la inseguridad, la discordia, y el sufrimiento en el mundo.

¿Cómo funciona la práctica de la buena conducta, o la moralidad? Hemos dicho que, en el contexto de la sociedad en su conjunto, seguir las reglas de buena conducta crea un ambiente social caracterizado por la paz y la armonía. Todas nuestras metas sociales pueden ser logradas dentro de las reglas de buena conducta basadas en los principios fundamentales de igualdad y reciprocidad. Además, cada persona se beneficia de la práctica de la buena conducta. En uno de sus discursos, el Buda dijo que alguien que ha observado respeto por la vida y así en adelante, se siente como un rey, debidamente coronado y con sus enemigos sometidos. Tal persona se siente en paz y tranquila.

La práctica de la moralidad crea una sensación interna de tranquilidad, estabilidad, seguridad, y fuerza. Una vez que has creado esa paz interior, puedes seguir exitosamente los otros pasos del camino. Puedes cultivar y perfeccionar los variados aspectos del desarrollo mental. Puedes entonces lograr la sabiduría – pero sólo después de que hayas creado el fundamento necesario de moralidad tanto por dentro como por fuera, tanto en ti mismo como en tu relación con los demás.

Muy brevemente, estos son los orígenes, el contenido, y la meta de la buena conducta en el Budismo. Hay sólo un punto más que me gustaría señalar antes de concluir nuestra revisión sobre la moralidad Budista. Cuando la gente considera las reglas de buena conducta, frecuentemente piensan: "¿Cómo podemos seguirlas?". Parece ser terriblemente difícil observar los preceptos. Por ejemplo, aun la prohibición en contra de quitar la vida, la cual es la más fundamental, parece muy difícil de seguir absolutamente. Cada día, mientras limpiamos la cocina o arreglamos el jardín, estamos muy probablemente matando insectos que suceden que están en tu camino. También, parece muy difícil incluso evitar mentir en todos los casos. ¿Cómo debemos manejarnos con este problema, que es genuino?

El punto no es si podemos observar todas las reglas de moralidad todo el tiempo. Más bien, el punto es que, si las reglas de moralidad son halladas (por ejemplo, si los principios de igualdad y reciprocidad merecen ser creídos, y si las reglas de moralidad son un modo apropiado de actuarlos), entonces es nuestro deber seguir esas reglas tanto como nos sea posible. Esto no quiere decir que seremos capaces de seguirlos absolutamente, sino sólo que deberíamos hacer todo lo posible para seguir el modo de práctica indicado por las reglas de buena conducta. Si queremos vivir en paz con nosotros y con los demás, entonces deberíamos respetar la vida y el bienestar de los demás, su propiedad, y así en adelante. Si surge una situación en la que nos encontramos incapaces de aplicar una regla en particular, no es por culpa de la regla, sino simplemente una indicación de la brecha entre nuestra práctica de la moralidad y el ideal de práctica de ésta.

Cuando, en los tiempos antiguos, los marineros navegaban sus barcos a través del gran océano con la ayuda de las estrellas, ellos no eran capaces de seguir exactamente el curso indicado por aquellos cuerpos celestes. Aun así las estrellas eran su guía, y siguiéndolas, al menos aproximadamente, los marineros alcanzaban su destino. Del mismo modo, cuando seguimos las reglas de buena conducta, no pretendemos que podamos observarlas a todas las cosas todo el tiempo. Este es el por qué los cinco preceptos son llamados "preceptos de entrenamiento"; es también el por qué los renovamos una y otra vez. Lo que tenemos en las reglas de buena conducta es una estructura a través de la cual podemos intentar vivir de acuerdo con los dos principios fundamentales que iluminan la enseñanza del Buda: el principio de igualdad de todos los seres vivos, y el principio de respeto recíproco.

## CAPÍTULO SEIS El Desarrollo Mental

En este capítulo veremos los pasos del Óctuplo Noble Sendero que entran en el grupo conocido como desarrollo mental. Ya hemos notado la naturaleza interdependiente de los pasos del camino, y en este contexto es particularmente importante comprender la posición del desarrollo mental. Ubicado como está entre la buena conducta y la sabiduría, el desarrollo mental es relevante e importante para ambos. Pueden preguntar por qué esto debería ser así. De hecho, la gente a veces piensa que simplemente seguir los preceptos de moralidad es suficiente para llevar una vida buena.

Hay varias respuestas a esta pregunta. Primero, en el Budismo hay más que sólo una meta de la vida religiosa. Junto a la meta de la felicidad y la buena suerte, está también la meta de la libertad. Si quieres lograr libertad, el único modo es a través de la sabiduría, y la sabiduría sólo puede ser ganada por medio de la purificación mental, la cual es lograda a través de la meditación. Pero aun para la práctica firme de la buena conducta, el desarrollo mental es útil si no necesario. ¿Por qué? Porque es relativamente fácil seguir las reglas de moralidad cuando las cosas están yendo bien. Si tienes un buen trabajo, vives en una sociedad estable, y ganas lo suficiente como para mantenerte a ti y a tu familia, es relativamente fácil observar los preceptos morales. Pero cuando te encuentras en situaciones de stress, inestabilidad, e incertidumbre – cuando, por ejemplo, pierdes tu trabajo, te encuentras en circunstancias donde prevalece la ilegalidad, y así en adelante- entonces la observancia de las reglas de buena conducta está bajo ataque.

En tales circunstancias, sólo el desarrollo mental puede salvaguardar tu práctica de la buena conducta. Fortaleciendo la capacidad de la mente y logrando control sobre ella, el desarrollo mental sirve como un garante de la observancia de los preceptos, y al mismo tiempo asiste en el objetivo real de ver las cosas como realmente son. El desarrollo mental prepara a la mente para lograr la sabiduría, la cual abre las puertas de la libertad y la iluminación. El desarrollo mental por consiguiente tiene un rol distintivo importante en la práctica del Óctuplo Noble Sendero.

El énfasis del Budismo en la importancia del desarrollo mental no es sorprendente cuando recordamos la importancia de la mente en la concepción Budista de la experiencia. La mente es el único factor más

importante en la práctica del Óctuplo Noble Sendero. El mismo Buda puso esto bien en claro cuando dijo que la mente es la fuente de todas las cosas y que todas las cosas son creadas por la mente. Similarmente, ha sido dicho que la mente es la fuente de todas las virtudes y otras cualidades beneficiosas.

Para obtener estas virtudes y cualidades, debes disciplinar la mente. La mente es la clave para cambiar la naturaleza de la experiencia. Se dice que, si tuviéramos que cubrir la totalidad de la superficie de la tierra con alguna sustancia suave pero resistente para evitar que nuestros pies sean heridos por palos y piedras, sería una empresa muy difícil en verdad. Pero meramente cubriendo las plantas de nuestros pies con zapatos, es como si la totalidad de la superficie de la tierra fuera así cubierta. Del mismo modo, si tuviéramos que purificar a todo el universo del apego, la aversión y la ignorancia, sería de hecho muy difícil, pero simplemente purificando nuestra propia mente de esas tres aflicciones, es – para nosotros- como si hubiéramos purificado a la totalidad del mundo de ellas. Este es él por qué, en el Budismo, nos enfocamos en la mente como la clave para cambiar el modo en el que experimentamos las cosas y el modo en el que nos relacionamos con las demás personas.

La importancia de la mente ha sido también reconocida por los científicos, psicólogos, e incluso por los médicos. Ustedes pueden estar enterados de una cantidad de técnicas de visualización que están siendo usadas ahora por los terapeutas en Occidente. Los psiquiatras y los médicos están empleando exitosamente métodos muy similares a las bien conocidas técnicas de meditación para ayudar a los pacientes a vencer desórdenes mentales, el dolor crónico, y enfermedades. Este enfoque es ahora una práctica aceptada en la comunidad terapéutica.

Todos nosotros podemos apreciar la influencia que la mente tiene en nuestro propio estado de ser, observando nuestra experiencia. Todos nosotros hemos experimentado felicidad y sabemos cómo eso tiene una influencia beneficiosa en nuestras actividades. Cuando estamos en tal estado de la mente, somos eficaces, respondemos apropiadamente, y somos capaces de funcionar del mejor modo posible. En otras ocasiones, cuando nuestras mentes están perturbadas, deprimidas, o de alguna otra forma impregnada de emociones dañinas, encontramos que ni siquiera podemos realizar tareas simples con cuidado. De este modo, todos nosotros podemos ver cuán importante es la mente en cualquier esfera de nuestras vidas que queramos considerar.



Tres pasos del Óctuplo Noble Sendero están incluidos en el desarrollo mental: **(a) correcto esfuerzo, (b) correcta presencia mental, y (3) correcta concentración.** Juntos, estos tres nos alientan y nos permiten confiar en nosotros, ser atentos y calmos.

En su sentido más general, correcto esfuerzo significa cultivar una actitud confiada hacia nuestras empresas. También podemos llamar al correcto esfuerzo "entusiasmo". Correcto esfuerzo significa emprender y continuar nuestras tareas con energía y una voluntad de llevarlas hasta el fin. Se dice que deberíamos embarcarnos en nuestras tareas del mismo modo que un elefante entra en un lago fresco cuando está afligido por el calor del sol del mediodía. Con esta clase de esfuerzo, podemos ser exitosos en cualquier cosa que planeemos hacer, ya sea en nuestros estudios, carreras o en la práctica del Dharma.

En este sentido, podríamos incluso decir que el esfuerzo correcto es la aplicación práctica de la confianza. Si no logramos poner esfuerzo en nuestros varios proyectos, no podemos esperar ser exitosos. Pero el esfuerzo debe ser controlado, debe ser equilibrado, y aquí podemos recordar la naturaleza fundamental del Camino Medio y el ejemplo de las cuerdas del laúd. Por consiguiente, el esfuerzo nunca debería volverse demasiado tenso, demasiado forzado, y en el sentido inverso, no debería permitirse que sea demasiado flojo. Esto es lo que queremos decir por correcto esfuerzo: una determinación controlada, sostenida, y boyante.

El correcto esfuerzo es tradicionalmente definido con cuatro partes: (1) el esfuerzo de prevenir el surgimiento de pensamientos malsanos, (2) el esfuerzo de rechazar los pensamientos malsanos una vez que han surgido, (3) el esfuerzo de cultivar pensamientos sanos, y (4) el esfuerzo de mantener los pensamientos sanos que han surgido. Esto último es particularmente importante, porque frecuentemente ocurre que, aun cuando hayamos cultivado exitosamente algún pensamiento sano, es de corta vida. Entre ellos, estos cuatro aspectos del correcto esfuerzo enfocan la energía de la mente sobre nuestros estados mentales. Su objeto es reducir y eventualmente eliminar los pensamientos malsanos que ocupan nuestra mente, e incrementar y establecer firmemente los pensamientos saludables como una característica natural, integral, de nuestro estado mental de ser.

Correcta presencia mental es el segundo paso del Óctuplo Noble Sendero incluidos en el desarrollo mental, y es esencial aun en nuestras vidas diarias, ordinarias. Como las otras enseñanzas del Buda, esto puede ser mejor ilustrado con ejemplos de la vida cotidiana en sí misma. De hecho, si miran

los discursos del Buda, encontrarán que él usaba consistentemente ejemplos que eran familiares a su audiencia. Así podríamos hacer bien en ver la importancia de la presencia mental en nuestras actividades ordinarias, mundanas.

La presencia mental es conciencia, o atención, y como tal significa evitar un estado mental distraído o nublado. Habría mucho menos accidentes en casa o en las rutas si la gente fuera atenta. Ya sea que estés manejando un auto o cruzando una calle muy transitada, cocinando la cena o haciendo tus cuentas, todo es hecho con más seguridad y eficacia cuando eres atento y estás mentalmente presente. La práctica de la presencia mental incrementa nuestra eficacia y productividad; al mismo tiempo, reduce el número de accidentes que ocurren debido a la falta de atención y la falta general de conciencia.

En la práctica del Dharma, la presencia mental actúa como una clase de rienda sobre nuestra mente. Si consideramos por un momento cómo se comportan normalmente nuestras mentes, comprenderemos claramente la necesidad de alguna clase de rienda, o control, en este contexto. Supongamos que, mientras están leyendo este libro, una ráfaga de viento causa que súbitamente una ventana se golpee en alguna parte de la casa. Estoy seguro de que la mayoría de ustedes inmediatamente llevarán su atención al sonido y, al menos por un instante, enfocarán su mente en eso. Al menos por ese instante, su mente sería distraída de la página. Similarmente, en casi cada momento de nuestras vidas conscientes, nuestras mentes están corriendo tras los objetos de los sentidos. Nuestras mentes casi nunca están concentradas o quietas. Los objetos de los sentidos que cautivan así nuestra atención pueden ser formas, sonidos, o incluso pensamientos. Mientras manejas por la calle, tus ojos y tu mente pueden ser capturados por un anuncio atractivo; mientras caminas por la calle, percibiendo la esencia del perfume de una mujer, tu atención puede ser llevada hacia eso momentáneamente, y quizás hacia la que lo lleva. Todos esos objetos de los sentidos son causas de distracción.

Por lo tanto, para manejar los efectos de tales distracciones sobre nuestra mente, necesitamos un guardián que pueda proteger a nuestra mente de volverse demasiado enmarañada con esos objetos de los sentidos y con los estados mentales malsanos que a veces ellos pueden hacer surgir. Este guardián es la presencia mental. El Buda una vez contó una historia sobre dos acróbatas, maestro y aprendiz. En una ocasión, el maestro le dijo al aprendiz: "Tú protégeme a mí, y yo te protegeré a ti. De ese modo podremos hacer nuestros trucos, bajar al suelo a salvo, y ganar dinero."

Pero el aprendiz dijo: "No, maestro, no haremos eso. Yo me protegeré a mí mismo, y usted protéjase a sí mismo". Del mismo modo, cada uno de nosotros tiene que resguardar su propia mente.

Algunas personas pueden decir que esto suena más bien egoísta. ¿Qué hay del trabajo en equipo? Pero creo que tales dudas resultan de una mala interpretación fundamental. Una cadena es sólo tan fuerte como su eslabón más débil. Un equipo es sólo tan eficaz como sus miembros individuales. Un equipo de personas distraídas, incapaces de desempeñar sus propias responsabilidades, será un equipo ineficiente. Similarmente, para jugar un rol eficaz con relación a nuestro prójimo, primero debemos resguardar nuestra propia mente. Supongamos que tienes un auto lindo. Serás cuidadoso de estacionarlo en un lugar donde no sea dañado por otro automovilista. Incluso en el trabajo o en casa, ocasionalmente mirarás por la ventana para asegurarte que el auto está bien. Lo lavarás con frecuencia, y lo llevarás al taller mecánico para su mantenimiento a intervalos regulares. Probablemente lo asegures por una gran suma de dinero. Del mismo modo, cada uno de nosotros posee una cosa mucho más valiosa que cualquier otra que podamos tener: una mente.

Reconociendo el valor y la importancia de nuestra mente, deberíamos resguardarla. Esto es presencia mental. Este aspecto del desarrollo mental puede ser practicado en cualquier sitio y en cualquier momento. Algunas personas creen que la meditación es demasiado difícil de practicar. Incluso pueden sentir temor de intentarlo. Usualmente, tales personas están pensando en la meditación formal, esto es, concentrar la mente mientras se está sentado en meditación. Pero aun cuando no estés listo para practicar las técnicas de concentración mental, ciertamente el esfuerzo correcto y la correcta presencia mental pueden y deberían ser practicadas por todos. Los dos primeros pasos del desarrollo mental son simples: (1) cultivar una actitud confiada de la mente, estando atento y consciente; y, (2) observar tu cuerpo y mente y saber lo que estás haciendo en todo momento.

Mientras escribo, en este mismo momento, con un rincón de mi mente puedo mantener un ojo sobre mi mente. ¿Qué estoy pensando? ¿Está mi mente enfocada en el mensaje que estoy intentando de enviar, o estoy pensando sobre lo que sucedió esta mañana, o la semana pasada, o sobre lo que haré esta noche? Una vez escuché a un maestro decir que si estás haciendo una taza de té, entonces en ese momento, Budismo significa hacerlo bien.

El corazón del desarrollo mental es enfocar la mente precisamente sobre lo que estás haciendo en este mismo momento, ya sea ir a la escuela, limpiar la casa, o conversar con un amigo. No importa lo que estés haciendo, puedes practicar la atención. La práctica de la presencia mental puede ser aplicada universalmente.

Tradicionalmente, la práctica de la presencia mental ha jugado un rol importante en el Budismo. El Buda llamó a la presencia mental el único modo de lograr el fin del sufrimiento. La práctica de la plena presencia mental ha sido también elaborada en consideración a cuatro aplicaciones específicas: (i) atención al cuerpo, (ii) atención a las sensaciones, (iii) atención a la conciencia, (iv) atención a los objetos de la mente. Las cuatro aplicaciones de la presencia mental continúan jugando un rol importante en la práctica de la meditación Budista hasta este mismo día.

Pero vamos a considerar el tercer paso del desarrollo mental, a saber, la concentración, la cual es a veces llamada "tranquilidad", o simplemente meditación. Recordarán que trazamos los orígenes de la meditación en todo su camino hacia atrás hasta la civilización del Valle del Indo. La meditación, o concentración, no tiene nada que ver con el frenesí o el letargo, mucho menos con un estado semiconsciente o comatoso. La concentración es meramente la práctica de enfocar la mente aguzadamente sobre un solo objeto. Este objeto puede ser tanto físico como mental. Cuando la concentración completa, en un solo punto sobre un objeto, es lograda, la mente se vuelve totalmente absorbida en el objeto hasta la exclusión de toda actividad mental – la distracción, el letargo, la agitación, y la vacilación. Este es el objetivo de la práctica de la concentración correcta: concentrar la mente en un solo punto sobre un objeto. La mayoría de nosotros hemos tenido intimación con esta clase de estado mental en nuestra vida cotidiana. Ocasionalmente, algo aproximado a la mente enfocada en un solo punto ocurre espontáneamente, cuando escuchamos una pieza musical, o miramos el cielo o el mar. En tales momentos puedes experimentar un momento en que la mente permanece en un solo punto absorbida por el objeto, el sonido o la forma.

La concentración puede ser practicada de muchas maneras. El objeto de la concentración puede ser visual (como una llama, una imagen o una flor) o puede ser una idea (tal como el amor o la compasión). Cuando practicas la concentración, enfocas la mente repetidamente en el objeto seleccionado. Gradualmente, esto lleva a la habilidad de reposar la mente sobre el objeto sin distracción. Cuando esto puede ser mantenido durante un periodo de tiempo prolongado, haz logrado la mente de un solo punto.

Es importante notar que este aspecto del desarrollo mental es mejor practicado con la guía de un maestro experimentado, porque un número de factores técnicos pueden condicionar tu éxito o fracaso. Estos incluyen la actitud, la postura, y la duración y ocasión de práctica. Es difícil reunir todos estos factores con sólo leer un libro. Sin embargo, no necesitas volverte un monje para practicar esta clase de meditación. No necesitas vivir en un bosque o abandonar tus actividades diarias. Puedes comenzar con periodos relativamente cortos de meditación, tan breves como diez o quince minutos por día

La destreza en esta clase de meditación tiene dos beneficios principales. Primero, lleva a un bienestar físico y mental, confort, calma, gozo, y tranquilidad. Segundo, vuelve a la mente un instrumento capaz de ver las cosas como son en realidad. Por lo tanto prepara a la mente para lograr la sabiduría.

El desarrollo gradual de la habilidad de ver las cosas como son en realidad a través de la práctica de la meditación ha sido comparada al desarrollo de instrumentos especiales por medio de los cuales podemos ver ahora la realidad subatómica y otras cosas. Del mismo modo, si no desarrollamos el potencial de nuestra mente a través de la cultivación del esfuerzo correcto, la correcta presencia mental y la correcta concentración, nuestra comprensión del estado real de las cosas permanecerá cuando más como conocimiento intelectual. Para convertir nuestra comprensión de las Cuatro Nobles Verdades de un mero conocimiento de libro en experiencia directa, tenemos que lograr el estado de la mente de un solo punto.

Es en este punto que el desarrollo mental está listo para girar su atención hacia la sabiduría. Ahora podemos ver claramente el rol particular de la meditación en el Budismo. Toqué este tema brevemente cuando hablé sobre la decisión del Buda de abandonar a sus dos maestros de meditación, Alara Kalama y Uddaka Ramaputta, y de su combinación de concentración y sabiduría la noche de su iluminación. Aquí, también, la mente de un solo punto por sí misma no es suficiente. Es como sacar punta a un lápiz antes de proceder a escribir, o afilar un hacha que usaremos para cortar el tronco del apego, la aversión y la ignorancia. Cuando hemos logrado la mente de un solo punto, entonces estamos listos para unir la concentración con la sabiduría para lograr la iluminación.

## CAPÍTULO SIETE La Sabiduría

Con este capítulo completaremos nuestro estudio de los pasos del Óctuplo Noble Sendero. En los Capítulos 5 y 6 vimos los dos primeros grupos, o modos, de práctica, aquellos de la buena conducta y desarrollo mental. Aquí veremos el tercer modo de práctica, que es la sabiduría. En este punto nos encontramos enfrentados a una aparente paradoja: en la lista de los ocho pasos del camino, correcta comprensión y correcto pensamiento ocurren primero, aunque en el contexto de los tres modos de práctica, el grupo de la sabiduría viene último. ¿Por qué debe ser esto?

Anteriormente, usamos la analogía de subir a la montaña para ayudar a explicar las relaciones entre los pasos del camino. Cuando te preparas para subir una montaña, debes tener la cima a la vista. Es la visión de la cima la que imparte la dirección general a los pasos de uno. Por esta razón, incluso en el mismo comienzo de una escalada, debes mantener tus ojos en la cima. Por lo tanto, la correcta comprensión está nombrada al mismo comienzo de los pasos del camino. Aunque en términos prácticos, debes subir las laderas más bajas y escalar los faldeos intermedios antes de que puedas ganar la cima, que es el logro de la sabiduría. En términos prácticos, por consiguiente, la sabiduría llega sólo al final de tu práctica del camino.

La sabiduría es descrita como la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades, la comprensión del origen interdependiente, y todo lo demás. Lo que queremos significar cuando decimos esto es simplemente que el logro de la sabiduría es la transformación de esos puntos doctrinales de meros objetos de conocimiento intelectual en experiencia real, personal. En otras palabras, queremos cambiar nuestro conocimiento de las Cuatro Nobles Verdades y todo lo demás del mero aprendizaje de libro en una verdad real, viva. Esta meta es lograda primero a través de la cultivación de la buena conducta, y luego especialmente a través de la cultivación del desarrollo mental.

Cualquiera puede leer en un libro acerca del significado de las Cuatro Nobles Verdades, el origen interdependiente, y así en adelante, pero eso no significa que se haya logrado sabiduría. El mismo Buda dijo que era por el fracaso en la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades y del origen interdependiente que todos nosotros hemos seguido en este ciclo de nacimiento y muerte durante tanto tiempo. Obviamente, cuando él dijo esto, significaba algo más

profundo que el simple fracaso de estar informado intelectualmente de estos puntos de la doctrina.

El término "comprensión" debe ser tomado en el sentido de correcta comprensión, es decir, comprensión directa e inmediata. Esto puede ser equiparado con un simple acto de percepción, como ver un remiendo de color azul. Quizás este es él por qué el lenguaje de ver es tan frecuentemente usado para describir el logro de la sabiduría. Hablamos de sabiduría en términos de "ver la verdad", o de "ver las cosas como son realmente" porque el logro de la sabiduría no es un ejercicio académico o intelectual: es comprender, o "ver" esas verdades directamente. Cuando esta clase de comprensión directa de la naturaleza de la realidad es obtenida, es equivalente al logro de la iluminación. Esto abre la puerta hacia la liberación del sufrimiento y hacia el nirvana.

En el Budismo, la sabiduría es la clave para la realización de la meta de la religión. En algunas religiones, encontramos que la fe es importantísima, en otras tradiciones, la meditación es suprema. Pero en el Budismo, la fe es preliminar y la meditación es instrumental. El corazón real del Budismo es la sabiduría.

Dos pasos del Óctuplo Noble Sendero están incluidos en el grupo de la sabiduría: (1) correcta comprensión, y (2) correcto pensamiento. Correcta comprensión puede decirse que significa ver las cosas como son en realidad – comprender la verdad real sobre las cosas, más que simplemente verlas como parecen ser. Lo que esto significa en términos prácticos es visión interna, comprensión penetrante, o ver debajo de la superficie de las cosas. Si queremos explicar esto en términos doctrinales, tendríamos que hablar de las Cuatro Nobles Verdades, el origen interdependiente, la impermanencia, la impersonalidad, y así en adelante. Pero por el momento, vamos a hablar sólo de los medios de obtener la correcta comprensión, dejando los contenidos de esa comprensión para otra ocasión. Aquí, nuevamente, la actitud científica de las enseñanzas del Buda es evidente, porque cuando examinamos los medios de adquirir la correcta comprensión, encontramos que comienza con la observación objetiva del mundo a nuestro alrededor y de nosotros mismos. Más aun, la observación objetiva es unida a la indagación, el examen y la consideración.

En el curso de adquirir correcta comprensión, encontramos que hay dos tipos de comprensión: (i) comprensión que adquirimos por nosotros mismos, y (ii) comprensión que adquirimos a través de otros. La última consiste en verdades que nos son mostradas por otros. Finalmente, estos dos tipos de



comprensión se unen porque, en el análisis final, la comprensión real (o, digamos, la correcta comprensión) debe ser nuestra. Entretanto podemos, sin embargo, distinguir entre la comprensión que adquirimos por medio de la simple observación de los datos de la experiencia diaria y la comprensión a través del estudio de las enseñanzas.

Así como, en el caso de nuestras situaciones personales, somos alentados a observar objetivamente los hechos con los cuales somos presentados y luego considerar su significado, así, cuando nos aproximamos a las enseñanzas del Buda, somos alentados primero a estudiarlas y luego a examinarlas y considerarlas. Pero ya sea que hablemos acerca de nuestra observación e indagación en la verdad sobre nuestra experiencia personal o acerca del estudio y la consideración de los textos, el tercero y último de los pasos en el proceso de adquirir conocimiento es la meditación. Es en este punto en el proceso de adquirir conocimiento que los dos tipos de comprensión a los que aludí antes se vuelven indistinguibles.

Para resumir, los medios de adquirir correcta comprensión son los siguientes: (1) en el primer nivel, debes observar y estudiar; (2) en el segundo nivel, debes examinar intelectualmente lo que has observado y estudiado; y (3) en el tercer nivel, debes meditar sobre lo que has examinado y determinado intelectualmente antes. Vamos a usar un ejemplo práctico. Digamos que intentamos viajar a cierto destino. Al prepararnos para el viaje, compramos un mapa de ruta que nos muestra la ruta que debemos seguir para llegar a nuestro destino. Primero miramos el mapa para orientarnos; entonces debemos repasar lo que hemos observado, examinando el mapa para estar seguros de que hemos comprendido las indicaciones que nos da. Sólo entonces podemos realmente hacer el viaje a nuestro destino pensado. El paso final en este proceso – hacer el viaje real – puede ser comparado con la meditación.

Alternativamente, supongamos que has comprado una nueva pieza o equipo para tu casa o tu oficina. No es suficiente leer las instrucciones una vez completamente. Deben ser releídas y examinadas de cerca para estar seguro de que comprendes lo que significan. Sólo cuando estás seguro de que las has comprendido apropiadamente puedes proceder a operar el nuevo equipo. El acto de operar el equipo exitosamente es análogo a la meditación. Del mismo modo, para lograr sabiduría debemos meditar en el conocimiento que hemos adquirido a través de la observación y el estudio y que ha sido después verificado intelectualmente por medio del examen. En el tercer nivel del proceso de adquirir correcta comprensión, el conocimiento

que hemos ganado anteriormente se vuelve parte de nuestra experiencia de vida.

A continuación, podríamos dedicar unos momentos considerando la actitud apropiada a cultivar cuando nos aproximamos a las enseñanzas del Buda. Se dice que, al hacerlo, debemos evitar tres faltas, las cuales son explicadas con el ejemplo de un cuenco. En este contexto, somos el cuenco, mientras que la enseñanza es lo que debe ser vertido en él.

Ahora, supongamos primero que el cuenco está cubierto con una tapa: obviamente, no seremos capaces de verter nada en él. Esto es análogo a la situación de alguien que escucha las enseñanzas con una mente cerrada, es decir, una mente que ya está hecha. En tales circunstancias, el Dharma no puede entrar y llenar su mente.

Nuevamente, supongamos que tenemos un cuenco con un agujero en el fondo: si intentamos llenarlo con leche, el líquido simplemente se escapa por el agujero. Esto es análogo a alguien que no retiene lo que escucha, así que ninguna cantidad de enseñanza es de utilidad alguna.

Finalmente, supongamos que llenamos el cuenco con leche fresca antes de comprobar que esté limpio, y hay un poco de leche cortada que quedó del día anterior: la leche fresca que vertimos en el cuenco naturalmente se cortará también. Del mismo modo, si alguien escucha la enseñanza con una mente impura, la enseñanza no será de ningún beneficio. Por ejemplo, alguien que escucha el Dharma con propósitos egoístas, digamos porque quiere ganar honor y reconocimiento, es como un cuenco ya sucio con impurezas.

Todos nosotros debemos intentar evitar estas tres faltas cuando nos aproximamos a las enseñanzas del Buda. La actitud correcta para adoptar al escuchar el Dharma es la del paciente que presta cuidadosa atención al consejo de su médico. Aquí el Buda es como el médico, la enseñanza funciona como la medicina, nosotros somos el paciente, y la práctica de la enseñanza es el medio por el cual podemos ser curados de la enfermedad de las aflicciones (apego, aversión, e ignorancia), las cuales son la causa de nuestro sufrimiento. Seguramente lograremos algún grado de correcta comprensión si nos aproximamos al estudio del Dharma con esta actitud.

La correcta comprensión en sí misma es frecuentemente dividida en dos aspectos, o niveles: un nivel ordinario, y uno más elevado. En el Capítulo 4, mencioné las metas que ofrece el Budismo, las cuales también pertenecen a

dos niveles diferentes: la meta de la felicidad y la prosperidad pertenece a esta vida y a la próxima, mientras que la meta de la liberación, o nirvana es el objetivo supremo de la práctica. El nivel ordinario de la correcta comprensión corresponde a la primera, mundana meta de la práctica del Budismo, mientras que el nivel más elevado de la correcta comprensión corresponde a la meta suprema de la práctica Budista.

El primer aspecto, ordinario, de la correcta comprensión, concierne a la apreciación correcta de la relación entre causa y efecto, y pertenece a la responsabilidad moral de nuestro comportamiento. Brevemente expresado, esto significa que experimentaremos los efectos de nuestras acciones tarde o temprano. Si actuamos bien – preservando los valores de respeto por la vida, propiedad, verdad, y así en adelante- experimentaremos los efectos felices de nuestras buenas acciones: en otras palabras, disfrutaremos de felicidad y condiciones afortunadas en esta vida y en la próxima. Por el contrario, si actuamos mal, experimentaremos infelicidad, miseria, y condiciones desafortunadas en esta vida y en las próximas.

El segundo aspecto, más elevado, de la correcta comprensión concierne a ver las cosas como son realmente, y pertenece a la meta suprema de la enseñanza del Buda. ¿Qué queremos significar cuando decimos “ver las cosas como son en realidad”? Nuevamente, pueden ser ofrecidas respuestas doctrinales: ver las cosas como realmente son puede significar ver las cosas como impermanentes, como originadas Inter.-dependientemente, como impersonales, y así en más. Todas estas respuestas son correctas. Todas tienen algo que decir acerca de ver las cosas como son en realidad. Pero para llegar a una comprensión de este primer paso – y, en un sentido, el último paso- del Óctuplo Noble Sendero, debemos buscar algo que todas estas expresiones doctrinales tienen en común. Lo que encontramos es que todas esas descripciones del significado de la correcta comprensión son opuestas a la ignorancia, las ataduras, y las confusiones en el ciclo de nacimiento y muerte.

El logro de la iluminación del Buda fue esencialmente una experiencia de la destrucción de la ignorancia. Esta experiencia es muy frecuentemente descrita por el mismo Buda en términos de comprensión de la Cuatro Nobles Verdades y el origen interdependiente, los dos de los cuales conciernen a la destrucción de la ignorancia. En este sentido, la ignorancia es el problema central para el Budismo. La concepción clave tanto en las Cuatro Nobles Verdades como en el origen interdependiente es la ignorancia, sus consecuencias y su eliminación.

Veamos nuevamente, por un momento, la fórmula de las Cuatro Nobles Verdades. La clave para transformar nuestra experiencia desde la experiencia del sufrimiento hasta la del fin del sufrimiento es comprender la segunda noble verdad, la verdad de la causa del sufrimiento. Una vez que comprendemos las causas del sufrimiento, podemos actuar para lograr el fin del sufrimiento. Como se mencionó en el Capítulo 4, las Cuatro Nobles Verdades están divididas en dos grupos: el primero, que incluye la verdad del sufrimiento y la verdad de la causa del sufrimiento, debe ser abandonado; el segundo, que incluye la verdad del fin del sufrimiento y la verdad del camino, es para ser ganado.

Comprender la causa del sufrimiento nos permite lograr esto. Esto puede ser visto claramente en la propia descripción del Buda de su experiencia en la noche de su iluminación. Cuando el Buda percibió las causas del sufrimiento – cuando comprendió que el apego, la aversión, y la ignorancia eran aquellas causas- esto abrió la puerta hacia la libertad y la iluminación para él. El apego, la aversión y la ignorancia son las causas del sufrimiento. Pero si queremos restringir nuestro examen al componente más esencial, debemos enfocarnos en la ignorancia, porque es debido a la ignorancia que el apego y la aversión surgen.

La ignorancia es la idea de una personalidad permanente, independiente, o ego. Es esta concepción de un “yo”, separado de y opuesto a la gente y las cosas a nuestro alrededor, que es la causa fundamental de sufrimiento. Una vez que tenemos la idea de tal “yo”, tenemos una inclinación natural hacia aquellas cosas en nuestra experiencia que sostienen y apoyan a este “yo”, y una inclinación natural en contra de aquellas cosas que imaginamos que amenazan a este “yo”. Es la concepción de un yo independiente la que es la causa fundamental del sufrimiento, la raíz de las variadas emociones dañinas: apego, aversión, codicia, ira, envidia y celos. Es la ignorancia del hecho de que el así llamado yo, o sí mismo, es sólo un nombre conveniente para una colección de factores contingentes siempre cambiantes, interdependientes, que están en el fondo de todas esas marañas emocionales.

¿Pero hay una selva aparte de los árboles? El “yo”, o sí mismo, es sólo un nombre común para una colección de procesos. Cuando el yo es tomado como real e independiente, es causa de sufrimiento y temor. En este contexto, creer en un yo independiente puede ser comparado a confundir una soga con una serpiente en la semi-oscuridad. Si nos encontramos con una soga en una habitación oscura, podemos creer que la soga es realmente una serpiente, y esa creencia es causa de temor. Similarmente, a causa de

la oscuridad de la ignorancia, tomamos a los impermanentes e impersonales procesos de sensación, percepción y demás como el yo real, independiente. Como resultado, respondemos a las situaciones con esperanza y temor, deseamos ciertas cosas y tenemos aversión por otras, somos afines con algunas personas y nos disgustan otras.

Por consiguiente, la ignorancia es la idea errónea de un ego permanente, o un yo real. Esta enseñanza de la impersonalidad, o no-yo, no contradice la doctrina de la responsabilidad moral, la ley del karma. De hecho, recordarán que un momento atrás describimos la comprensión correcta en términos de dos aspectos – comprensión de la ley del karma, y ver las cosas como realmente son. Una vez que la noción errónea del sí mismo, que es el egocentrismo, es dispersada por la correcta comprensión, entonces el apego, la aversión y las otras aflicciones emocionales no ocurren. Cuando todas ellas cesan, es logrado el fin del sufrimiento. No espero que todo esto sea inmediatamente claro. De hecho, dedico un número de capítulos a la noción de la ignorancia en el Budismo, y a sus correctivos.

Sigamos, por el momento, hacia el próximo paso del camino que pertenece al grupo de la sabiduría – a saber, correcto pensamiento. Aquí podemos comenzar a ver la reintegración, o reaplicación, del aspecto sabiduría del camino hacia la buena conducta, porque el pensamiento tiene una enorme influencia sobre nuestro comportamiento. El Buda dijo que si actuamos y hablamos con una mente pura, la felicidad nos sigue como una sombra, mientras que si actuamos y hablamos con una mente impura, el sufrimiento nos sigue como las ruedas de un carro siguen a las pezuñas del buey que lo tira.

Correcto pensamiento significa evitar el apego y la aversión. Las causas del sufrimiento se dice que son la ignorancia, el apego y la aversión. Mientras que la correcta comprensión quita la ignorancia, el correcto pensamiento quita el apego y la aversión; por lo tanto, la correcta comprensión y el correcto pensamiento quitan las causas del sufrimiento.

Para quitar el apego y la codicia debemos cultivar la renunciación, mientras que para quitar la aversión y la ira debemos cultivar al amor y la compasión. ¿Cómo vamos a cultivar las actitudes de renunciación y amor y compasión, las cuales actúan como correctivos del apego y la aversión? La renunciación es desarrollada contemplando la naturaleza insatisfactoria de la existencia, particularmente la naturaleza insatisfactoria de los placeres de los sentidos. Los placeres de los sentidos son comparados al agua salada. Un hombre sediento que bebe agua salada con la esperanza de saciar su sed sólo

encuentra que esta se incrementa. El Buda también comparaba los placeres de los sentidos a cierto fruto que tiene un exterior atractivo y es fragante y sabroso, pero es venenoso si se lo come. Similarmente, los placeres son atractivos y regocijantes aunque causan desastre. Por consiguiente, para cultivar la renunciación, debes considerar las consecuencias indeseables de los placeres de los sentidos.

Además, debemos apreciar el hecho de que la misma naturaleza del Sámsara, el ciclo de nacimiento y muerte, es sufrimiento. No importa dónde hayamos nacido dentro de ese ciclo, nuestra situación estará saturada de sufrimiento. La naturaleza del Sámsara es el sufrimiento, así como la naturaleza del fuego es el calor. A través de la comprensión de la naturaleza insatisfactoria de la existencia y de reconocer las consecuencias indeseables de los placeres de los sentidos, podemos cultivar la renunciación y el desapego.

Similarmente, podemos desarrollar el amor y la compasión a través del reconocimiento de la cualidad esencial de todos los seres vivos. Como nosotros, todos los seres vivos temen a la muerte y tiemblan ante la idea del castigo. Comprendiendo esto, no deberíamos matar a otros seres vivos o causar que ellos sean muertos. Como nosotros, todos los seres vivos desean la vida y la felicidad. Comprendiendo esto, no deberíamos colocarnos sobre los demás o considerarnos diferentes del modo en que consideramos a los demás.

El reconocimiento de la igualdad esencial de todos los seres vivos es fundamental a la cultivación del amor y la compasión. Todos los seres vivos desean felicidad y temen al dolor exactamente igual que nosotros. Reconociendo esto, debemos considerar a todos con amor y compasión. Más aún, deberíamos cultivar activamente el deseo de que todos los seres vivos sean felices y estén libres del sufrimiento. De este modo todos nosotros podemos cultivar las actitudes beneficiosas de la renunciación y el amor y compasión, las cuales corrigen y eventualmente eliminan el apego y la aversión. Finalmente, por medio de la práctica del aspecto de sabiduría del camino el que incluye no sólo al correcto pensamiento sino también la correcta comprensión- podemos eliminar las aflicciones de la ignorancia, el apego, y la aversión, logrando la libertad y la felicidad supremas del nirvana, el cual es la meta fundamental del Óctuplo Noble Sendero.

## CAPÍTULO OCHO El Karma

Con este capítulo, comenzamos nuestra consideración de dos conceptos relacionados comunes en el Budismo: karma y renacimiento. Estos conceptos están estrechamente conectados, pero dado que el tema es extenso, intento dedicar dos capítulos a él – este y el siguiente.

Hemos aprendido que los factores que nos mantienen prisioneros en el Samsara son las aflicciones: ignorancia, apego, y aversión. Comentamos esto cuando consideramos la segunda noble verdad, la verdad de la causa del sufrimiento (**ver Capítulos 4 y 7**). Las aflicciones son algo que cada ser vivo en el mundo tiene en común con todos los demás seres vivos, sean humanos, animales o un ser que reside en los reinos que normalmente no podemos percibir.

Todos los seres vivos son semejantes ya que están sujetos a las aflicciones, aunque hay varias diferencias entre los seres vivos con las cuales todos nosotros estamos familiarizados. Por ejemplo, algunos de nosotros somos ricos mientras que otros son pobres, algunos son fuertes y saludables mientras que otros son débiles y enfermos, y así en más. Hay muchas diferencias entre los seres humanos y los animales. Estas diferencias son el resultado del karma. La ignorancia, el apego y la aversión son comunes a todos los seres vivos, pero las circunstancias particulares en las cuales cada ser vivo se encuentra a sí mismo son los efectos de su karma particular, que condiciona su situación específica.

El karma explica porqué algunos seres vivos son afortunados mientras que otros son menos afortunados, por qué algunos son felices mientras otros son infelices. El Buda estableció claramente que el karma da cuenta de las diferencias entre los seres vivos. Podríamos también recordar que parte de la experiencia del Buda en la noche de su iluminación consistió en lograr una comprensión de cómo el karma determina el renacimiento de los seres vivos – cómo los seres vivos migran de condiciones felices a infelices, y viceversa, como consecuencia de su karma particular. Por lo tanto, es el karma lo que explica las diferentes circunstancias en las cuales los seres vivos individuales se encuentran a sí mismos.

Habiendo dicho todo esto sobre la función del karma, veamos más de cerca qué es realmente el karma: en otras palabras, vamos a definirlo. Quizás



podemos comenzar por decidir qué no es el karma. Frecuentemente la gente malinterpreta el sentido del karma. Esto es especialmente verdad en el uso cotidiano, informal, del término. Frecuentemente encuentras gente hablando resignadamente sobre una situación particular y haciendo uso de la idea del karma para reconciliarse con él. Cuando la gente piensa en el karma de este modo, se vuelve un vehículo de escape y asume la mayoría de las características de una creencia en la predestinación, o destino. Pero este muy ciertamente no es el significado correcto del karma. Quizás esta mala interpretación es un resultado de la idea de destino que es común en muchas culturas. Quizás es a causa de esta creencia popular que el concepto del karma es frecuentemente oscurecido y confundido con la noción de la predestinación. Pero el karma no es ciertamente ni destino ni predestinación.

¿Si el karma no es destino o predestinación, qué es? Veamos el significado del término en sí mismo. Karma significa "acción", es decir, el acto de hacer esto o aquello. Inmediatamente, tenemos una indicación clara de que el sentido real de karma no es el destino; más bien, karma es acción, y como tal, es dinámico. Pero el karma es más que sólo acción, porque no es acción mecánica, ni es acción involuntaria o inconsciente. Por el contrario, karma es acción intencional, consciente, deliberada, motivada por la volición, o voluntad.

¿Cómo puede esta acción intencional condicionar nuestra situación para mejor o para peor? Puede hacerlo porque cada acción debe tener una reacción, o un efecto. Esta verdad ha sido enunciada con respecto al universo físico por el gran físico clásico Newton, quien formuló la ley científica de que cada acción debe tener una reacción igual y opuesta. En la esfera de la acción intencional y la responsabilidad moral, hay una contraparte a esta ley de acción y reacción que gobierna los eventos en el universo físico, a saber, la ley de que cada acción intencional debe tener su efecto. Por esta razón, los budistas hablan frecuentemente de la acción intencional y sus consecuencias maduradas o de la acción intencional y su efecto. Así, cuando queremos hablar sobre la acción intencional junto con sus consecuencias maduradas, o efectos, usamos la frase "la ley del karma".

En el nivel más fundamental, la ley del karma enseña que clases de acciones particulares llevan inevitablemente a resultados similares o apropiados. Tomemos un ejemplo simple para ilustrar este punto. Si plantamos la semilla de un mango, el árbol que crece como resultado será un árbol de mango, que eventualmente dará mangos. Alternativamente, si plantamos una semilla de granada, el árbol que crece como consecuencia será un árbol

de granada, y sus frutos serán las granadas. "Según lo que siembres, así cosecharás": de acuerdo con la naturaleza de nuestras acciones, obtendremos el fruto correspondiente.

Del mismo modo, de acuerdo a la ley del karma, si practicamos una acción sana, tarde o temprano obtendremos un fruto sano, o resultado, y si practicamos una acción malsana, inevitablemente obtendremos un resultado malsano o no deseado. Esto es lo que queremos significar cuando decimos, en el Budismo, que causas particulares generan efectos particulares que son similares en naturaleza a esas causas. Esto se volverá perfectamente claro cuando consideremos ejemplos específicos de acciones sanas y malsanas y sus efectos correspondientes.

Puede ser comprendido de esta breve, general introducción, que el karma puede ser de dos clases: karma bueno o saludable, y karma malo o no saludable. Para evitar malinterpretar estos términos, puede ser útil ver las palabras originales usadas para referirse al así llamado buen y mal karma – a saber, **kushala** y **akushala**, respectivamente. Para comprender cómo son usadas estas palabras, es necesario conocer sus significados reales: **kushala** significa "inteligente" o "hábil", mientras que **akushala** significa "no inteligente" o "inhábil". Conociendo esto, podemos ver que estos términos son usados en el Budismo no en el sentido de bien y mal, sino en el sentido de inteligente y no inteligente, hábil e inhábil, saludable y no saludable.

¿De qué modo son las acciones saludables y no saludables? Las acciones son saludables en el sentido de que ellas son beneficiosas para uno mismo y para los demás, y por lo tanto motivadas no por la ignorancia, el apego y la aversión, sino por la sabiduría, la renunciación o el desapego, y el amor y la compasión.

¿Cómo podemos saber que una acción saludable producirá felicidad, y una acción no saludable infelicidad? La respuesta breve es que el tiempo nos dirá. **El mismo Buda explicó que, mientras una acción no saludable no produzca su fruto de sufrimiento, una persona necia considerará a esa acción buena, pero cuando produce su fruto de sufrimiento, entonces la persona comprenderá que el acto fue malsano.** Del mismo modo, mientras que una acción saludable no produce felicidad, una persona necia puede pensar que es malsana; sólo cuando produce felicidad la persona comprenderá que el acto fue bueno.

Por eso necesitamos juzgar las acciones sanas y malsanas desde el punto de vista de sus efectos a largo plazo. Muy simplemente, tarde o temprano las acciones sanas resultan en felicidad para uno mismo y para los demás, mientras que las acciones malsanas resultan en sufrimiento para uno y para los demás.

Específicamente, las acciones malsanas que deben ser evitadas están relacionadas con las así llamadas tres puertas de la acción – llamadas cuerpo, voz y mente. Hay tres acciones malsanas del cuerpo, cuatro del habla y tres de la mente. Las tres acciones malsanas del cuerpo son **(1)** matar, **(2)** robar, y **(3)** conducta sexual dañina; las cuatro acciones malsanas de la voz son **(4)** mentir, **(5)** habla agresiva, **(6)** calumnia, y **(7)** chisme malicioso; y las tres acciones malsanas de la mente son **(8)** codicia, **(9)** ira, y **(10)** ignorancia. Evitando estas diez acciones malsanas, podemos evitar sus consecuencias.

El fruto general de estas acciones malsanas es el sufrimiento, el que puede, sin embargo, tomar varias formas. El fruto plenamente maduro de las acciones malsanas es el renacimiento en los reinos más bajos, o reinos de infortunio – los reino del infierno, de los espíritus hambrientos, y de los animales. Si el peso de las acciones malsanas no es suficiente para resultar en el nacimiento en los reinos inferiores, entonces resulta en infelicidad aun cuando seamos nacidos como humanos.

Aquí podemos ver en funcionamiento el principio citado antes – el de una causa resultando en un efecto correspondiente o apropiado. Por ejemplo, si habitualmente practicamos acciones que están motivadas por la mala voluntad y el odio, tales quitar la vida de otros, esto resultará en el renacimiento en los infiernos, donde seremos torturados repetidamente y seremos matados. Si la acción malsana de matar a otros seres vivos no es habitual y repetida, entonces tales acciones resultarán en una vida acortada aun cuando seamos nacidos como seres humanos. De otro modo, acciones de esta clase pueden resultar en la separación de los seres queridos, temor, o incluso paranoia. En este caso, también, podemos ver claramente cómo el efecto es similar en naturaleza a la causa. Matar acorta la vida de aquellos que son asesinados, privándolos de sus seres queridos y demás, así que si nos complacemos en matar seremos propensos a experimentar esos mismos efectos.

Similarmente, robar motivados por las aflicciones del apego y la codicia puede llevar a nacer como un espíritu hambriento, donde somos completamente privados de las cosas que queremos e incluso se nos niegan

cosas esenciales tales como la comida y el refugio. Y aun si robar no resultara en renacer como un espíritu hambriento, resultará en pobreza, dependencia de los demás para nuestra manutención, y así en adelante. La inconducta sexual, por su parte, resultará en problemas maritales.

Así las acciones malsanas producen resultados malsanos en la condición de varias formas de sufrimiento, mientras que las acciones saludables resultan en efectos saludables, o felicidad. Podemos interpretar las acciones saludables de dos maneras, negativamente y positivamente: podemos considerar a las acciones saludables como aquellas que simplemente evitan las acciones malsanas (matar, robar, la inconducta sexual y el resto), o podemos pensar en las acciones saludables en términos de generosidad, moderación, meditación, reverencia, servicio a los demás, transferencia de mérito, regocijo en el mérito de los demás, escuchar el Dharma, enseñar el Dharma, y la corrección de nuestros propios puntos de vista erróneos.

Aquí, una vez más, los efectos de las acciones son similares a sus causas. Por ejemplo, la generosidad resulta en riqueza, escuchar el Dharma resulta es sabiduría, y así en adelante. Las acciones saludables tienen efectos que son similares en naturaleza a sus causas – en este caso, saludables o beneficiosas- así como las acciones malsanas tiene efectos que son malsanos, como las mismas acciones.

El karma, ya sea saludable o malsano, es modificado por las condiciones bajo las cuales es acumulado. En otras palabras, una acción saludable o malsana puede ser más o menos pesada dependiendo de las condiciones bajo las cuales es practicada. Las condiciones que determinan el peso o la fuerza del karma puede ser dividido en aquellas que se refieren al sujeto, o el hacedor de la acción, y aquellas que se refieren al objeto, o el ser hacia el cual la acción es dirigida. Por esto las condiciones que determinan el peso del karma se aplican al sujeto tanto como al objeto de las acciones.

Si tomamos el ejemplo de matar, cinco condiciones deben estar presentes para que la acción tenga una fuerza completa, no mitigada: (a) un ser vivo, (b) conciencia de la existencia de un ser vivo, (c) la intención de matar al ser vivo, (d) el esfuerzo o acción de matar al ser vivo, y (e) la consiguiente muerte del ser vivo. Aquí podemos ver las condiciones que se aplican al sujeto así como al objeto de la acción de matar: las condiciones subjetivas son la conciencia de la existencia de un ser vivo, la intención de matar, y la acción de matar a un ser vivo, mientras que las condiciones objetivas son la presencia de un ser vivo y la consiguiente muerte de ese ser vivo.

Similarmente, hay cinco condiciones alternativas que modifican el peso del karma: (i) persistencia o repetición, (ii) intención voluntaria, (iii) ausencia de arrepentimiento, (iv) cualidad, y (v) endeudamiento. Nuevamente, las cinco pueden ser divididas en categorías subjetivas y objetivas. Las condiciones subjetivas son acciones hechas con persistencia, acciones hechas con intención voluntaria y determinación, y acciones hechas sin arrepentimiento o temor. Si practicas una acción malsana una y otra vez, con intención voluntaria y sin arrepentimiento ni temor, el peso de esa acción será incrementado.

Las condiciones objetivas son la cualidad del objeto – esto es, el ser vivo hacia el cual es dirigida la acción – y el endeudamiento, o la naturaleza de la relación que existe entre el objeto de una acción y el sujeto. En otras palabras, si practicamos una acción saludable o malsana hacia un ser vivo con cualidades extraordinarias, como un Arhat o el Buda, la acción saludable o malsana tendrá un peso mayor. Finalmente, la fuerza de las acciones saludables o malsanas es mayor cuando son hechas hacia aquellos con los cuales tenemos una deuda, como nuestros padres, maestros, y amigos que nos han beneficiado en el pasado.

Las condiciones subjetivas y objetivas, puestas juntas, determinan el peso del karma. Esto es importante, porque conocer esto nos ayudará a recordar que el karma no es simplemente un asunto de blanco y negro o de bueno y malo. Es karma es, por supuesto, acción intencional y responsabilidad moral, pero el funcionamiento de la ley del karma es muy finamente equilibrado como para ajustar exacta y naturalmente al efecto con la causa. Esto toma en cuenta todas las condiciones subjetivas y objetivas que influyen la precisa naturaleza de una acción. Esto asegura que los efectos de una acción son similares e iguales a la causa.

Los efectos del karma pueden volverse evidentes ya sea en el corto o el largo plazo. Tradicionalmente, el karma está dividido en tres categorías determinadas por la cantidad de tiempo necesaria para que sus efectos se manifiesten por sí mismos: en esta misma vida, en la próxima vida, o recién después de varias vidas.

Cuando los efectos del karma se manifiestan en esta vida, es posible verlos dentro de un espacio de tiempo relativamente corto. Los efectos de esta clase de karma pueden ser fácil y directamente atestiguados por cualquiera de nosotros. Por ejemplo, cuando una persona se rehúsa a estudiar, es indulgente con el abuso de alcohol o drogas, o comienza a robar para mantener sus hábitos dañinos, los efectos son evidentes dentro de un corto

espacio de tiempo. Ellos se manifiestan a sí mismos en la pérdida de su modo de vida y de sus amigos, en la mala salud, y así.

Aunque nosotros mismos no podemos ver el efecto del karma a mediano y largo plazo, el Buda y sus prominentes discípulos, quienes han desarrollado su mente a través de la práctica de la meditación, son capaces de percibirlos. Por ejemplo, cuando Moggallana fue atacado por bandidos y fue al Buda sangrando, el Buda fue capaz de ver que el evento era el efecto de karma que Moggallana había acumulado en una vida previa. Entonces, parece, él había llevado a sus padres ancianos a una bosque y, golpeándolos hasta la muerte, reportó que ellos habían sido asesinados por bandidos. El efecto de su acción malsana, hecha varias vidas antes, se manifestó a sí mismo sólo en su vida como Moggallana.

En el momento de morir, debemos abandonarlo todo – nuestra propiedad y aun a nuestros seres queridos- aunque nuestro karma nos seguirá como una sombra. El Buda dijo que en ninguna parte de la tierra o del cielo podemos escapar de nuestro karma. Cuando las condiciones están presentes, dependientes de la mente y el cuerpo, los efectos del karma se manifestarán a sí mismos, así como, dependiendo de las condiciones apropiadas, un mango aparecerá en un árbol de mangos. Podemos ver que, aun en el mundo natural, a ciertos efectos les lleva más tiempo aparecer que a otros. Si plantamos semillas de sandía, obtendremos el fruto en un periodo menor que si plantamos las semillas de un árbol de nogal. Del mismo modo, los efectos del karma se manifiestan a sí mismos ya sea en el corto plazo o en el mediano o largo plazo, dependiendo de la naturaleza de la acción.

Además de las dos principales variedades de karma, saludable y malsano, deberíamos mencionar el karma neutral o inefectivo. El karma neutral es la acción que no tiene consecuencias morales, ya sea porque la misma naturaleza de la acción es tal como para no tener significación moral, o porque la acción fue hecha involuntariamente e inintencionadamente. Ejemplos de esta variedad de karma incluyen caminar, comer, dormir, respirar, hacer trabajos manuales, etc. Similarmente, acciones hechas inintencionadamente constituyen el karma inefectivo, porque todos los importantes elementos volitivos están ausentes. Por ejemplo, si pisas un insecto cuando eres completamente inconsciente de su existencia, tal acto es considerado karma neutral o inefectivo.

Los beneficios de comprender a ley del karma son obvios. En primer lugar, tal comprensión nos desalienta a cometer acciones malsanas que tienen al sufrimiento como su fruto inevitable. Una vez que comprendemos que, a

través de nuestra vida entera, todos y cada uno de los actos intencionales producirán una reacción similar e igual – una vez que comprendemos que, tarde o temprano, deberemos experimentar los efectos de nuestras acciones, saludables o malsanas- nos abstendremos del comportamiento malsano porque no queremos experimentar los dolorosos resultados de tales acciones. Del mismo modo, conocer que las acciones saludables tienen a la felicidad como su fruto, haremos todo lo posible por cultivar tales acciones saludables.

Reflexionar sobre la ley del karma, de acción y reacción en la esfera de la actividad consciente, nos alienta a abandonar las acciones malsanas y a practicar las saludables. Veremos más de cerca los efectos específicos del karma en las vidas futuras, y cómo condiciona y determina exactamente la naturaleza del renacimiento, en el próximo capítulo.



## CAPÍTULO NUEVE El Renacimiento

**E**n este capítulo, veré los efectos del karma en la próxima vida o, dicho de otro modo, elaboraré sobre la idea del renacimiento. Pero antes de que comencemos a hablar específicamente sobre la enseñanza del Buda sobre el renacimiento, podemos hacer bien en dedicar un poco de tiempo en el concepto del renacimiento en general.

El renacimiento es un concepto con el cual mucha gente tiene dificultades. Esto ha sido especialmente cierto durante el siglo pasado o aproximadamente, cuando nos hemos vuelto crecientemente condicionados a pensar en lo que son considerados términos científicos, es decir, términos que mucha gente ingenuamente toma por científicos. Esta actitud ha causado que mucha gente descarte la idea del renacimiento por creer que tiene un dejo de superstición y pertenece a un modo de ver el mundo anticuado, fuera de época. Por esta razón, creo que necesitamos compensar el equilibrio creando un grado de mentalidad abierta hacia el concepto del renacimiento en términos generales, antes de comenzar a considerar la enseñanza Budista al respecto.

Hay un número de enfoques que podemos adoptar al intentar exponer los argumentos para la realidad del renacimiento. Una línea de argumento es recordar que, en casi todas las culturas principales del mundo en un momento u otro, ha habido una fuerte creencia popular en el renacimiento. Esto es particularmente verdad para la India, donde la idea puede ser rastreada hacia atrás hasta el período más temprano de la civilización India. En India, todas las religiones principales – teístas o ateístas, escuelas de Hinduismo o doctrinas no ortodoxas como el Jainismo- aceptan la verdad del renacimiento. En otras culturas también, la creencia en la reencarnación ha sido común. Para tomar sólo un ejemplo, en el mundo Mediterráneo, la creencia en la realidad de la reencarnación fue ampliamente difundida antes y durante los primeros pocos siglos de la era común. Aun hoy, persiste entre los Druze, una secta del Islam de Oriente Medio. Consecuentemente, la creencia en la realidad del renacimiento ha sido una parte importante del modo humano de pensar acerca del mundo y nuestro lugar en él.

Luego está el testimonio de autoridades reconocidas que pertenecen a varias tradiciones religiosas. En el Budismo, fue el mismo Buda quien enseñó la verdad del renacimiento. Se nos dice que, en la noche de su iluminación, el

Buda adquirió tres clases de conocimiento, el primero de los cuales era el conocimiento detallado de sus propias vidas pasadas. Él recordó las condiciones bajo las cuales había nacido en el pasado, y fue capaz de recordar cuáles habían sido sus nombres y ocupaciones en innumerables vidas anteriores. Además del testimonio del Buda, tenemos el de sus principales discípulos, quienes también podía recordar sus vidas pasadas. Ananda, por ejemplo, logró la habilidad de recordar sus vidas pasadas inmediatamente después de ser ordenado monje Budista. Similarmente, a través de la historia de la tradición Budista, practicantes consumados han sido capaces de recordar sus vidas pasadas.

Sin embargo, no se puede esperar que ninguno de estos argumentos para la realidad del renacimiento sean completamente convincentes en el ambiente racional y científico en el cual vivimos, así que quizás necesitemos mirar un poco más cerca en casa, por así decirlo. Aquí recibimos ayuda de una fuente muy inesperada. Algunos de ustedes pueden estar informados del hecho de que en las tres décadas pasadas ha habido una vasta cantidad de investigación científica de la cuestión del renacimiento. Tal investigación ha sido emprendida por psicólogos y parapsicólogos. A través de esta investigación gradualmente hemos generado un argumento convincente para la realidad del renacimiento, un argumento desarrollado a lo largo de líneas científicas. Muchos libros han sido publicados en los cuales los detalles de esas investigaciones son descritos y comentados.

Un estudioso que ha sido particularmente activo en esta área en años recientes es el Profesor Ian Stevenson de la Universidad de Virginia, en los Estados Unidos. Él ha publicado sus hallazgos en cerca de veinte casos de renacimiento. Un caso, que ha recibido una amplia difusión, es el de una mujer que era capaz de recordar su vida pasada vivida más de cien años antes en un país del extranjero, bajo el nombre de Bridey Murphy – un país que ella nunca había visitado en su vida presente. No voy a seguir con los detalles específicos de los casos aquí, porque cualquiera interesado en la evidencia científica del renacimiento puede leer sobre eso por sí mismo. Sin embargo, creo que ahora estamos en un punto donde aun el más escéptico entre nosotros debe admitir que hay mucha evidencia circunstancial a favor de la realidad del renacimiento.

Para construir un argumento para la realidad del renacimiento, sin embargo, podemos mirar aun más cerca en casa – a saber, en nuestra propia experiencia. Sólo necesitamos recordar y examinar esa experiencia en el verdadero modo Budista de ver qué conclusiones podemos derivar de eso. Todos nosotros tenemos nuestras propias capacidades particulares, nuestras

propias inclinaciones y limitaciones particulares, y creo que es justo preguntar si todas ellas son realmente el resultado de la oportunidad y del condicionamiento social en la vida temprana. Por ejemplo, algunos de nosotros somos más hábiles en los deportes que otros. Algunos de nosotros tenemos talento para las matemáticas, mientras que otros tienen talento para la música. A otros aun, les gusta nadar, mientras que otros le temen al agua. ¿Son todas estas diferencias en nuestras habilidades y actitudes meramente el resultado de la oportunidad y el condicionamiento?

Frecuentemente hay giros dramáticos e inesperados en el transcurso de nuestro desarrollo personal. Permítanme citar mi propio caso. Nací en una familia Católica Apostólica Romana en los Estados Unidos. No había nada en mi educación temprana que indicara que yo viajaría a la India alrededor de los veinte años, y que dedicaría las siguientes dos décadas y media de mi vida predominantemente en Asia, donde me volvería profundamente involucrado en los estudios Budistas.

Luego, también, están aquellas situaciones en las cuales a veces sentimos un fuerte presentimiento de que hemos estado en un lugar en particular anteriormente, aunque no lo hemos visitado en nuestra vida presente. En otras ocasiones, sentimos que hemos conocido a alguien antes: conocemos a una persona por primera vez, y aun así muy pronto sentimos que hemos conocido a esa persona toda nuestra vida. Alternativamente, podemos conocer a otra persona durante años y aun así sentimos que realmente no la conocemos. Experiencias como estas, donde sentimos que hemos estado en cierta situación antes, son tan comunes y universales que, incluso en la cultura francesa contemporánea, que no sabe caso nada del renacimiento, hay una bien conocida frase para ellas – la expresión **dejavu**, que significa “ya visto”.

Si no somos dogmáticos, cuando agregamos todos estos indicios y sugerencias – la creencia en el renacimiento en varias culturas y épocas a través de la historia de la civilización humana, el testimonio del Buda y sus discípulos prominentes, la evidencia provista por la investigación científica, y nuestras propias intimaciones personales que hemos visto antes- creo que deberemos confesar que hay al menos una fuerte posibilidad de que el renacimiento sea verdaderamente una realidad.

En el Budismo, el renacimiento es parte y parcela del proceso continuo de cambio. De hecho, no sólo somos renacidos en el momento de la muerte, somos renacidos a cada momento. Esto, como otras enseñanzas importantes del Budismo, es fácilmente verificable por referencia a nuestra propia

experiencia y a las enseñanzas de la ciencia. Por ejemplo, la mayoría de las células que componen el cuerpo humano mueren y son reemplazadas varias veces durante el transcurso de una vida. Aun aquellas pocas células que duran toda la vida soportan un cambio interno continuo. Esto es parte del proceso del nacimiento, muerte y renacimiento. Si observamos la mente, encontramos que los estados mentales (tales como preocupación, felicidad, y demás) aparecen y desaparecen a cada momento. Ellos mueren y son reemplazados por estados nuevos y diferentes. Por consiguiente, ya sea que miremos el cuerpo o la mente, nuestra experiencia está caracterizada por el nacimiento, muerte y renacimiento constantes.

El Budismo enseña que hay varios reinos, esferas o dimensiones de existencia. Algunos textos enumeran treinta y una de tales dimensiones o planos de existencia, pero para nuestros propósitos haremos buen uso de un esquema más simple, que se refiere a seis de esos reinos. Estos seis reinos pueden ser divididos en dos grupos, uno que es relativamente afortunado y el otro, desafortunado. El primer grupo incluye el reino de los dioses, el reino de los semidioses y el reino de los seres humanos. Renacer en esos reinos afortunados es el resultado del karma saludable. El segundo grupo incluye el reino de los animales, el reino de los espíritus hambrientos, y el reino de los infiernos. Renacer en esos reinos de infortunio es el resultado del karma malsano.

Veamos cada uno de estos reinos, comenzando con el inferior. Hay bastante pocos reinos del infierno en el Budismo, incluyendo ocho infiernos calientes y ocho infiernos fríos. En los infiernos, los seres vivos sufren de dolor incalculable e indescriptible. Se dice que el sufrimiento experimentado en este mundo humano como consecuencia de ser perforado por tres mil espadas en un solo día es sólo una fracción minúscula del sufrimiento experimentado por los moradores del infierno. La causa del renacimiento en el infierno es el comportamiento violento repetido, tal como la matanza habitual, y otros similares.

Tales acciones son nacidas de la aversión, y los seres vivos que las cometen sufren los dolores del infierno hasta que el karma malsano que ellos han generado a través de tales acciones es extinguido. Este último punto es importante, porque nos da la ocasión de notar que, en el Budismo, nadie sufre de condena eterna. Cuando su karma malsano es extinguido, los moradores del infierno son renacidos en reinos de existencia más afortunados.

El siguiente reino es el de los espíritus hambrientos. Los seres vivos en este reino sufren principalmente de hambre y sed, frío y calor. Son completamente privados de las cosas que desean. Se dice que cuando los espíritus hambrientos ven una montaña de arroz o un río de agua fresca y corren hacia allí, encuentran que la montaña de arroz es sólo un montículo de guijarros y el río sólo una cinta de pizarra azul. Similarmente, se dice que en verano incluso la luna se siente caliente para ellos, mientras que en el invierno aun el sol es frío.

La causa más sobresaliente de renacimiento como espíritu hambriento es la avaricia y la miseria nacida del apego y la codicia. Así como con los residentes del infierno, los seres vivos de este reino no están condenados a la existencia eterna en la forma de espíritus hambrientos, porque cuando su karma malsano es extinguido, ellos renacerán en un reino más afortunado.

En el siguiente reino, el de los animales, los seres vivos sufren de una variedad de circunstancias infelices. Sufren de temor y dolor que resulta del constante matarse y comerse los unos a los otros. Sufren de los seres humanos que los matan para comer o por sus pieles, perlas o colmillos. Aun si no son matados, muchos animales domésticos son forzados a trabajar para la gente que los maneja con ganchos y látigos. Todo esto es una fuente de sufrimiento.

La principal causa de renacimiento como un animal es la ignorancia. La persecución ciega y descuidada de los deseos animales de uno; la preocupación por comer, por dormir, y la gratificación sexual, acompañada por la desconsideración por la necesidad de desarrollar la mente de uno y de practicar la virtud – todo esto lo lleva a uno a renacer como un animal.

Ahora, cuando decimos, por ejemplo, que la aversión es la causa del renacimiento en los infiernos, el apego es la causa del renacimiento entre los espíritus hambrientos, y que la ignorancia es la causa del renacimiento en el reino de los animales, no significa que un acto aislado motivado por la aversión, el apego o la ignorancia resultará en el renacimiento en la correspondiente clase de ser vivo. Lo que significa es que hay una relación definida y probada entre la aversión o el odio y renacer en los infiernos, así como la hay entre el apego y la codicia y renacer entre los espíritus hambrientos, y entre la ignorancia y renacer entre los animales. Si no son impedidas y obstruidas por las acciones virtuosas que las contrarresten, las acciones motivadas habitualmente por estas actitudes malsanas probablemente llevarán a renacer en esos tres estados de infortunio.

Voy a saltar el reino de los seres humanos por el momento para ir al reino de los semidioses. Los semidioses son físicamente más poderosos y mentalmente más agudos que los seres humanos, aunque ellos sufren a causa de los celos y el conflicto. De acuerdo con la antigua mitología de la India, los semidioses y dioses comparten un árbol celestial. Mientras que los dioses disfrutan del fruto de este árbol, los semidioses son custodios de sus raíces. Consecuentemente, ellos son envidiosos de los dioses y constantemente intentan sacarles el fruto. Ellos pelean a los dioses pero son derrotados y sufren grandemente como resultado. A causa de estos celos y conflictos rampantes, el renacimiento entre los semidioses es infeliz y desafortunado.

Como en el caso de los otros reinos, hay una causa de renacimiento entre los semidioses. Del lado positivo, la causa es la generosidad, mientras que del lado negativo, la causa son los celos y la envidia.

El reino de los dioses es el más feliz de los seis reinos. Como consecuencia de acciones saludables hechas en el pasado, la observación de los códigos de buena conducta, y la práctica de la meditación, los seres vivos son renacidos entre los dioses, donde gozan de placeres sensuales, felicidad espiritual, o tranquilidad suprema, dependiendo del nivel del reino en el cual han nacido. Sin embargo, el reino de los dioses no debe ser deseado porque la felicidad de los dioses es impermanente. No importa cuánto puedan disfrutar de su existencia, cuando la fuerza de su karma saludable es extinguida, los efectos de su buena conducta y experiencia de meditación se gastan, y los dioses caen desde el cielo y son renacidos en otro reino. En ese momento, se dice que los dioses sufren aun más angustia mental que los dolores físicos sufridos por otros seres vivos en los otros reinos.

Los dioses renacen en los cielos como consecuencia de su práctica de la buena conducta y la meditación, pero hay también un factor negativo asociado al renacimiento en los cielos, y es el orgullo.

Como pueden ver, tenemos una aflicción o corrupción asociada con cada uno de estos cinco reinos – los seres del infierno, los espíritus hambrientos, los animales, los semidioses y los dioses- a saber, la aversión, el apego, la ignorancia, los celos y el orgullo, respectivamente. El nacimiento en cualquiera de estos cinco reinos es indeseable. Los tres reinos inferiores son indeseables por razones obvias – tanto por el intenso sufrimiento en ellos como por la total ignorancia de los seres que habitan estos reinos. Aun el renacimiento en los reinos de los semidioses y los dioses es indeseable porque, si bien uno experimenta un cierto grado de felicidad y poder entre

ellos, la existencia allí es impermanente. Además, las distracciones y placeres en estos reinos impiden que los seres de allí busquen una salida para el ciclo de nacimiento y muerte. Es por esta razón que se dice que, de los seis reinos de existencia, el más afortunado, oportuno y favorable es el reino humano. Esta también es la razón por la cual he dejado nuestro comentario del reino humano para el final.

El reino humano es el más favorable de los seis reinos porque, como un ser humano, uno tiene la motivación y la oportunidad de practicar el Dharma y alcanzar la iluminación. Uno tiene esta motivación y oportunidad porque las condiciones conducentes a practicar el camino están presentes. En el reino humano, uno experimenta tanto felicidad como sufrimiento. El sufrimiento en este reino, aunque terrible, no es tan grande como el sufrimiento en los tres reinos de infortunio. El placer y la felicidad experimentada en el reino humano no son tan grandiosos como el placer y la felicidad intensa experimentados por los seres en los cielos, ni son los humanos abrumados por el sufrimiento insoportable que los seres del infierno soportan. Y a diferencia de los animales, los seres humanos poseen suficiente inteligencia para reconocer la necesidad de buscar un medio para lograr el total fin del sufrimiento.

El nacimiento humano es difícil de lograr desde varios puntos de vista. Primero, es difícil desde el punto de vista de su causa. La buena conducta es la causa principal de renacer como un ser humano, pero en realidad la buena conducta es extremadamente rara. Segundo, el nacimiento humano es difícil de lograr desde el punto de vista del número, porque los seres humanos son sólo una pequeña fracción de los seres vivos que habitan los seis reinos. Tercero, no es simplemente suficiente nacer como ser humano, porque hay incontables humanos que no tienen la oportunidad de practicar el Dharma. Es por consiguiente no sólo necesario nacer como un humano sino también tener la oportunidad de practicar el Dharma, fomentando las cualidades de moralidad, desarrollo mental, y sabiduría.

El Buda usaba un símil para ilustrar la rareza y la naturaleza preciosa del oportuno nacimiento como seres humanos. Supongamos que la totalidad del mundo fuera un vasto océano, y sobre la superficie de este océano flotara un madero agujereado, arrastrado por el viento. Supongamos, además, que en el fondo del océano viviera una tortuga ciega que sale a la superficie sólo una vez cada cien años. El Buda dijo que es tan raro lograr la oportunidad de nacer como un ser humano como para la tortuga meter su cuello a través del madero agujereado cuando sale a la superficie. En otra parte, se dice que nacer como un ser humano con la oportunidad de practicar el Dharma



es tan raro como sería arrojar un puñado de guisantes secos contra una pared de piedra y que un guisante se clavara en una grieta de la pared.

Por lo tanto es necio desperdiciar la existencia humana, por no mencionar las condiciones afortunadas de las que gozamos en las sociedades libres, tal como la oportunidad que tenemos de practicar el Dharma. Es extremadamente importante que, teniendo esta oportunidad, hagamos uso de ella. Si fracasamos en practicar el Dharma en esta vida, no hay modo de saber en cuál de los seis reinos renaceremos, o cuándo tendremos semejante oportunidad de nuevo. Debemos esforzarnos por liberarnos el ciclo de renacimiento porque fracasar en hacerlo significa que continuamos circulando interminablemente entre esos seis reinos de existencia. Cuando el karma, saludable o malsano, que nos causa nacer en cualquiera de los seis reinos es extinguido, ocurre el renacimiento, y nos encontramos nuevamente en otro reino.

Se dice que todos nosotros hemos circulado en estos seis reinos desde el tiempo sin comienzo. También se dice que si todos los esqueletos que hemos tenido en nuestra varias vidas fueran amontonados, la pila excedería la altura del Monte Sumeru, que si toda la leche materna que hemos bebido en nuestras incontables existencias fuera reunida, equivaldría a más que toda el agua de todos los océanos. Ahora que tenemos la oportunidad de practicar el Dharma, debemos hacerlo sin demora.

En años recientes, ha habido una tendencia a interpretar los seis reinos en términos psicológicos. Algunos maestros han sugerido que las experiencias de los seis reinos son accesibles para nosotros en esta misma vida. Esto es verdad hasta donde se lleve. Los hombres y las mujeres que se encuentran en prisiones, torturados, asesinados, y demás, están sin duda experimentando situaciones similares a las de los seres del infierno; aquellos que son míseros y avaros experimentan un estado de mente similar al de los espíritus hambrientos; aquellos que son como animales experimentan un estado mental como el de los animales; aquellos que son peleadores, hambrientos de poder, y celosos, experimentan un estado mental como el de los semidioses; y los que son puros, tranquilos, serenos y exaltados, experimentan un estado mental similar al de los dioses.

Y aun así, si bien las experiencias de los seis reinos son hasta cierto punto accesibles a nosotros en esta existencia humana, creo que sería un error asumir o creer que los otros cinco reinos de existencia no tienen una realidad que sea tan real como nuestra propia experiencia humana. Recordarán que la mente es el creador de todas las cosas. Las acciones

hechas con una mente pura (motivada por la generosidad, el amor, etc.) resulta en felicidad, en estados de existencia como el reino humano y el reino de los dioses. Pero las acciones hechas con una mente impura (motivada por el apego, la aversión, y demás) resulta en estados infelices como aquellos de los espíritus hambrientos y los seres del infierno.

Finalmente, quisiera distinguir el renacimiento de la trasmigración. Puede que no sepan que, en el Budismo, hablamos consistentemente de renacimiento, no de trasmigración. Esto es porque en el Budismo no creemos en una entidad residente, o sustancia, que trasmigre. No creemos en un yo que es renacido. Este es el por qué, cuando explicamos el renacimiento, hacemos uso de ejemplos que no requieren la trasmigración de una esencia o una sustancia.

Por ejemplo, cuando un brote germina de una semilla, no hay sustancia que trasmigre. La semilla y el brote no son idénticos. Similarmente, cuando encendemos una vela de otra vela, ninguna sustancia viaja de una a otra, aun cuando la primera es la causa de la segunda. Cuando una bola de billar golpea a otra, hay una continuidad; la energía y la dirección de la primera bola son impartidas a la segunda. La primera bola es la causa de que la segunda bola se mueva en una dirección particular y a una velocidad determinada, pero no es la misma bola. Cuando pisamos dos veces un río, no es el mismo río, y aun así hay continuidad, la continuidad de causa y efecto.

Por eso hay renacimiento, pero no-trasmigración. La responsabilidad moral existe, pero no es un yo independiente, permanente. La continuidad de causa y efecto existe, pero no la permanencia. Quiero terminar con este punto porque estaremos considerando el ejemplo de la semilla y el brote, y el ejemplo de la llama en una lámpara de aceite, en el Capítulo 10, cuando comentemos el origen interdependiente. De allí en más, comprenderemos mejor cómo el origen interdependiente hace compatibles a la responsabilidad moral y al no-yo.

## CAPÍTULO DIEZ El Origen Interdependiente

En este capítulo, tomaré un tópico muy importante en los estudios Budistas: la enseñanza del **origen interdependiente**. Soy consciente del hecho de que mucha gente cree que el origen interdependiente es un tema muy difícil, y yo, no diría que no hay verdad en esta creencia. Cuando Ananda una vez señaló que, a pesar de su aparente dificultad, la enseñanza del origen interdependiente es realmente bastante simple, el Buda lo reprendió, diciendo que de hecho **esta enseñanza es muy profunda**.

La enseñanza del origen interdependiente es ciertamente una de las más importantes y profundas enseñanzas en el Budismo. Aun así a veces siento que nuestro temor hacia el origen interdependiente es hasta algún punto injustificado. Para comenzar, no hay nada particularmente difícil sobre el término en sí mismo. Después de todo, todos nosotros sabemos lo que significa "interdependencia", y lo que significan "nacimiento", "origen", o "surgimiento". Sólo cuando comenzamos a examinar la función y contenidos del origen interdependiente reconocemos el hecho de que es una enseñanza muy profunda y significativa.

Algunos indicios de esto pueden ser obtenidos de las propias afirmaciones del Buda. El Buda muy frecuentemente expresaba su experiencia de la iluminación en una de dos formas: **ya sea en términos de haber comprendido las Cuatro Nobles Verdades, o en términos de haber comprendido el origen interdependiente**. Por otra parte, él frecuentemente decía que, para lograr la iluminación, uno debe comprender el significado de estas verdades.

Sobre la base de las propias afirmaciones del Buda, podemos ver una muy estrecha relación entre las Cuatro Nobles Verdades y el origen interdependiente. ¿Qué es lo que estas dos fórmulas tienen en común? El principio que tienen en común es el principio de la causalidad – la ley de causa y efecto, o de acción y consecuencia. En los Capítulos 4 y 7, mencioné que las Cuatro Nobles Verdades están divididas en dos grupos – los dos primeros (sufrimiento y la causa del sufrimiento) y los dos últimos (el fin del sufrimiento y el camino hacia el fin del sufrimiento). En ambos de estos grupos, es la ley de causa y efecto la que gobierna la relación. En otras palabras, el sufrimiento es el efecto de la causa del sufrimiento, y el fin del sufrimiento es el efecto del camino hacia el fin del sufrimiento.

Aquí también, con el origen interdependiente, el principio en función es el de causa y efecto. En el origen interdependiente, tenemos una más detallada descripción de lo que actualmente toma lugar en el proceso causal. Tomemos unos pocos ejemplos que ilustran la naturaleza del origen interdependiente usados por el mismo Buda. El Buda dijo que la llama en una lámpara de aceite arde dependiendo del aceite y de la mecha: cuando el aceite y la mecha están presentes, la llama arde, pero si alguna está ausente, la llama dejará de arder. Tomemos también el ejemplo del brote: dependiendo de la semilla, la tierra, el agua, el aire y la luz solar, el brote surge.

Hay innumerables ejemplos de origen interdependiente porque no hay fenómeno existente que no sea el efecto del origen interdependiente. Todos esos fenómenos surgen dependientes de un número de factores causales. Muy simplemente, este es el principio del origen interdependiente.

Por supuesto, estamos particularmente interesados en el principio del origen interdependiente en tanto concierne al problema del sufrimiento y el renacimiento. Estamos interesados en cómo el origen interdependiente explica la situación en la cual nos encontramos aquí y ahora. En este sentido, es importante recordar que el origen interdependiente es esencialmente y primariamente una enseñanza que tiene que ver con el problema del sufrimiento y de cómo liberarnos del sufrimiento, y no una descripción de la evolución del universo.

Permítanme brevemente enumerar los doce componentes, o eslabones, que construyen el origen interdependiente: **(1) ignorancia, (2) volición, (3) conciencia, (4) nombre y forma, (5) las seis esferas de los sentidos, (6) contacto, (7) sensación, (8) deseo, (9) apego, (10) existencia, (11) nacimiento, y (12) vejez y muerte.**

Hay dos formas principales en las que podemos comprender estos doce componentes. Una forma de comprenderlos es secuencialmente, a lo largo del curso de tres vidas—la vida pasada, la vida presente, y la vida futura. En este caso, la ignorancia y la volición pertenecen a la vida pasada. Ellas representan las condiciones responsables para la ocurrencia de esta vida. Los ocho componentes de conciencia, nombre y forma, las seis esferas de los sentidos, contacto, sensación, deseo, apego y existencia pertenecen a esta vida. En resumen, estos ocho componentes constituyen el proceso de la evolución en esta vida. Los últimos dos componentes, nacimiento y envejecimiento y muerte, pertenecen a la vida futura.

Con la ayuda de este primer esquema, podemos ver cómo los doce componentes del origen interdependiente son distribuidos a lo largo de tres vidas – cómo los dos primeros, **ignorancia y volición**, resultan en la emergencia de esta vida, con su personalidad psicofísica del pasado, y cómo, a su vez, las acciones realizadas en esta vida resultan en el renacimiento en una vida futura. Este es un modo popular y autorizado de interpretar los doce componentes del origen interdependiente.

La otra interpretación de las relaciones entre los doce componentes del origen interdependiente también es autorizada y tiene el apoyo de reconocidos maestros y santos Budistas. Podría ser llamada una interpretación cíclica porque no distribuye los doce componentes a lo largo de tres vidas. Más bien, divide a los doce componentes en tres categorías: **(1) aflicciones, (2) acciones y (3) sufrimientos**.

En este segundo esquema, los tres componentes de ignorancia, deseo y apego son vistos como pertenecientes al grupo de las aflicciones; la volición y la existencia, al grupo de las acciones; y los restantes siete componentes – conciencia, nombre y forma, las seis esferas de los sentidos, contacto, sensación, nacimiento, y vejez y muerte- al grupo de los sufrimientos. Por medio de esta interpretación, podemos ver tanto cómo la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades – y particularmente la enseñanza de la segunda verdad, la de la causa del sufrimiento- está unida a la enseñanza del karma y el renacimiento, y cómo estas dos importantes enseñanzas juntas explican, de un modo más completo, el proceso del renacimiento y el origen del sufrimiento.

Pueden recordar que, en el contexto del comentario de las Cuatro Nobles Verdades, dijimos que la ignorancia, el apego, y la mala voluntad, son las causas del sufrimiento. Ahora, si vemos aquí los tres componentes del origen interdependiente que están incluidos en el grupo de las aflicciones, encontramos a la ignorancia, el deseo, y el apego. Aquí, también, la ignorancia es lo más básico. Es a causa de la ignorancia que deseamos los placeres de los sentidos, la existencia, y la no-existencia. Similarmente, es a causa de la ignorancia que nos aferramos a los placeres de los sentidos, a las experiencias placenteras, a las ideas, y más significativamente, a la idea de un yo independiente, permanente. Así la ignorancia, el deseo y el apego son la causa de las acciones.

Los dos componentes del origen interdependiente que están incluidos en el grupo de las acciones son la volición y la existencia. La volición se refiere a las impresiones, o hábitos, que hemos formado en nuestros momentos conscientes, o continuum consciente. Estas impresiones están formadas por

acciones repetidas. Podemos ilustrar esto con un ejemplo de la geología. Sabemos que un río forma su curso por un proceso de erosión repetida. A medida que la lluvia cae sobre la ladera de una colina, esa lluvia se reúne en un riachuelo, el cual gradualmente crea un canal para sí mismo y crece hasta ser una corriente. Eventualmente, a medida que el canal de la corriente se profundiza y se amplía por flujos repetidos de agua, la corriente se vuelve un río, con riberas bien definidas y un curso definitivo.

Del mismo modo, **nuestras acciones se vuelven habituales**. Estos hábitos se vuelven parte de nuestra personalidad, y llevamos esos hábitos con nosotros de una vida a otra en la forma de lo que llamamos volición, formación mental, o "energía de hábito". Nuestras acciones en esta vida están condicionadas por los hábitos que hemos formado a lo largo de incontables vidas previas.

Para volver a la analogía del canal de un río y del agua en él, podríamos decir que las formaciones mentales son el canal del río, mientras que las acciones que realizamos en esta vida son el agua fresca que fluye a través del canal erosionado creado por acciones previas. Las acciones que realizamos en esta vida están representadas por los componentes conocidos como existencia. Por esto tenemos los hábitos que hemos desarrollado a lo largo del transcurso de incontables vidas, combinados con nuevas acciones practicadas en esta vida, y estos dos juntos resultan en el renacimiento y el sufrimiento.

Para resumir, tenemos las aflicciones, que pueden ser descritas como **impurezas de la mente** – a saber, ignorancia, deseo, y apego. Estas impurezas mentales resultan en acciones – tanto acciones hechas en vidas previas, que resultan en la formación de la energía de hábito, o volición, como acciones hechas en la vida presente, las cuales corresponden al componente conocido como existencia y que están sujetas a conformar los modelos establecidos en vidas previas.

Juntas, esas impurezas de la mente y esas acciones resultan en el renacimiento. En otras palabras, resultan en conciencia, nombre y forma, en las seis esferas de los sentidos, en el contacto entre los seis sentidos y los objetos de los seis sentidos, en la sensación, la cual nace del contacto, en el nacimiento, y en el envejecer y la muerte. En esta interpretación, los cinco componentes del origen interdependiente incluidos en los grupos de las aflicciones y las acciones – ignorancia, deseo, apego, volición y existencia – son las causas del renacimiento y el sufrimiento. Los otros siete componentes – conciencia, nombre y forma, las seis esferas de los sentidos,

el contacto, la sensación, el nacimiento, el envejecimiento y la muerte – son los efectos de las aflicciones y las acciones.

Juntas, las aflicciones y las acciones explican el origen del sufrimiento y las circunstancias particulares en las cuales cada uno de nosotros se encuentra, las circunstancias en las que nacemos. Pueden recordar que, en el Capítulo 8, me referí al hecho de que, mientras que las aflicciones son comunes a todos los seres vivos, el karma difiere de persona a persona. En otras palabras, aunque las aflicciones dan cuenta del hecho de que todos nosotros somos prisioneros dentro del Sámsara, nuestras acciones dan cuenta del hecho de que algunos nacen como seres humanos, otros como dioses, y aun otros como animales. En este sentido, los doce componentes del origen interdependiente presentan un cuadro del Sámsara con sus causas y sus efectos.

No tendría sentido pintar este cuadro del Sámsara si no intentáramos usarlo para cambiar nuestra situación, para salir del círculo de nacimiento y muerte. Reconocer la circularidad del Sámsara, la circularidad del origen interdependiente, es el comienzo de la liberación. ¿Cómo es esto así? Mientras que las aflicciones y las acciones estén presentes, el renacimiento y el sufrimiento ocurrirán. Cuando vemos que la ignorancia, el deseo, el apego, y las acciones nos llevan repetidamente al renacimiento y al sufrimiento, reconoceremos la necesidad de romper este círculo vicioso.

Tomemos un ejemplo práctico. Supongamos que estás buscando la casa de un conocido que nunca antes has visitado. Supongamos que has estado manejando durante media hora y has fracasado en encontrar la casa de tu amigo, y supongamos que súbitamente reconoces un mojón y eso te hace darte cuenta que la pasaste hace media hora. En ese momento también te darás cuenta de que has estado manejando en círculos, y te detendrás para mirar tu mapa, o preguntarás el camino a alguien que pasa de modo que puedas dejar de dar vueltas en círculos y llegar a tu destino.

Esta es la razón por la cual el Buda dijo que aquel que ve el origen interdependiente ve el Dharma, y que quien ve el Dharma ve al Buda. Esta también es la razón por la cual él dijo que comprender el origen interdependiente es la clave para la liberación. Una vez que vemos el funcionamiento del origen interdependiente, podemos ponernos a romper su círculo vicioso. Podemos hacer esto quitando las impurezas de la mente – ignorancia, deseo, y apego. Una vez que estas impurezas son eliminadas, las acciones no serán realizadas y la energía de hábito no será producida. Una



vez que las acciones cesan, el renacimiento y el sufrimiento también cesarán.

Me gustaría dedicar un poco de tiempo a otro sentido importante del origen interdependiente – a saber, el origen interdependiente como una expresión del Camino Medio. En los Capítulos 3 y 4, tuvimos la ocasión de referirnos al Camino Medio, pero confinándonos sólo al significado más básico del término. Dijimos que el Camino Medio significa evitar el extremo de la indulgencia en los placeres de los sentidos y también el extremo de la auto-mortificación. En ese contexto, el Camino Medio es sinónimo de moderación. En el contexto del origen interdependiente, el Camino Medio tiene otro significado, que está relacionado a su significado básico, pero más profundo. En este contexto, el Camino Medio significa evitar los extremos del eternalismo y el nihilismo. ¿Cómo es esto así? La llama en una lámpara de aceite existe dependiendo del aceite y de la mecha. Cuando cualquiera de ellos está ausente, la llama se extinguirá. Por consiguiente, la llama no es ni permanente ni independiente. De un modo similar, esta personalidad nuestra depende de una combinación de condiciones: las aflicciones y el karma. No es ni permanente ni independiente.

Reconociendo la naturaleza condicionada de nuestra personalidad, evitamos el extremo del eternalismo, esto es, de afirmar la existencia de un yo independiente, permanente. Alternativamente, reconociendo que esta personalidad, esta vida, no surge por accidente o por mera casualidad sino que está condicionada por causas correspondientes, evitamos el extremo del nihilismo, esto es, negar la relación entre las acciones y sus consecuencias.

Aunque el nihilismo es la causa primaria del renacimiento en los estados de infortunio y debe ser rechazado, el eternalismo, también, no es conducente a la liberación. Alguien que se aferra al extremo del eternalismo practicará acciones saludables y renacerá en estados de felicidad, como un ser humano o incluso como un dios, pero nunca logrará la liberación. A través de evitar estos dos extremos – a través de la comprensión del Camino Medio- podemos lograr la felicidad en esta vida y en vidas futuras practicando acciones saludables y evitando acciones malsanas, y eventualmente lograr también la liberación.

El Buda construyó sus enseñanzas con infinito cuidado. De hecho, el modo en el que él enseñó es a veces comparado al comportamiento de una tigresa hacia sus cachorros. Cuando una tigresa levanta a sus crías con sus dientes, ella es muy cuidadosa de ver que su apretón no sea ni demasiado fuerte ni demasiado flojo. Si su apretón es demasiado fuerte, lastimará o matará a

sus crías; si es demasiado flojo, la cría caerá y también será lastimada. Similarmente, el Buda fue cuidadoso de ver que nosotros evitemos los extremos del eternalismo y del nihilismo.

Porque él vio que aferrarse al extremo del eternalismo nos ataría al Samsara, el Buda fue cuidadoso de enseñarnos a evitar la creencia en un yo independiente, permanente; viendo que la posibilidad de liberación podría ser destruida por el diente afilado de la creencia en el yo, él por consiguiente nos pidió que evitemos el extremo del eternalismo. Comprendiendo que aferrarse al extremo del nihilismo nos llevaría a la catástrofe y a renacer en los estados de infortunio, el Buda también fue cuidadoso de enseñar la realidad de la ley de causa y efecto, o responsabilidad moral; viendo que podríamos caer en la miseria de los reinos inferiores si negáramos esta ley, él por consiguiente nos enseñó a evitar el extremo del nihilismo. Este objetivo dual es admirablemente logrado a través de la enseñanza del origen interdependiente, la cual salvaguarda no sólo nuestra comprensión de la naturaleza condicionada e impermanente de nuestra personalidad, sino también nuestra comprensión de la realidad de la ley de causa y efecto.

En el contexto del origen interdependiente, hemos establecido la naturaleza condicionada e impermanente de la personalidad, o yo, exponiendo su naturaleza dependiente. En los capítulos siguientes, llegaremos a la impermanencia e impersonalidad del yo por medio de examinar su naturaleza compuesta y analizándolo en sus partes constituyentes. Por este medio, elucidaremos la verdad del no-yo que abre la puerta a la iluminación.

## CAPÍTULO ONCE

### Las Tres Características Universales

El tema de este capítulo es las **tres características universales de la existencia**. Esta es una parte importante de la enseñanza del Buda. Como las Cuatro Nobles Verdades, el karma, el origen interdependiente y los cinco agregados, la enseñanza de las tres características es parte de los que podríamos llamar el contenido doctrinal de sabiduría. En otras palabras, cuando hablamos sobre el conocimiento y la comprensión que están implicados en la sabiduría, tenemos esta enseñanza en mente.

Antes de que examinemos las tres características una a una, intentemos llegar a una comprensión de lo que significan y de qué modo son útiles. Primero, ¿qué es una característica y qué no lo es? Una característica es una cosa que está necesariamente conectada con otra cosa. Porque una característica está necesariamente conectada con una cosa, puede hablarnos acerca de la naturaleza de esa cosa. Tomemos un ejemplo. El calor, por ejemplo, es una característica del fuego pero no del agua. El calor es una característica del fuego porque está siempre e invariablemente conectado con el fuego, mientras que ya sea que el agua esté caliente o no, depende de factores externos – una cocina eléctrica, el calor del sol, etc. Pero el calor del fuego es natural al fuego.

Es en este sentido que el Buda usa el término “característica” para referirse a hechos acerca de la naturaleza de la existencia que están siempre conectados con la existencia o siempre se encuentran en la existencia. La característica “calor” está siempre conectada con el fuego. Podemos comprender algo sobre la naturaleza del fuego por el calor. Podemos comprender que el fuego es caliente y por consiguiente potencialmente peligroso, que puede consumirnos a nosotros y a nuestras posesiones si no es controlado. Aunque podemos usar el fuego para cocinar nuestra comida, para calentarnos, etc. Así la característica del calor nos dice algo sobre el fuego, qué es el fuego, y qué hacer con el fuego.

Si fuéramos a pensar en la característica del calor como conectada con el agua, no nos ayudaría a comprender la naturaleza del agua o a usar inteligentemente el agua porque el calor no siempre está conectado con el agua. El agua no puede necesariamente quemarnos o consumir nuestras posesiones, ni podemos nosotros necesariamente cocinar nuestra comida con agua o calentarnos con agua. Por lo tanto cuando el Buda dijo que hay

tres características de la existencia, él quiso decir que estas características están siempre presentes en la existencia, y que nos ayudan a comprender qué hacer con la existencia.

Las tres características de la existencia que tenemos en mente son:

**(1) impermanencia, (2) sufrimiento, y (3) no-yo (carencia de identidad).** Estas tres características están siempre presentes en, o conectadas con, la existencia, y ellas nos hablan sobre la naturaleza de la existencia. Ellas nos ayudan a saber qué hacer con la existencia. Como resultado de la comprensión de las tres características, aprendemos a desarrollar la renunciación, o desapego. Una vez que comprendemos que la existencia está universalmente caracterizada por la impermanencia, el sufrimiento, y el no-yo, eliminamos nuestro apego a la existencia. Y una vez que eliminamos nuestro apego a la existencia, ganamos el umbral de nirvana.

Este es el propósito de comprender las tres características: quita el apego por medio de quitar la ilusión – la comprensión errónea de que la existencia es permanente, placentera, y tiene algo que ver con el yo. Esta es la razón por la cual comprender las tres características es parte del contenido de sabiduría.

Veamos la primera de las tres características de la existencia, la característica de la **impermanencia**. El hecho de la impermanencia ha sido reconocido no sólo en el pensamiento Budista sino en otras partes en la historia de las ideas. Fue en antiguo filósofo griego Heráclito quien señaló que uno no puede bañarse dos veces en el mismo río. Esta observación, que implica la naturaleza siempre cambiante y transitoria de las cosas, es muy Budista. En las escrituras Budistas, se dice que el mundo es impermanente como nubes de otoño, que el nacimiento y la muerte son como una danza, y que la vida humana es como un destello o un relámpago o una cascada. Todas estas son imágenes obligatorias de la impermanencia que nos pueden ayudar a comprender que todas las cosas están marcadas o caracterizadas por la impermanencia.

Si nos miramos a nosotros mismos, encontramos que nuestros cuerpos son impermanentes y sujetos al cambio constante. Nos volvemos débiles. Nos volvemos viejos y grises – nuestros dientes y cabellos caen. Si necesitas alguna prueba de la impermanencia de la forma física, sólo necesitas mirar la fotografía de tu licencia de conducir o tu pasaporte a lo largo de los años. Similarmente, nuestros estados mentales son impermanentes. En un

momento estamos felices, y en otro momento tristes. Como niños, difícilmente entendemos algo; como adultos en la primavera de la vida, comprendemos mucho más; en la vejez, perdemos el poder de nuestras facultades mentales y nos volvemos como niños.

Esto es verdad también sobre las cosas que vemos a nuestro alrededor. Ni una de las cosas que vemos alrededor de nosotros durará para siempre – ni los edificios de departamentos, los templos, los ríos y las islas, las cadenas montañosas, o los océanos. Sabemos de hecho que todos estos fenómenos naturales – aun aquellos que parecen más duraderos, aun el sistema solar en sí mismo- un día declinarán y cesarán de existir.

Este proceso de cambio constante de las cosas – personales e impersonales, internas y externas- sigue constantemente aun sin que lo notemos, y nos afecta íntimamente en la vida diaria. Nuestras relaciones con los demás están sujetas a las características de la impermanencia y el cambio. Los amigos se vuelven enemigos; los enemigos se vuelven amigos. Los enemigos incluso se vuelven parientes, mientras que los parientes se vuelven enemigos. Si miramos de cerca nuestras vidas, podemos ver cómo todas nuestras relaciones con los demás están marcadas por la impermanencia. Nuestras posesiones también son impermanentes. Todas las cosas que amamos cariñosamente – nuestras casas, nuestros automóviles, nuestra ropa- son impermanentes. Todas ellas decaerán y eventualmente serán destruidas. En cada aspecto de nuestras vidas – ya sea mental o material, ya sea nuestra relación con los demás o nuestras posesiones- la impermanencia es un hecho que es verificado por la observación directa, inmediata.

Comprender la impermanencia es importante no simplemente para nuestra práctica del Dharma sino también en nuestra vida diaria. ¿Cuán frecuentemente se deterioran las amistades y terminan porque una de las dos personas involucradas fracasa en notar que las actitudes e intereses de su amigo han cambiado? ¿Cuán frecuentemente los matrimonios fracasan porque una o ambas partes fallan en darse cuenta del hecho de que el otro ha cambiado?

Es porque nos cerramos en ideas fijas, artificiales, inmóviles de los caracteres y personalidades de nuestros amigos y parientes que fracasamos en desarrollar nuestra relación con ellos apropiadamente y por lo tanto frecuentemente fracasamos en comprendernos los unos a los otros. Similarmente, en nuestras carreras o nuestra vida pública, no podemos esperar triunfar si no mantenemos al corriente de las situaciones

cambiantes, tales como nuevas tendencias en nuestras profesiones o disciplinas. Ya sea en nuestra vida personal o pública, comprender la impermanencia es necesario si queremos ser eficaces y creativos en cómo manejamos nuestros asuntos personales y profesionales.

Aunque comprender la impermanencia produce estos beneficios inmediatos aquí y ahora, es particularmente eficaz como una ayuda para nuestra práctica del Dharma. La comprensión de la impermanencia es un antídoto para el apego y la mala voluntad. Es también un aliciente para nuestra práctica del Dharma. Y, finalmente, es una clave para comprender la naturaleza última de las cosas, el modo en que las cosas son realmente.

Recordar la muerte, especialmente, se dice que es como un amigo y un maestro para alguien que desea practicar el Dharma. Recordar la muerte actúa como un desaliento al apego excesivo y la mala voluntad. ¿Cuántas peleas, pequeños desacuerdos, ambiciones de larga vida y enemistades se desvanecen en la insignificancia ante el reconocimiento de la inevitabilidad de la muerte? A través de los siglos, los maestros Budistas han alentado a los practicantes sinceros del Dharma a recordar la muerte, recordar la impermanencia de esta personalidad.

Hace algunos años, tuve un amigo que fue a la India a estudiar meditación. Él se acercó a un maestro Budista muy renombrado y erudito y le pidió algunas instrucciones para la meditación. El maestro era renuente a enseñarle porque no estaba convencido de su sinceridad. Mi amigo persistió y le pidió una y otra vez. Finalmente, el maestro le dijo que fuera al día siguiente. Lleno de anticipación, mi amigo fue a verlo tal como había sido instruido. El maestro le dijo: "Usted morirá; medite sobre eso".

La meditación sobre la muerte es extremadamente beneficiosa. Todos nosotros necesitamos recordar la certeza de nuestra propia muerte. Desde el momento del nacimiento, nos movemos inexorablemente hacia la muerte. Recordando esto – y recordando que, en el momento de la muerte, la riqueza, la familia y la fama no serán de ninguna utilidad para nosotros – debemos volver nuestra mente para practicar el Dharma. Sabemos que la muerte es absolutamente cierta. Nunca ha habido un solo ser vivo que haya escapado de ella. Y aun así, si bien la muerte en sí misma es cierta, el momento de la muerte es incierto. Podemos morir en cualquier momento. Se dice que la vida es como una vela en el viento, o una burbuja en el agua: en cualquier momento puede ser apagada, puede estallar. Comprendiendo que el momento de la muerte es incierto, y que ahora tenemos las condiciones y oportunidad de practicar el Dharma, debemos practicarlo

rápidamente, de modo de no gastar esta oportunidad y esta preciosa vida humana.

**Finalmente, comprender la impermanencia es una ayuda para comprender la verdad** última sobre la naturaleza de las cosas. Ver que todas las cosas son perecederas y cambian a cada momento, también comenzamos a ver que las cosas no tienen existencia sustancial de sí mismas – que en nuestras personas y en las cosas a nuestro alrededor, no hay nada como un yo, nada sustancial. En este sentido, la impermanencia está directamente relacionada con la última de las tres características, la característica de no-yo. Comprender la impermanencia es una clave para comprender el no-yo. Hablaremos más sobre esto luego, pero por el momento vamos a la segunda de las tres características, la característica del sufrimiento.

El Buda dijo que **cualquier cosa que sea impermanente es sufrimiento**, y que cualquier cosa que sea impermanente y sufrimiento es también no-yo. Cualquier cosa que sea impermanente es sufrimiento porque la impermanencia es una ocasión para el sufrimiento. La impermanencia es una ocasión para el sufrimiento más que una causa de sufrimiento porque la impermanencia es sólo una ocasión para el sufrimiento en tanto la ignorancia, el deseo y el apego estén presentes.

¿Cómo es esto? En nuestra ignorancia de la real naturaleza de las cosas, deseamos y nos apegamos a los objetos en la desdichada esperanza de que ellos puedan ser permanentes, de que ellos puedan traer felicidad permanente. Fracasando en comprender que la juventud, la salud, y la vida en sí mismas son impermanentes, las deseamos y nos apegamos a ellas. Anhelamos aferrarnos a nuestra juventud y prolongar nuestra vida, aunque porque ellas son impermanentes por naturaleza, se nos escapan entre los dedos. Cuando esto ocurre, la impermanencia es una ocasión para el sufrimiento. Del mismo modo, fracasamos en reconocer la naturaleza impermanente de las posesiones, el poder, y el prestigio, así que los deseamos y nos aferramos a ellos. Cuando terminan, la impermanencia es una ocasión para el sufrimiento.

La impermanencia de todas las situaciones en el Sámsara es una ocasión particular para el sufrimiento cuando éste ocurre en los así llamados reinos afortunados. Se dice que el sufrimiento de los dioses es aun más grande que el sufrimiento de los seres en los reinos inferiores porque los dioses ven que están por caer desde los cielos hacia aquellos reinos inferiores de existencia.  
**Aun los dioses temblaron cuando el Buda les recordó la**



**impermanencia.** Así, porque aun aquellas experiencias placenteras que deseamos y a las cuales nos aferramos son impermanentes, **la impermanencia es una ocasión para el sufrimiento, y cualquier cosa que sea impermanente es sufrimiento.**

Ahora llegamos a la tercera característica universal de la existencia, la característica **del no-yo**, la impersonalidad, o insustancialidad (la carencia de identidad). Esta es uno de los rasgos realmente distintivos del pensamiento Budista y de las enseñanzas del Buda. Durante el tardío desarrollo de la religión y la filosofía en India, las escuelas Hindúes se volvieron crecientemente similares a la enseñanza del Buda en sus técnicas de meditación y en algunas de sus ideas filosóficas. Así se volvió necesario para los maestros Budistas señalar que había aun un rasgo distintivo que apartaba al Budismo de las escuelas Hindúes que tan cercanamente se asemejaban. Ese rasgo distintivo es la enseñanza del no-yo.

A veces, esta enseñanza del **no-yo** es causa de confusión porque la gente se pregunta cómo puede uno negar el yo. Después de todo, decimos "yo estoy hablando", o "yo estoy caminando", o "yo soy el padre (o el hijo) de tal y tal persona". "¿Cómo podemos negar la realidad del "yo"?"

Para aclarar esto, creo que es importante recordar que el rechazo Budista del "yo" no es un rechazo de esta designación convencional, el nombre o término "yo". **Más bien, es un rechazo de la idea de que este nombre o término "yo" significa una realidad permanente y sin cambio.** Cuando el Buda dijo que los cinco factores de la experiencia personal no eran el yo y que el yo no podía ser encontrado en ellos, él quiso decir que, **en el análisis, este término "yo" no se corresponde con ninguna esencia o entidad.**

El Buda usó los ejemplos de un carro y de un bosque para explicar la relación entre el nombre o término "yo" y los componentes de la experiencia personal. El Buda explicó que el término "carro" es simplemente un nombre convencional para una colección de partes que son ensambladas de un modo particular. Las ruedas no son el carro, ni lo son los ejes, ni es la cabina, y así en adelante. Del mismo modo, un árbol solo no es un bosque, ni lo son varios árboles. Aunque no ha bosque aparte de los árboles individuales, así que el término "bosque" es sólo un nombre convencional para una colección de árboles.

Esta es la arremetida del rechazo del Buda hacia el yo. Su rechazo es un rechazo de la creencia en una entidad real, independiente, permanente que está representada por el nombre o término "yo". Tal entidad permanente

tendría que ser independiente, tendría que ser soberana del modo en que un rey es el maestro de aquellos a su alrededor. Debería ser permanente, inmutable, e impenetrable al cambio, y tal entidad permanente, tal yo, no se encuentra en ninguna parte.

El Buda aplicó el siguiente análisis para indicar que el yo no se puede encontrar en ninguna parte, ya sea en el cuerpo o en la mente: (1) El cuerpo no es el yo, porque si el cuerpo fuera el yo, el yo sería impermanente, estaría sujeto al cambio, al decaimiento, la destrucción y la muerte. Por lo tanto el cuerpo no puede ser el yo. (2) El yo no posee al cuerpo, en el sentido en que yo poseo un auto o un televisor, porque el yo no puede controlar al cuerpo. El cuerpo cae enfermo, se cansa y envejece contra nuestros deseos. El cuerpo tiene una apariencia la cual frecuentemente no está de acuerdo con nuestros deseos. Por lo tanto de ninguna manera el yo posee al cuerpo. (3) El yo no existe en el cuerpo. Si buscamos en nuestro cuerpo desde la cabeza a la punta de los pies, no podemos localizar al yo en ninguna parte. El yo no está en los huesos o en la sangre, en la médula o en el pelo o la saliva. El yo no se encuentra en ninguna parte dentro del cuerpo. (4) El cuerpo no existe en el yo. Porque para que el cuerpo exista en el yo, el yo debería ser hallado aparte del cuerpo y la mente, pero el yo no se encuentra en ninguna parte.

Del mismo modo, (1) la mente no es el yo porque, como el cuerpo, la mente está sujeta al cambio constante y es agitada como un mono. La mente es feliz en un momento e infeliz al momento siguiente. Por lo tanto la mente no es el yo porque la mente está cambiando constantemente. (2) El yo no posee a la mente porque la mente se vuelve excitada o deprimida contra nuestros deseos. Aunque sabemos que ciertos pensamientos son saludables y ciertos pensamientos son malsanos, la mente persigue los pensamientos malsanos y es indiferente hacia los pensamientos saludables. Por lo tanto el yo no posee a la mente porque la mente actúa independientemente del yo. (3) El yo no existe en la mente. No importa cuán cuidadosamente busquemos los contenidos de nuestra mente, no importa cuán cuidadosamente busquemos nuestras sensaciones, ideas, e inclinaciones, no podemos encontrar el yo en la mente y en los estados mentales. (4) La mente no existe en el yo ya sea porque nuevamente el yo debería existir aparte de la mente y el cuerpo, pero tal yo no se encuentra en ninguna parte.

Hay un ejercicio muy simple que cualquiera de nosotros puede hacer. Si todos nosotros nos sentamos durante un breve periodo de tiempo y observamos dentro de nuestros cuerpos y mentes, sin duda encontraremos

que no podemos localizar un yo en ninguna parte dentro del cuerpo o la mente. La única conclusión posible es que el "yo" es sólo un nombre convencional para una colección de factores. No hay yo, no hay alma, no hay esencia, ni núcleo de la experiencia personal aparte de los factores físicos y mentales siempre cambiantes, interdependientes, impermanentes, de la experiencia personal, tales como nuestras sensaciones, ideas, hábitos y actitudes.

¿Por qué deberíamos ocuparnos de rechazar la idea del yo? ¿Cómo podemos beneficiarnos de rechazar el yo? Podemos beneficiarnos de dos maneras importantes. Primero, podemos beneficiarnos a un nivel mundano, en nuestras vidas cotidianas, en que nos volvemos gente más creativa, más confortable, más abierta. Mientras que nos aferremos al yo, siempre tendremos que defendernos a nosotros mismos, a nuestras propiedades, nuestro prestigio, nuestras opiniones e incluso nuestras afirmaciones. Pero una vez que renunciamos a la creencia en un yo independiente y permanente, seremos capaces de relacionarnos con los demás y con las situaciones sin paranoia. Seremos capaces de actuar libre, espontánea y creativamente. Comprender el no-yo es por consiguiente una ayuda para la vida.

Segundo, y aun más importante, comprender el no-yo es una clave para la iluminación. La creencia en un yo es sinónimo de ignorancia, y la ignorancia es la más básica de las tres aflicciones. Una vez que nos identificamos, imaginamos o concebimos a nosotros mismos como una entidad, inmediatamente creamos un cisma, una separación entre nosotros y la gente y las cosas a nuestro alrededor. Una vez que tenemos esta concepción del yo, respondemos a la gente y a las cosas a nuestro alrededor ya sea con apego o aversión. En este sentido, el yo real es el villano de la obra.

Viendo que el yo es la fuente y la causa de todo sufrimiento, por qué no hacer todo lo posible para rechazar y eliminar esta idea del yo, en lugar de intentar defenderlo, protegerlo y preservarlo? ¿Por qué no reconocemos esa experiencia personal como un árbol de banana o una cebolla – que cuando los separamos pedazo a pedazo, examinándolos críticamente y analíticamente, encontraremos que son vacíos de todo núcleo esencial, sustancial, que son vacíos de yo?

Cuando comprendemos – a través del estudio, la consideración y la meditación- que todas las cosas son impermanentes, están llenas de sufrimiento, y son no-yo, y cuando nuestra comprensión de estas verdades ya no es meramente intelectual o académica sino que se vuelve parte de

nuestra experiencia inmediata, entonces la comprensión de las tres características universales nos liberará de los errores fundamentales que nos aprisionan dentro del ciclo de nacimiento y muerte – los errores de ver las cosas como permanentes, felices, y teniendo algo que ver con el yo. Cuando estas ilusiones son quitadas, la sabiduría surge, así como, cuando la oscuridad es quitada, la luz surge. Y cuando la sabiduría surge, experimentamos la paz y la libertad de nirvana.

En este capítulo nos hemos confinado a observar en la experiencia personal en términos de cuerpo y mente. En el próximo capítulo veremos más profundamente el análisis Budista de la experiencia personal en términos de los elementos de nuestro universo físico y mental.

## CAPÍTULO DOCE

### Los Cinco Agregados

En este capítulo veremos la enseñanza de los cinco agregados – **forma, sensación, percepción, volición y conciencia**. En otras palabras, veremos el análisis Budista de la experiencia personal, o personalidad.

En los capítulos precedentes, tuve ocasión de notar varias veces que las enseñanzas Budistas han sido encontradas relevantes para la vida y el pensamiento modernos en los campos de la ciencia, la psicología, y así en más. Este también es el caso del análisis de la experiencia personal en términos de los cinco agregados. Los psiquiatras y psicólogos modernos han estado particularmente interesados en este análisis. Incluso ha sido sugerido que, en el análisis de la experiencia personal en términos de los cinco agregados, tenemos un equivalente psicológico de la tabla de los elementos establecida en la ciencia moderna – es decir, un inventario y una evaluación muy cuidadosa de los elementos de nuestra experiencia.

Lo que vamos a hacer ahora es básicamente una extensión y refinamiento de nuestro análisis en el fin del Capítulo 11. Allí, dedicamos algún tiempo a las enseñanzas del no-yo, explorando brevemente el modo en que el análisis de la experiencia personal puede ser trazado sobre dos líneas: en consideración al cuerpo, y en consideración a la mente. Pueden recordar que examinamos el cuerpo y la mente para ver si podíamos localizar el yo, y vimos que el yo no se encuentra en ninguno de ellos. Concluimos que el término “yo” es sólo un término convencional para una colección de factores físicos y mentales, del mismo modo en que “bosque”, es sólo un término convencional para una colección de árboles. En este capítulo, llevaremos nuestro análisis aun más allá. En lugar de observar la experiencia personal simplemente en términos de cuerpo y mente, la analizaremos en términos de los cinco agregados.

Veamos primero el agregado de la materia, o forma. El agregado de la forma corresponde a lo que podríamos llamar factores materiales, o físicos, de la experiencia. Incluye no sólo nuestros propios cuerpos sino también los objetos materiales que nos rodean – la tierra, los árboles, los edificios, y los objetos de la vida diaria. Específicamente, el agregado de la forma incluye a los cinco órganos de los sentidos y los objetos materiales correspondientes a esos órganos sensoriales: los ojos y los objetos visibles, las orejas y los

objetos audibles, la nariz y los objetos olfatorios, la lengua y los objetos gustativos, y la piel y los objetos tangibles.

Pero los elementos físicos en sí mismos no son suficientes para producir la experiencia. El simple contacto entre los ojos y los objetos visibles, o las orejas y los objetos audibles, no puede resultar en experiencia. Los ojos pueden estar en conjunción con un objeto visible indefinidamente sin producir la experiencia; las orejas pueden estar expuestas a un sonido indefinidamente con el mismo resultado. Sólo cuando los ojos, un objeto visible y la conciencia llegan juntos es producida la experiencia de un objeto visible. La conciencia es por consiguiente un elemento indispensable en la producción de la experiencia.

Antes de seguir hacia nuestra consideración de los factores mentales de la experiencia personal, me gustaría mencionar brevemente la existencia de un conjunto más de un órgano y su objeto, y aquí hablo del sexto sentido – la mente. Esto está en adición a los cinco órganos sensoriales físicos (ojos, orejas, nariz, lengua y piel). Así como los cinco órganos sensoriales físicos tienen sus objetos materiales correspondientes, la mente tiene como sus objetos a las ideas, o propiedades (dharmas). Y como en el caso de los cinco órganos sensoriales, la conciencia debe estar presente para unir a la mente y a su objeto para producir la experiencia.

Veremos ahora los factores mentales de la experiencia y veamos si podemos comprender cómo la conciencia convierte a los factores físicos de la experiencia en experiencia personal, consciente. Primero, debemos recordar que la conciencia es mera conciencia o mera sensibilidad hacia un objeto. Cuando los factores físicos de la experiencia – por ejemplo, los ojos y un objeto visible- entran en contacto, y cuando la conciencia, también, se vuelve asociada con los factores materiales de la experiencia, surge la conciencia visual. Esto es mera conciencia de un objeto visible, no algo como lo que llamaríamos normalmente experiencia personal. Nuestra experiencia personal cotidiana es producida a través del funcionamiento de los otros tres factores mentales principales de la experiencia: el agregado de la sensación, el agregado de la percepción y el agregado de la volición, o formación mental. Estos tres agregados funcionan para convertir a esta mera conciencia del objeto en experiencia personal.

El agregado del sentir, o sensación, es de tres clases – placentero, displacentero, e indiferente. Cuando un objeto es experimentado, esa experiencia conlleva uno de esos tres tonos emotivos, ya sea el tono del placer, el tono del displacer, o el tono de la indiferencia.

Veamos luego el agregado de la percepción. Este es un agregado que mucha gente encuentra difícil de comprender. Cuando hablamos de percepción, tenemos en mente la actividad de reconocimiento, o identificación. En un sentido, estamos hablando sobre el adherir un nombre a un objeto de experiencia. La función de la percepción es volver una experiencia indefinida en una identificable, reconocible. Aquí estamos hablando de la formulación de una concepción, o una idea, sobre un objeto en particular. Así como con la sensación, donde tenemos un elemento emotivo en forma de placer, displacer o indiferencia, con la percepción tenemos un elemento conceptual en forma de introducción de una idea definida, determinada acerca del objeto de experiencia.

Finalmente, está el agregado de la volición, o formación mental, el cual puede ser descrito como una respuesta condicionada al objeto de la experiencia. En este sentido, participa del significado de hábito también. Dedicamos algún tiempo comentando la volición en el Capítulo 10, cuando consideramos los doce componentes del origen interdependiente. Recordarán que describimos la volición como las impresiones creadas por acciones previas, la energía de hábito almacenada a lo largo del transcurso de incontables vidas anteriores. Aquí, como uno de los cinco agregados, la volición juega un rol similar. Pero la volición no tiene sólo un valor estático sino también un valor dinámico porque, así como nuestras acciones presentes están condicionadas por acciones pasadas, así nuestras respuestas aquí y ahora están motivadas y dirigidas de un modo particular por la volición. La volición por consiguiente tiene una dimensión moral, así como la percepción tiene una dimensión conceptual y la sensación tiene una dimensión emotiva.

Notarán que he usado los términos "volición" y "formación mental" juntos. Esto es porque cada uno de estos términos representa una mitad del significado del término original: formación mental representa la mitad que viene del pasado, y volición representa la mitad que funciona aquí y ahora. La formación mental y la volición trabajan juntas para determinar nuestras respuestas a los objetos de la experiencia, y estas respuestas tienen consecuencias morales en la forma de efectos saludables, malsanos y neutrales.

Ahora podemos ver cómo los factores físicos y mentales de la experiencia trabajan juntos para producir la experiencia personal. Para hacer esto un poco más claro, digamos que decides dar un paseo en el jardín. Mientras caminas, tus ojos entran en contacto con un objeto visible. Mientras tu



atención se enfoca en ese objeto, tu conciencia se vuelve alerta de un objeto visible el cual aun es indeterminado. Tu agregado de la percepción entonces idéntica ese objeto visible como, digamos, una serpiente. Una vez que esto sucede, respondes al objeto con el agregado de la sensación – la sensación de displacer. Finalmente, reaccionas a ese objeto visible con el agregado de la volición, con la acción intencional de tal vez escapar o levantar una piedra.

En todas nuestras actividades diarias, podemos ver cómo los cinco agregados trabajan juntos para producir la experiencia personal. En este mismo momento, por ejemplo, hay contacto entre dos elementos del agregado de la forma – las letras en la página y tus ojos. Tu conciencia se vuelve alerta de las letras en la página. Tu agregado de la percepción identifica las palabras que están escritas allí. Tu agregado de la sensación produce una respuesta emocional – placer, displacer o indiferencia. Tu agregado de la volición responde con una reacción condicionada – sentarte en atención, soñar despierto o tal vez bostezar. Podemos analizar nuestra experiencia personal en términos de los cinco agregados.

Hay un punto, sin embargo, que debe ser recordado sobre la naturaleza de los cinco agregados, y es que cada uno de ellos está en cambio constante. Los elementos que constituyen el agregado de la forma son impermanentes y están en un estado de cambio constante. Comentamos esto en el Capítulo 11, cuando notamos que el cuerpo envejece, se debilita y enferma, y que las cosas alrededor nuestro también son impermanentes y constantemente cambiantes. Nuestras sensaciones, también, están constantemente cambiando. Hoy podemos responder a una situación particular con una sensación de placer; mañana con displacer. Hoy podemos percibir un objeto de un modo particular; después, bajo circunstancias diferentes, nuestras percepciones cambiarán. En la semi-oscuridad, percibimos una sogá como una serpiente; en el momento en que la luz de una antorcha cae sobre ese objeto, la percibimos como una sogá.

Nuestras percepciones, como nuestras sensaciones y como los objetos materiales de nuestra experiencia, son siempre cambiantes e impermanentes; así también, son nuestras respuestas volitivas. Podemos alterar nuestros hábitos. Podemos aprender a ser amables y compasivos. Podemos adquirir así actitudes de renunciación, ecuanimidad y así en adelante. La conciencia, también, es impermanente y constantemente cambiante. La conciencia surge dependiente de un objeto y de un órgano sensorial. No puede existir independientemente. Como hemos visto, todos los factores físicos y mentales de nuestra experiencia – como mi cuerpo, los

objetos físicos alrededor de nosotros, nuestras mentes, y nuestras ideas – son impermanentes y constantemente cambiantes. Todos estos agregados son constantemente cambiantes e impermanentes. Son procesos, no cosas. Son dinámicos, no estáticos.

¿Cuál es la utilidad de este análisis de la experiencia personal en términos de los cinco agregados? ¿Cuál es la utilidad de esta reducción de la unidad aparente de la experiencia personal en los elementos de la forma, sensación, percepción, volición o formación mental y conciencia? El propósito es crear la sabiduría del no-yo. Lo que deseamos lograr es un modo de experimentar el mundo que no es construido sobre y alrededor de la idea de un yo. Queremos ver la experiencia personal en términos de procesos – en términos de funciones impersonales en lugar de en términos de un yo y lo que afecta al yo- porque esto creará una actitud de ecuanimidad, la cual nos ayudará a vencer las perturbaciones emocionales de esperanza y temor sobre las cosas del mundo.

Esperamos la felicidad, tememos al dolor. Esperamos orgullo, tememos la culpa. Esperamos ganancia, tememos la pérdida. Esperamos fama, tememos a la infamia. Vivimos en un estado de esperanza y temor alternados. Experimentamos estas esperanzas y temores porque comprendemos la felicidad, el dolor, y así en más, en términos del yo: los comprendemos como felicidad y dolor personal, orgullo y culpa personal, y así. Pero una vez que los comprendemos en términos de procesos impersonales, y una vez que- a través de esta comprensión- nos liberamos de la idea del yo, podemos vencer la esperanza y el temor. Podemos considerar a la felicidad y al dolor, al orgullo y a la culpa, y a todo el resto, con ecuanimidad, con una mentalidad estable. Recién entonces ya no estaremos sujetos al desequilibrio de alternar entre esperanza y temor.

## CAPÍTULO TRECE Los Fundamentos en Práctica

**A** modo de conclusión, me gustaría reflexionar sobre lo que hemos comentado a lo largo de los capítulos precedentes y relacionarlo con lo que podemos hacer en nuestra vida personal, tanto ahora como en el futuro.

Las enseñanzas del Buda son **excesivamente vastas y muy profundas**. Hasta aquí, sólo nos hemos arreglado para investigar unas pocas de las enseñanzas fundamentales del Buda, y éstas sólo superficialmente. Pueden sentir que hemos cubierto mucho, y que es imposible practicar todo lo que hemos comentado. De hecho, se dice que es difícil, incluso para un monje que vive en soledad, practicar todas las enseñanzas fundamentales del Buda: no es de extrañar que pueda ser difícil también para laicos y laicas como nosotros, quienes tienen muchas responsabilidades seculares que cumplir. Sin embargo, si triunfamos en cultivar y practicar sinceramente aun unas pocas de las varias enseñanzas del Buda, habremos triunfado en hacer esta vida más significativa. Más aun, estaremos seguros de que encontraremos nuevamente circunstancias favorables para la práctica del Dharma, y para la eventual realización de la liberación.

Todos pueden lograr la meta más elevada en el Budismo, sea una persona laica o miembro de la orden monástica. Todo lo que una persona necesita es hacer un esfuerzo honesto para seguir el Óctuplo Noble Sendero. Se dice que aquellos que han comprendido la verdad, como el Buda Shakyamuni y sus discípulos prominentes, no lo hicieron accidentalmente. Ellos no cayeron del cielo como la lluvia, ni brotaron de la tierra como la semilla. El Buda y sus discípulos fueron alguna vez seres sintientes ordinarios como tú y yo. Ellos estuvieron alguna vez afligidos por las impurezas de la mente – apego, aversión, e ignorancia. Fue a través de entrar en contacto con el Dharma, a través de la purificación de sus palabras y actos, a través del desarrollo de sus mentes, y a través de adquirir sabiduría que ellos se volvieron seres libres, exaltados, capaces de enseñar y ayudar a otros a comprender la verdad. No hay duda por consiguiente de que, si nos aplicamos a las enseñanzas del Buda, nosotros, también, podemos lograr la meta final del Budismo. Nosotros, también, podemos volvernos como el Buda y sus discípulos prominentes.

**No es de ninguna utilidad escuchar meramente el Dharma o leer el Dharma, escribir meramente artículos sobre el Dharma o dar charlas**

**sobre él, si no lo ponemos en práctica.** Ha sido dicho que aquellos de nosotros que nos llamamos Budistas podemos sacar provecho por hacer inventario ocasionalmente. Si vemos que, a lo largo de los años o meses precedentes, nuestra práctica de las enseñanzas del Buda ha generado un cambio en la calidad de nuestra experiencia—y probablemente será un pequeño cambio—entonces podemos saber que las enseñanzas están teniendo algún efecto.

Si todos nosotros ponemos las enseñanzas del Buda en práctica, no hay duda que realizaremos sus beneficios. Si buscamos evitar dañar a los demás, si intentamos hacer lo mejor que podamos en ayudar a los demás siempre que sea posible, si aprendemos a estar atentos, si aprendemos a desarrollar nuestra habilidad de concentrar nuestras mentes, si cultivamos la sabiduría a través del estudio, la consideración cuidadosa y la meditación, no hay duda de que el Dharma nos beneficiará. Primero nos llevará a la felicidad y prosperidad en esta vida y en la próxima. Eventualmente, nos guiará hacia **la meta última de la liberación**, la suprema bendición del nirvana.

Final de la Primera Parte  
5-13-2004

## CONTENIDO DEL LIBRO COMPLETO

Nota del autor

### PARTE UNA Los Fundamentos del Budismo

CAPÍTULO UNO	Budismo, una perspectiva moderna
CAPÍTULO DOS	La experiencia pre-Buddhista
CAPÍTULO TRES	La vida del Buddha
CAPÍTULO CUATRO	Las Cuatro Nobles Verdades
CAPÍTULO CINCO	Moralidad
CAPÍTULO SEIS	Desarrollo mental
CAPÍTULO SIETE	Sabiduría
CAPÍTULO OCHO	Karma
CAPÍTULO NUEVE	Renacimiento
CAPÍTULO DIEZ	La Originación Interdependiente
CAPÍTULO ONCE	Las Tres Características Universales
CAPÍTULO DOCE	Los Cinco Agregados
CAPÍTULO TRECE	Los fundamentos en práctica

### PARTE DOS El Mahayana

CAPÍTULO CATORCE	Los orígenes de la tradición Mahayana
CAPÍTULO QUINCE	El Sutra del Loto
CAPÍTULO DIECISÉIS	El Sutra del Corazón
CAPÍTULO DIECISIETE	El Sutra Lankavatara
CAPÍTULO DIECIOCHO	La filosofía del Camino Medio
CAPÍTULO DIECINUEVE	La filosofía de Sólo Mente
CAPÍTULO VEINTE	El desarrollo de la filosofía Mahayana
CAPÍTULO VEINTIUNO	El Budismo Mahayana en práctica

### PARTE TRES El Vajrayana

CAPÍTULO VEINTIDÓS	Los orígenes de la Tradición Vajrayana
CAPÍTULO VEINTITRÉS	Fundamentos filosóficos y religiosos
CAPÍTULO VEINTICUATRO	Metodología
CAPÍTULO VEINTICINCO	Mito y simbolismo
CAPÍTULO VEINTISÉIS	Psicología, fisiología y cosmología
CAPÍTULO VEINTISIETE	Las prácticas preliminares
CAPÍTULO VEINTIOCHO	La iniciación Vajrayana
CAPÍTULO VEINTINUEVE	El Budismo Vajrayana en práctica

PARTE CUATRO El Abidharma

CAPÍTULO TREINTA	Una Introducción al Abidharma
CAPÍTULO TREINTA Y UNO	Filosofía y psicología en el Abidharma
CAPÍTULO TREINTA Y DOS	Metodología
CAPÍTULO TREINTA Y TRES	Análisis de la conciencia
CAPÍTULO TREINTA Y CUATRO	Las esferas de la forma y la no-forma
CAPÍTULO TREINTA Y CINCO	Conciencia supramundana
CAPÍTULO TREINTA Y SEIS	Análisis de los estados mentales
CAPÍTULO TREINTA Y SIETE	Análisis del proceso de pensamiento
CAPÍTULO TREINTA Y OCHO	Análisis de la materia
CAPÍTULO TREINTA Y NUEVE	Análisis de la condicionalidad
CAPÍTULO CUARENTA	Los treinta y siete factores de la Iluminación
CAPÍTULO CUARENTA Y UNO	Abidharma en la vida diaria