

CAMINO DE BUDA HACIA LA *liberación*

Vol. I: Vida y
enseñanza

Anton P. Baron

2da. edición



Centro de
Investigación y
Desarrollo



Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos



ABP
ANTON BARON PUBLICACIONES

El camino de Buda hacia la liberación

Volumen 1: Vida y enseñanza de Buda

2-a ed.

Anton P. Baron

**DERECHOS: ATRIBUCIÓN/RECONOCIMIENTO-NO
COMERCIAL.**

Este libro se publica Creative Commons: puedes copiar y redistribuir este material en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: (1) debes reconocer apropiadamente los créditos y el reconocimiento del autor, (2) no debes usar este material con fines comerciales, (3) no debes redistribuir este material si lo transformaste o modificaste antes.

ISBN: 99925-58-29-6

Anton Baron Publicaciones



antonbaron@gmail.com

<https://antonbaron.org>



TABLA DE CONTENIDOS

Prefacio a la Segunda Edición	v
Prefacio a la Primera Edición	viii
Capítulo 1: La vida de Buda	1
El nacimiento	2
Los cuatro encuentros	4
La gran renuncia	9
La vida de auto-mortificación.....	11
Triunfo final: el camino medio.....	14
Cuarenta y cinco años del ministerio.....	17
Los últimos días	20
Capítulo 2: Las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Noble Sendero	26
La primera noble verdad del sufrimiento o insatisfacción	28
La segunda noble verdad del origen del sufrimiento	32

La terecera noble verdad de la extinción del sufrimiento.....	35
La cuarta noble verdad del sendero que conduce a la extinción del sufrimiento.....	39
Capítulo 3: Otras enseñanzas budistas.....	62
Doctrina sobre la impermanencia (<i>anicca</i>).....	65
La insatisfacción o el sufrimiento (<i>dukkha</i>).....	68
La no existencia del yo (<i>anatta</i>).....	71
Los cinco agregados (<i>khandhas</i>).....	75
El <i>kamma</i> o karma.....	79
<i>Nibbana</i> o nirvana.....	94
Capítulo 4: Desarrollo posterior del budismo	96
Theravada o Camino de los Ancianos.....	98
Mahayana o el Gran Vehículo.....	104
Vajrayana o Camino del Diamante.....	110
Zen o Ch'an.....	117
Glosario de términos budistas	133
Bibliografía.....	146

Prefacio a la Segunda Edición

*D*esde que publiqué la primera edición de este libro en formato de papel en el año 2006 y la di a conocer cuatro años después en formato digital a los lectores de la web “Bosque Theravada”, en la que fui responsable de contenidos, mi objetivo siempre fue ofrecer una introducción al budismo desde la perspectiva Theravada. Esto se debió a que esta corriente fue mucho menos conocida en el Occidente, al menos de acuerdo con la percepción que tuve, en comparación con las otras, como Mahayana, Vajrayana (budismo tibetano) o Zen. Por otro lado, Theravada, siendo el depositario de los escritos budistas más antiguos conocidos como el Canon Pali, aumentó mi afán de hacerlos conocer al

público de lengua Española (lo hacía con ahinco a lo largo de los 8 años en el mencionado sitio web).

Los cambios que realicé en esta edición son menores. Se reducen básicamente a la revisión del estilo, al que ajusté, eliminando por ejemplo todas aquellas letras mayúsculas utilizadas en los libros budistas con motivos religiosos, que quieren de esta manera reverenciar algunos conceptos o prácticas, por ejemplo, colocando con primera letra mayúscula palabras como *nibbana*, *arahant*, iluminación o hasta el mismo nombre del idioma *pali*. En cambio, sigo aquí, las reglas del idioma español en cuanto al uso de las mayúsculas, con lo cual pretendo manifestar cierto distanciamiento de la religión budista en sí y manifestar que la misma no necesariamente es la única depositaria de aquel camino del Buda hacia la liberación, sino que a veces hasta lo puede obstaculizar. Creo en cambio, que este camino puede ser transcurrido por cualquier persona –creyente o no, religiosa o laica- y ayudarle en el paulatino logro de la liberación de sus ataduras mentales.

En cuanto a otros cambios no sustanciales, debo mencionar la revisión de las fuentes, las que actualicé y ajusté su formato al estilo APA, 7ma ed. y 4ta en español, para facilitar a los lectores la tarea de su correcta citación, por si quisieran utilizarlas en sus escritos académicos.

Finalmente, agregué algunas notas nuevas a pie de página. Dado que la primera edición ya contaba con notas de esta clase, las que corresponden a esta edición van acompañadas por la indicación “nota de la 2da ed.”.

- Anton P. Baron

San Lorenzo, Paraguay

noviembre de 2021

Prefacio a la Primera Edición

Inicialmente, este libro fue concebido como una guía práctica de meditación budista de tradición Theravada, que es la más antigua escuela budista existente. Sin embargo, me pareció oportuno incluir algunos capítulos previos que explicaran el trasfondo histórico, cultural y religioso de dichas técnicas, de modo que las mismas fueran más comprensibles y el lector pudiera sacar de ellas un mejor provecho. Al terminar de escribir estos capítulos introductorios, me di cuenta que el material acumulado era lo suficientemente abundante y completo, para constituirse en un volumen independiente. Por otro lado, consideré que las personas no interesadas directamente en las prácticas de

meditación, podrían encontrar útil la sola información sobre la vida de Buda, sus principales enseñanzas y el futuro desarrollo del budismo en diferentes partes del mundo. Mientras que, por otro lado, los lectores cuyo interés se centra principalmente en la meditación en sí, sin importar su trasfondo religioso ni filosófico, podrían optar por adquirir tan solamente el segundo volumen de este trabajo.

Dicho lo anterior, quiero aclarar sin embargo que, según mi convicción personal, las técnicas de meditación a las cuales hago referencia en el segundo tomo, si bien hasta cierto punto pueden resultar provechosas por sí solas, pierden una gran parte de su riqueza si no van acompañadas de una comprensión, aunque sea mínima, de su trasfondo filosófico y cultural, el que se explica precisamente en este primer volumen. Por otro lado, en el momento histórico actual, en el cual las sociedades humanas del mundo globalizado están aprendiendo a valorar las riquezas espirituales de las diferentes culturas y tradiciones, es válido destacar que tampoco sería posible sacar un gran provecho de la herencia espiritual budista, si tan solo nos quedásemos en el puro conocimiento intelectual ella, sin poder saborear, aunque sea rudimentariamente, sus prácticas espirituales de meditación y concentración, cuyo objetivo principal consiste en lograr el calma mental y poner fin a nuestras insatisfacciones. Si consideramos, finalmente, que dichas técnicas se adaptan fácilmente a cualquier creencia o tradición religiosa, e inclusive a la falta de ella, resultará

aún más comprensible la recomendación sobre la lectura conjunta de ambos volúmenes, en orden en el cual aparecen.

Se ha discutido mucho sobre si el budismo es o no una religión, una filosofía o una terapia mental. Si lo estudiamos con suficiente detenimiento, indudablemente, vamos a encontrar en su seno a cada uno de estos elementos pero, a la vez, descubriremos que ninguno de ellos lo describe completa y precisamente. Para millones de los seguidores de Buda que provienen de los países tradicionalmente budistas y para aquellos que adoptaron este camino en el Occidente, el budismo sin duda es una religión porque cuenta con ceremonias, templos, calendarios de festividades, ritos, devocionales, etc. Sin embargo, el mismo carece de algo que en la mayoría de las religiones es lo más importante, a saber, de la misma idea de Dios¹. Algo parecido pasa a la hora

¹ Podría argumentarse que efectivamente el budismo sí, tiene dioses y que solamente carece de un Dios creador, así que simplemente se trata de una religión politeísta. Sin embargo, la diferencia es que estos dioses no constituyen un plano de existencia inalcanzable para los seres humanos y dichos dioses existirán ahí para siempre. De hecho estos planos no solamente son alcanzables con la práctica de la medicación y una vida ética en las siguientes vidas sino que no son del todo deseables porque el fin último de la práctica budista es Nibbana: un estado sin egos (ni de los dioses ni de otra clase de seres individuales. *Nota de la 2da ed.*)

de considerar el budismo como una filosofía: lo es en un sentido, cuando trata de justificar y/o explicar sus puntos de vista racional y analíticamente, pero no lo es, desde el momento en que admite la necesidad de un cierto tipo de experiencias directas, intuitivas o místicas, como lo llamarían algunos, dentro de su sistema. Finalmente, también sus técnicas de meditación, por un lado, podrían formar parte de una terapia mental, debido principalmente a sus efectos pacificadores y calmantes, pero por otro lado, las mismas no pueden ser consideradas solamente como una simple praxis de la cura mental, en cuanto que estos aspectos apenas se constituyen en el medio orientado a alcanzar fines mucho más trascendentales.

Más allá, entonces, de esta polémica sobre si el budismo sea o no una religión, una filosofía o una terapia, para sus seguidores lo más importante parece ser el hecho de considerarlo como un camino hacia la liberación del sufrimiento y la insatisfacción. Así definido, dicho camino puede ser recorrido por todos, independientemente de sus credos o convicciones religiosas. Uno puede recorrerlo siendo cristiano, musulmán, judío, ateo o agnóstico. El budismo, en este sentido, es muy flexible: no obliga a creer, antes bien invita a experimentar. Esta tradición probablemente se remonta a los tiempos del mismo Buda, quien como se sabe, nunca se había autoproclamado Dios, un enviado de Dios o, ni siquiera, algún profeta suyo: Siddhattha Gotama, porque así era su verdadero nombre, nació

como un ser humano, buscó la verdad como tal y, hasta cometió algunos desaciertos en dicha búsqueda, llegó a despertar, para finalmente morir o pasar al *nibbana*, en esta misma condición humana. Las escrituras budistas cuentan que en una ocasión, luego de predicar a sus monjes, Buda preguntó a uno de ellos, su más inmediato colaborador de nombre Sariputta, sobre si creía en la enseñanza que acababa de escuchar. Sariputta respondió francamente que no, que aún no estaba convencido de la misma. Y esta respuesta mereció el elogio por parte del Buda, quien aprovechó la oportunidad para instar a sus seguidores a que no creyeran en ninguna de sus enseñanzas, por la simple razón de que era él, su maestro, quien la predicaba, sino que más bien, se ocuparan de escudriñar y examinar la verdad por sí solos: «La persona sabia -concluyó- no accede a creer de buena a primera, sino que todo lo considera detenidamente, antes de creer». Es por esa razón precisamente, que hoy en día existen numerosas organizaciones mundiales, entre las cuales destaca el movimiento «*Vipassana*»², los cuales tratan simplemente separar la meditación budista de su faceta religiosa.

Cuando uno se acerca al budismo por primera vez, el mismo aparece como un sistema bastante unificado y uniforme, pero luego de escudriñarlo con mayor detenimiento, se descubre una enorme variedad

² Hoy en día se impone agregar a este ejemplo el movimiento y la psicología «*Mindfulness*».

de tradiciones y escuelas existentes dentro del mismo, cada una de las cuales, sin embargo, resguardando y dejando intacto el núcleo fundamental de la doctrina budista. Este núcleo, común a todas las escuelas, expongo en los tres primeros capítulos del presente libro. Pues todas ellas, de una u otra manera, coinciden en cuanto a los acontecimientos históricos más importantes ocurridos durante la vida y el ministerio de Siddhattha Gotama, cuyo resumen se ofrece en el primer capítulo.

Además también, todas estas tradiciones están de acuerdo en que el sermón fundamental del Buda fue el que pronunció inmediatamente después de haber alcanzado la iluminación, en el cual explicó las llamadas «Cuatro Nobles Verdades», de las cuales la última fue desglosada en ocho pasos considerado como el camino que lleva a la liberación, verdad esta conocida como el «Óctuple Noble Sendero». Dichas Verdades son reconocidas por todas las escuelas budistas existentes como parte de las enseñanzas básicas. Las mismas se describen en este libro en el segundo capítulo. El capítulo siguiente está evocado al análisis de otras enseñanzas budistas consideradas importantes, las cuales también pueden ser encontradas en todas las tradiciones y escuelas, aunque a veces, sean interpretadas de maneras diversas. Se trata, principalmente, de la enseñanza sobre las tres características de los fenómenos, que son la

impermanencia³, el sufrimiento o la insatisfacción y insustancialidad. También la enseñanza sobre las acciones volitivas que conllevan a sus inevitables consecuencias inherentes a ella, conocida como la ley de *kamma* (o karma, en sánscrito), es otro elemento fácilmente detectable en todas las tradiciones budistas. Finalmente, en el capítulo sobre estas otras doctrinas fundamentales y universales del budismo trata el concepto de *nibbana* (o nirvana) como la meta última del camino budista. La última parte de este volumen tiene el propósito de ofrecer algunas informaciones sobre la diversidad de las distintas corrientes budistas existentes alrededor del mundo, a la que ya me referí anteriormente y que se manifiesta en las principales divisiones existentes dentro del budismo; allí trato de caracterizar estas divisiones de manera sucinta.

Por más que la doctrina central del budismo sea la misma, las técnicas de meditación presentadas en el segundo volumen de este libro pertenecen a una determinada y específica tradición conocida como Theravada, una palabra proveniente del *pali*, un antiguo idioma indio (o dialecto de sánscrito para algunos) significa «El Camino de los Ancianos». Es importante señalar, que la exposición de la temática presente en este primer volumen también la expongo desde la perspectiva

³ Dejo esta incorrección o neologismo porque los antónimos de «permanencia» en español realmente no expresan el término en pali.

de esta misma tradición, lo que implica además, la utilización de su propia terminología o nomenclatura. Justamente, una de las principales diferencias del budismo Theravada, en comparación con las otras escuelas, radica en el uso del mencionado idioma, en el que fueron redactadas las escrituras budistas consideradas como las más antiguas, mientras que los discursos de Buda existentes en las otras corrientes, están escritos en el idioma sánscrito. La tradición Theravada, proveniente del sudeste asiático, más específicamente de los países como Sri Lanka o Tailandia, es relativamente menos conocida en el mundo occidental en comparación con las escuelas de otras tradiciones originadas en países como China, Japón, Corea o Tíbet, que cuentan con un fuerte arraigo en el Occidente. Por esta razón, algunos términos que los lectores occidentales ya conocen y con los cuales están bastante familiarizados, en este libro van a aparecer de una forma algo distinta; por ejemplo, las palabras que ya forman parte del léxico común de las lenguas occidentales, como «nirvana» o «karma», en el presente texto aparecen como *nibbana* y *kamma*, respectivamente. Pero, para evitar cualquier malentendido, incluyo al final de cada volumen un «Glosario de términos budistas» y, al utilizar dichos términos en pali, generalmente transcribo al lado y entre paréntesis, su versión en sánscrito.

Finalmente, quiero señalar que los fragmentos citados directamente de las escrituras budistas de tradición Theravada, conocidas como el «Canon Pali»,

que en este volumen generalmente son las llamadas Suttas (o Sutras, en sánscrito), es decir, los discursos o sermones de Buda, son traducciones mías de las fuentes inglesas mencionadas en la Bibliografía. Sin embargo, en algunos casos y en procura de una traducción más matizada de algunos términos, he acudido también a las fuentes directas provenientes del mencionado Canon, a medida que me lo permitía mi, limitado por cierto, conocimiento del idioma pali. En todo caso, mis traducciones procuraban siempre el logro de la comprensión de las ideas expuestas en los citados fragmentos, más que el purismo lingüístico o la exactitud terminológica.

Capítulo 1

La vida de Buda

*El nacimiento. Los cuatro encuentros.
La gran renuncia. La vida de automortificación.
Triunfo final: el camino medio. Cuarenta y cinco años del
ministerio. Los últimos días.*

Si bien la historicidad de Buda no deja lugar a dudas, muchos de los acontecimientos relacionados con su vida y obra son muy inciertos, otros semi-legendarios y algunos, directamente mitológicos. Sin embargo, el propósito de este capítulo no es un estudio historiográfico del fundador del budismo sino más bien la descripción del trasfondo cultural y religioso del budismo para una mejor comprensión de sus principales

enseñanzas. Esto nos permite, presentar al lector una historia simple, no exenta de aquel toque mitológico, de la vida y obra de Siddhattha Gotama que opera en la imaginería popular budista. Todos los datos, tanto históricos como legendarios, dibujan un perfil de una persona noble, que supo, mediante sus propios esfuerzos, rechazar los lujos y placeres de su privilegiada posición social y escoger un sacrificado camino hacia la liberación personal y proponer uno igual para todos los demás seres sintientes.

El nacimiento

El fundador del budismo, conocido como Siddhattha Gotama (en sánscrito, Siddhartha Gautama), vivió hace aproximadamente 2500 años. Su padre, Suddhodana, fue el gobernante de un pequeño reino de los Sakyas en Kapilavatthu, un lugar ubicado a los pies de Himalayas que hoy en día se puede ubicar dentro de Nepal, cerca de su frontera con la India. Los estudiosos calculan que la vida de Buda transcurriría ahí entre el año 563 y 483 antes de Cristo.



Kapilavasthu (o Kapilavastu, hoy Lumbini, Nepal), lugar de nacimiento del Buda y el sitio de los intensos trabajos arqueológicos. Lumbini fue declarado por la UNESCO de valor como patrimonio de la humanidad.

La madre del Buda fue la bella princesa Mahamaya, la cual, según la leyenda, una noche de la luna llena, mientras dormía en su palacio tuvo un sueño premonitorio: he aquí que cuatro *devas* la trasladaron de forma súbita al lago de Anotatta, cerca de las Himalayas, donde primero fue bañada en sus cristalinas aguas, para luego ser vestida con esplendorosas ropas celestiales. Una vez sucedido esto, la princesa fue ungida con perfumes y adornada con divinas flores. De pronto apareció en la escena un elefante blanco con una flor de loto igualmente blanca en su trompa, y dando tres vueltas alrededor de Mahamaya, luego de lo cual, desapareció repentinamente.

Cuando la princesa despertó y, al día siguiente, compartió su sueño con el rey Suddhodana, se empezó a buscar alguna interpretación de la llamativa visión onírica. La explicación que la pareja real recibió por parte de los sabios brahmanes fue, sin embargo, tajante y clara: las *devas* eligieron a la princesa Mahamaya para que diera a luz a un gran, puro y noble ser. Efectivamente, de acuerdo con esta premonición, diez meses más tarde, la princesa dio a luz a un niño. De esta manera nació en Kapilavatthu el príncipe Siddhattha, conocido luego como el Buda.

Cinco días después de su nacimiento, los mismos sabios brahmanes declararon que el pequeño niño podría convertirse en un monarca universal si se dignara a gobernar el mundo, pero también existía la posibilidad de que se convirtiera en un perfecto iluminado si es que algún día renunciara a las glorias mundanas y a los placeres sensuales. La princesa Mahamaya, la madre del niño, murió siete días después de haber dado a luz, y el pequeño príncipe, a partir de este momento, fue criado por la hermana menor de su madre, la otra princesa de nombre Pajapati Gotama. El rey Suddhodana no escatimó esfuerzos y recursos para garantizar a su hijo una educación excelente en todo tipo de ciencias y artes.

Los cuatro encuentros

El joven Siddhattha creció rodeado de lujos y abundancia de bienes materiales, separado prácticamente

por completo del mundo exterior. Esta situación se debió al temor paterno sobre una eventual renuncia de su hijo a los privilegios mundanos, profetizada por los brahmanes. El rey Suddhodana, deseoso de criar un sucesor suyo, casó a su hijo con una bella princesa de nombre Pamita. Les regaló además tres palacios en los cuales la joven pareja pasaba las diferentes temporadas. El propósito principal del rey padre fue el de rodear a Siddhattha de toda clase de confort para, de esta manera, evitar que el joven príncipe tuviera alguna experiencia del sufrimiento y de penas que existían en el mundo exterior. Fue así como Gotama pasó los primeros veintinueve años de su vida en toda clase de lujos y placeres, pero gradualmente, la verdad sobre el nacimiento, el envejecimiento y la muerte le iba a ser revelada, junto con el triste principio, según el cual los placeres de este mundo tan sólo serían preludios de las futuras penas. Todo ocurrió mediante los cuatro inolvidables encuentros que marcarían para siempre su destino.

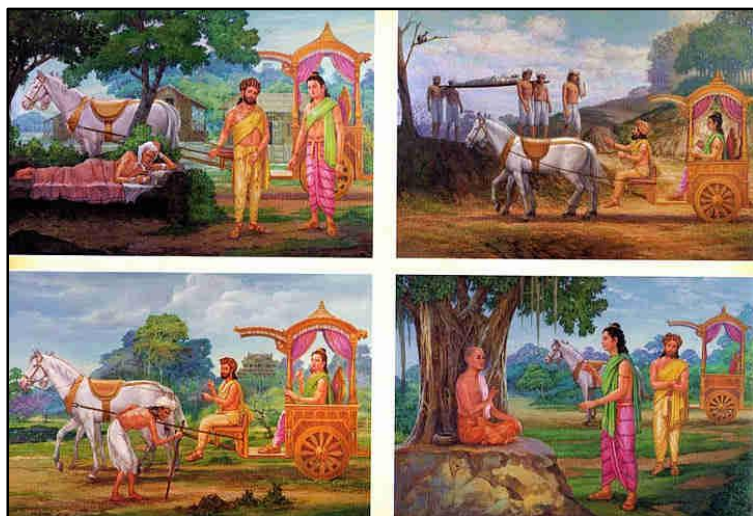
En la primera ocasión, mientras paseaba en su carro por los jardines reales, Gotama divisó una escena que antes jamás se había imaginado. He aquí, un hombre muy avanzado en edad, debilitado por la vejez, con un lastimero llanto y con una voz moribunda, apenas perceptible, se dirigía a él con estas palabras: "¡Ayúdame maestro! ¡Levántame, por favor, porque en caso contrario moriré aquí abandonado y sólo, antes de que pueda llegar a mi casa!". Gotama, asombrado de lo que estaba viendo, empezó a indagar a su primo, el cual hacía a la

vez del conductor del carruaje: "Dime Channa ¿Es ésta persona un ser humano de veras? ¿Por qué su cuerpo está tan curvado? ¿Por qué tiembla tanto? ¿Por qué su cabello es canoso y gris, y no negro como el mío? ¿Qué pasa con sus ojos: por qué tiene nublada la vista? ¿Dónde están sus dientes? ¿Es así como nacen algunos? Respóndeme, buen Channa, ¿qué significa todo esto?"

Entonces, Channa contó al príncipe que el sujeto que se encontraba en tan miserable estado era un hombre viejo, y que el mismo no nació así, sino que envejeció: "cuando era joven se parecía a todos nosotros; es más: cualquiera que viva en este mundo lo suficiente, llegará a ser como él". Este fue el primer verdadero *shock* que afectó la mente del príncipe Siddhattha profundamente, pero no fue el último.

En la segunda oportunidad, cuando otra vez visitaba la ciudad en compañía de su primo, Gotama encontró a un hombre postrado en la calle con todo su cuerpo retorcido, apretando su barriga con ambas manos, llorando y gritando de dolor. El enfermo, lejos de responder al interrogatorio del príncipe, seguía lamentando y gimiendo. "¿Qué le pasa a este hombre? -preguntó Siddhattha a Channa- ¿Por qué no me responde?". "Oh, mi príncipe -contestó el primo- el hombre al que tienes en frente está enfermo, su sangre está envenenada y padece una fuerte fiebre, que está quemando todo su cuerpo. Es por eso que está llorando sin poder contestar tus preguntas".

En una tercera ocasión, Siddhattha vio un grupo de familiares, los cuales con clamorosas lamentaciones, llevaban en sus hombros el cadáver de un querido pariente suyo para luego, cremarlo. El cuerpo sin vida pareció al príncipe como algo más extraño aún: "¿Por qué este hombre yace así como una piedra, sin moverse ni pronunciar palabra alguna?", se preguntaba. Pero su asombro aumentó cuando repentinamente la muchedumbre paró frente a una pila fúnebre, a la cual, una vez prendido el fuego, se echó el cadáver del difunto. "¿Qué es esto Channa?, exclamó Siddhattha. ¿Por qué este hombre que no se movía fue echado a las llamas? ¿Será que no tiene conocimiento alguno de lo que está pasando?" "Él está muerto", respondió Channa. "¿Muerto?! Channa, ¿Qué quiere decir, ´muerto´?" "Sí, mi querido príncipe -contestó Channa- Todos los seres vivos algún día tendrán que morir y nadie puede detener este proceso". De esta manera el Príncipe, según la leyenda, "descubrió" que en este mundo, a parte de la vejez había también enfermedades y muerte.



Los sucesivos encuentros con un hombre viejo, uno enfermo, el cadáver y el monje, sacarían a Siddhattha de su ilusoria forma de vivir y para siempre marcarían su destino.

Mediante estos tres dolorosos encuentros Gotama comprendió también la verdad sobre la universalidad del dolor humano y empezó a tener un fuerte deseo de encontrar alguna explicación sobre este mal: ¿cuál es el origen de semejante sufrimiento del cual nadie puede escaparse? ¿Existe alguna panacea para apaciguarlo? Y si es así, ¿en qué consiste?

Después de unos días angustiosos, producto de las inesperadas experiencias, el príncipe Gotama visitó la ciudad por cuarta vez. En esta oportunidad, al dirigirse al parque, vio a una persona alegre, que parecía estar serena y contenta, pero vestida pobremente con sólo una

toga de color naranja. "¿Quién es este hombre vestido con la toga anaranjada? -preguntó a Channa- ¿Por qué tiene su cabeza rapada y cuál es la razón de esta apariencia de felicidad que tiene reflejada en su rostro? ¿De qué manera se gana el sustento?", seguía preguntando. "Él es un monje -respondió Channa- Vive en el templo o, a veces, en el bosque y recorre las casas en busca de alimentos, mendigando. Mientras camina de un lugar a otro se ocupa de enseñar a la gente la manera de cómo sentirse bien y estar contentos consigo mismo". El príncipe, al escuchar estas explicaciones, de repente se sintió reconfortado y risueño, pensando en sus adentros: "Sería bueno, entonces, que yo también alguna vez me convirtiera en un personaje parecido a este monje".

La gran renuncia

Cuenta la historia que, un poco después de haber experimentado los cuatro mencionados encuentros, en el silencio de una noche de la luna llena del mes de *asalha* (correspondiente al mes de julio) unos súbitos y sombríos pensamientos asaltaron la mente de Gotama: "la juventud, la flor de la vida culmina en la vejez y los sentidos del hombre le fallan justo cuando más los necesita. Personas que en un tiempo fueron semejantes a unos fuertes e inmovibles robles, pierden de repente su vigor y salud, mientras que la dolencia y la enfermedad sigilosamente entran en sus cuerpos. Finalmente aparece la muerte que, repentina y a veces inesperadamente, pone fin a este breve lapso de tiempo

que dura la vida. Ciertamente, debe haber alguna escapatoria de semejante insatisfacción, del envejecimiento y de la misma muerte".

Al día siguiente, se celebró una gran fiesta en el palacio: con una ostentosa cena bailable se festejaba el nacimiento del primogénito de Gotama, quien recibió el nombre Rahula. En aquella ocasión fueron invitados los mejores bailarines y bailarinas, cantantes y músicos. El rey, constatando con preocupación el sombrío estado de ánimo de su hijo, preparó una gran celebración para distraerlo. Durante la cena se sirvieron las más deliciosas comidas, mientras que las encantadoras y bellas bailarinas divertían al público con sus danzas. Los mejores músicos y cantantes acompañaron con su arte la noche, y los magos más extraordinarios efectuaban unas asombrosas y estrambóticas proezas. Pero Siddhattha parecía estar cansado y pensativo, muy ajeno a todo lo que pasaba a su alrededor, de modo que muy pronto decidió a retirarse a sus aposentos.

Fue entonces, esta misma noche, a la edad de los veintinueve años, cuando Gotama, desencantado de la vida real, decidió abandonarla renunciando a todo: a su hijo recién nacido, a su esposa, a la corona, al poder y a toda la gloria terrena. Acompañado por Channa, su fiel primo y servidor, en la quietud de la noche partió del palacio, cortándose su larga cabellera, signo de la noble procedencia y, cambiando su vestido real por un simple

ropaje de los ermitaños, emprendió su viaje hacia la solución del problema de la vida.

La vida de auto-mortificación

Los primeros pasos del príncipe convertido en mendigo fueron hacia los grandes y famosos maestros de meditación que practicaban la concentración y llegaban a desarrollar grandes poderes mentales. Muchos de ellos habitaban en silenciosos y densos bosques y Gotama empezó a estudiar y meditar con ellos. Sin embargo, siempre se repetía la misma historia: luego de un serio y duro esfuerzo por parte de Siddhattha, cada uno de sus maestros terminaba diciendo: "Tu ya llegaste al mismo nivel que yo. Ya no hay más diferencia entre nosotros. Quédate acá en mi lugar y empieza a enseñar a mis discípulos". Pero Gotama no aceptaba tales ofrecimientos ni estaba interesado en ser el sucesor de sus maestros: las místicas experiencias le parecían insuficientes y su última meta devenía para él como algo que aún estaba lejos por ser alcanzado.

En esta época el príncipe Siddhattha llegó a ser conocido como Gotama, el Asceta, ya que durante el período de seis años se dedicó a practicar el sendero de la auto-mortificación como medio para lograr la liberación. En la India de aquel entonces existían numerosos maestros, refugiados en los bosques, quienes practicaban una extrema austeridad, frecuentes vigiliias, ayunos y rigurosas disciplinas creyendo que, de esta manera,

lograrían la meta última de sus esfuerzos: una auténtica liberación del sufrimiento. Gotama examinó este sendero con mucha rigurosidad y seriedad. Se cuenta que durante estos seis largos años consumía solamente unos cuantos granos de arroz por día. Su cuerpo pronto llegó a ser tan delgado que las piernas de Gotama parecían unas astillas de bambú, y con sus ojos profundamente hundidos, él mismo se asemejaba a un esqueleto viviente. El antiguo príncipe sufrió penas terribles y un hambre monstruoso, pero seguía mediando.

En esta época Siddhattha experimentaba con diversas formas de mortificar su cuerpo. Una de ellas consistía en mantener la respiración en los pulmones por un tiempo tan prolongado, que la misma le causaba violentos dolores en los oídos, en la cabeza y en el cuerpo entero. En numerosas oportunidades, luego de practicar semejantes "ejercicios espirituales", caía al suelo sin conciencia. Las noches de luna llena y luna nueva las pasaba en vigilia, meditando en los cementerios o en el bosque. En estos lugares inhóspitos y peligrosos, frecuentemente divisaba a los animales salvajes acercándose a su guarida, sin que él jamás se apartara del lugar o dejara de meditar.



Dentro del arte budista existen imágenes que recuerdan el periodo del extremo ascetismo de Siddhattha Gotama, rechazado luego como un camino improcedente

Después de los seis años de prolongadas penas, sufrimientos, privaciones y dolores, Gotama llegó finalmente a la conclusión de la futilidad e inutilidad de las prácticas de la extrema auto-mortificación, ya que las mismas no le acercaban en lo más mínimo al logro de su último objetivo: "Todas estas austeridades no constituyen un camino hacia la Iluminación", culminó y dio por

cerrada esta etapa de su búsqueda, abandonando la auto-tortura y el extremo ayuno.

Triunfo final: el camino medio

El fin de la experiencia ascética de Gotama tuvo lugar en un pequeño pueblo llamado Senani, en el cual aceptó la comida de las manos de una bella muchacha de nombre Sujata. La comida, que consistía de un plato de arroz con leche, fue deliciosa. La leyenda cuenta que Sujata alimentaba sus vacas con una planta especial de sabor dulce, por lo cual la leche que las mismas producían también lo era. Una vez consumido el sabroso plato, Siddhattha tomó un baño en el río, el cual significativamente, iba a ser su último baño en las siete próximas semanas, como así también, el plato de arroz con leche que acababa de comer, iba a ser su último plato de comida por este mismo lapso de tiempo. Esto se debió a que Gotama, luego de haberse alimentado y tomado el baño, se sentó en la posición de meditación con la firme resolución de no moverse de ahí hasta encontrar la respuesta definitiva a su búsqueda. Con las piernas cruzadas, sentado debajo del árbol, que desde entonces se conocería con el nombre de "Árbol de la Iluminación" o "Árbol *Bodhi*", Siddhattha empezó a meditar, para llegar finalmente a su ansiada meta.

Empezó su última batalla. Se cuenta que durante la noche, en la cual llegó al supremo y último entendimiento o a la iluminación, Gotama practicó la

meditación sobre la respiración: la entrada y la salida del aire (*anapanasati*, en el lenguaje pali). Durante la primera parte de la noche muchos inoportunos e insanos pensamientos, personificados por el Mara, el maligno, atacaban su mente: deseos, ansiedades, miedos y apegos perturbaban su concentración. Pero gracias a su persistencia, en la segunda parte de la noche, en medio de la meditación percibió perspicazmente el rasgo esencial de las cosas mundanas, a saber, su impermanencia. Y en la tercera parte de su vigilia, descubrió la causa de todos los males y sufrimientos, como también la manera de liberarse de ellos: el excesivo apego a las cosas y el camino del desprendimiento, respectivamente. En otras palabras, descubrió cómo poner fin a la pena y desdicha, al sufrimiento e insatisfacción, a la vejez y la muerte. Descubrimiento que iba a formular luego como las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Noble Sendero hacia la liberación (lo veremos con más detalles en el Capítulo 2).

Gotama realizó su hallazgo durante la noche de la luna llena del mes de mayo, cuando tenía treinta y cinco años, lo cual significó para él la obtención del pleno y acabado conocimiento, la iluminación o el despertar de una falsa percepción del mundo. Desde este momento, nuestro protagonista ya no era más el príncipe Siddhattha, ni tampoco Gotama, el Asceta, sino que llegó a ser el Buda: el Iluminado o el Despierto.



La posición de Buda representada en esta imagen es una de las más frecuentes dentro del arte budista y se llama "Bhumipaccandura". La escultura representa al Siddattha en el momento de conseguir la iluminación: la mano derecha descansa en la rodilla derecha con los dedos en la dirección hacia la tierra. Según la leyenda, Buda fue tentado en este momento por 'Mara', la personificación del mal, el cual le preguntó: "¿Quién testificará que tú realmente hayas alcanzado la iluminación?". Buda tranquilamente tocó la tierra con los dedos y dijo: "La madre Tierra lo sabe". Este gesto simboliza la confianza indisputable y una firmeza absoluta en su propia experiencia que luego, simplemente iba a ser autenticada por los hechos y la experiencia personal de cada uno de sus seguidores.

Buda tradujo su experiencia en una propuesta consistente en ensayar un camino hacia la liberación, que él mismo denominó como el "Camino Medio". Con esta expresión quiso significar su rotundo rechazo a los dos extremos que había experimentado en su búsqueda

espiritual: por un lado, la excesiva indulgencia con lo sensual, con los placeres mundanos, lo cuales es innoble y ocasiona severos daños en la vida de la gente, pero por otro lado, también rechazó la auto-mortificación, la cual no es eficaz para conducirnos al buen puerto. Consecuentemente, solo el Camino Medio, aquel que evita a ambos extremos, es capaz de llevar a un conocimiento que trae la calma, la realización y, finalmente, la iluminación o el despertar final: el *nibbana* (*nirvana*, en sánscrito).

Cuarenta y cinco años del ministerio

Una vez iluminado, el Buda se dirigió al Parque de los Venados en Isipatana, un lugar de la India conocido hoy como Sarnath, cerca de Benares, para buscar a cinco de sus amigos ascetas, los cuales escondidos dentro de una cueva seguían el camino de la auto-mortificación. Cuando los encontró, se dirigió a ellos con las siguientes palabras: "Escuchen, ascetas: He aquí que finalmente encontré el camino hacia la inmortalidad. Déjenme que se los enseñe y explique. Una vez que lo escuchen, lo aprenden y lo ponen en práctica, tal como yo lo enseño, muy pronto sabrán que es cierto. Además, lo sabrán no en alguna vida futura sino aquí y ahora, en la presente vida y también mediante su propia experiencia. De modo que ustedes descubrirán por si solos aquel estado que va más allá de la vida y de la muerte".

Los ascetas quedaron atónitos y al principio no querían creer lo que estaban escuchando. Sin embargo, el poder del convencimiento de Buda era tan grande y la nobleza que transmitía tan persuasiva que ahí mismo se convirtieron en sus primeros discípulos. Buda les enseñó el Camino Medio, el de evitar los dos extremos: la auto-indulgencia y la auto-tortura, y también compartió con ellos las Cuatro Nobles Verdades. Este primer sermón fue pronunciado por Buda a sus cinco primeros seguidores en la noche de luna llena del mes de julio (*vesak*, en pali) del año 589 antes de Cristo, y es conocido como la "Puesta en movimiento de la Rueda de la Verdad" o el "Sermón de Benares". También se considera que este mismo día en el Parque de los Venados se dio comienzo a la orden de los monjes budistas (la *Sangha*) ya que aquellos cinco ascetas se convertirían en los primeros monjes budistas⁴.

A partir de este momento Buda inició su largo ministerio que duró cuarenta y cinco años, durante los cuales recorrió, junto a sus discípulos, todos los distritos norteños de la India. Sin embargo, durante los tres meses de la temporada lluviosa, acostumbraban permanecer en un sitio fijo, aprovechando este tiempo para la

⁴ Sin embargo, de acuerdo con los posteriores discursos de Buda, estos primeros discípulos al ver que Buda volvió a comer, vestir y comportarse "normalmente", lo consideraron como una rescisión en la vida espiritual, perdieron la fe en él y, finalmente, lo abandonaron.

meditación más intensiva y la enseñanza. De ahí que en los países de tradición budista hasta el día de hoy existe la costumbre de organizar retiros espirituales durante esta temporada, lo cual se asemeja, al menos externamente, a una especie de "Cuaresma budista": una época en la que se vive con mayor espíritu de austeridad, se guardan algunos preceptos especiales y se dedica más tiempo a la meditación y otros ejercicios espirituales.

Durante su ministerio, Buda predicó su mensaje y admitió en su orden religioso tanto a los reyes como a los desamparados, por igual a los nobles y a los siervos, a los letrados y a incultos, a hombres y mujeres. De hecho, muy pronto, una vez establecida la orden de los monjes, Buda fundó otra, destinada especialmente a las monjas. Vivía rodeado de personas pertenecientes a todas las clases y castas sociales, lo que en la sociedad india de aquella época debió ser considerado como algo verdaderamente revolucionario. El éxito de su ministerio, medido solamente en número de sus seguidores y en la fama de su sabiduría y nobleza que lo acompañaba a dondequiera que iba, era enorme. Un conocido maestro budista de la actualidad, quien dirige una organización internacional orientada a promover un budismo socialmente comprometido, el inglés David Brazier, en su libro *El nuevo budismo*, explica estos extraordinarios frutos del ministerio de Buda con las siguientes palabras:

Buda alcanzó un impacto más allá de sus propias expectativas porque estaba dispuesto vivir las

implicaciones de lo que había comprendido. La completa fuerza revolucionaria de lo que él representó vino porque lo vivía -no solamente hablaba de ello. Cada paso que daba a través de la India era una demostración de que incluso alguien de una de las castas privilegiadas puede salir de su jaula dorada y convertirse en completamente humano -viviendo de forma transparente una vida basada en la compasión y no en el cálculo (2003, p. 46).

Los últimos días

Los últimos acontecimientos de la vida de Buda, los sucesos que ocurrieron cuando cumplió los ochenta años, están registrados en una de las escrituras budistas más conocidas, la *Mahaparinibbana Sutta*, que significa "Discurso sobre la Gran Paso", pero que se conoce también en el occidente con el nombre de "Los últimos días del Buda". Esta Sutta contiene, en forma resumida, casi toda la gran riqueza de la enseñanza que Buda impartió a lo largo de su ministerio: incluye sus instrucciones finales sobre cómo debería practicarse el budismo después de su muerte, recuerda sintéticamente sus principales y fundamentales lecciones y describe, en un simple y conmovedor lenguaje, el drama humano de sus seguidores que fueron testigos de su dolorosa partida.

La historia cuenta, que cuando Buda cumplió los ochenta años y sintió que sus días en este mundo estarían llegando a su fin, decidió pasarlos en un pequeño pueblo

del Norte de la India, llamado Kusinaga. Durante su viaje, recorrió con el grupo de sus discípulos, los diferentes pueblos, impartiendo enseñanzas sobre el futuro bienestar de la orden de los monjes y las monjas y sintetizando sus doctrinas fundamentales: los factores que llevan a la iluminación, las Cuatro Nobles Verdades, el Óctuple Sendero que lleva a la liberación, las instrucciones sobre la moral, la concentración y la sabiduría; todo esto, para poner fin al sufrimiento.

Cuando Buda y sus discípulos llegaron a un lugar llamado Pava, el hijo del orfebre de este pueblo, de nombre Cunda, invitó a los ilustres huéspedes a una comida especial conocida, en el idioma pali, como *sukaramaddava*. Los estudios no están de acuerdo sobre si se trataba de un plato de hongos o de una comida hecha de carne de cerdo, pero lo cierto es que luego de alimentarse con el refrigerio de Pava, Buda sufrió un repentino ataque de disentería o un cólico agudo, al cual resistió con un extremo esfuerzo, pero que lo debilitó mucho, afectando más aún su ya delicada salud. En consecuencia, se decidió inmediatamente continuar el viaje hacia el destino final.

Una vez llegados a Kusinaga, Buda, muy cansado y debilitado, pidió a uno de sus discípulos más cercanos de nombre Ananda, que le preparara un diván entre los árboles para poder recostarse. La leyenda cuenta que, gracias a la influencia de los *devas*, los árboles de aquel sitio florecieron fuera de la época y las flores caían sobre

Buda como una señal de respeto y honra. Entonces Buda dirigió estas significativas palabras a su discípulo: “Ananda, en esta gran sala de árboles hay una lluvia de flores sobre mi como muestra de respeto. Pero ésta no es la forma de cómo se debería respetarme u honrarme. Preferiría, que los monjes y las monjas, los hombres y las mujeres seglares que son mis seguidores, vivieran de acuerdo con mis enseñanzas; ésta sería la mejor forma de honrarme y respetarme”.

Luego Buda comunicó a Ananda que esta misma noche pasaría a *nibbana* y que el mismo Ananda también pronto se liberaría de todos sus males y alcanzaría la condición de *arahant* (completamente liberado).

Cuando la gente del pueblo de Kusinaga se enteró que Buda estaba gravemente enfermo y a punto de dar por terminada su vida, arribó en masa al lugar en el cual se encontraba para rendirle homenaje y despedirse de él para siempre. Pero antes, la historia cuenta que un cierto asceta mendigante llamado Subhadda que también supo que Buda se encontraba en aquel lugar, quiso verlo y, una vez estando frente a su lecho, le hizo la siguiente pregunta: “Oh Gotama, he aquí que existen muchos famosos maestros religiosos quienes enseñan doctrinas diferentes de las que tu impartes. Siendo así, ¿es posible que ellos también han llegado a descubrir la verdad, tal como lo reivindican, o quizá solo algunos de ellos la descubrieron, mientras que los otros no?”

“Ya es suficiente, Subhadda -le interrumpió Buda- La verdad que no debería preocuparte lo que los otros maestros enseñan. Cualquier doctrina que no tiene en cuenta la enseñanza sobre el Noble Óctuple Sendero que lleva a la liberación, tampoco llevará a la santidad ni liberación. Pero las doctrinas que enseñan sobre este Sendero, llevarán a las personas a alcanzar la liberación (a ser los *arahants*). En esta enseñanza mía, oh Subhadda, se encuentra el Noble Óctuple Sendero y también entonces, los *arahants* pueden ser hallados entre nosotros”. Se cuenta que luego de haber escuchado a Buda, Subhadda pidió ser admitido al orden de los monjes, algo que le fue concedido y pronto, a través de mucha diligencia y esfuerzo, ha alcanzado el estado de iluminación.

Finalmente, Buda se dirigió a sus discípulos con estas palabras: “Si alguien de ustedes tiene alguna duda sobre el Buda, su enseñanza o sobre la orden de los monjes, pregúnteme ahora mientras todavía estoy con ustedes, para que luego no tengan que lamentarse”. Pero resultó que ninguno de los monjes pronunció una sola palabra. Por más que Buda se haya dirigido dos veces más con la misma pregunta, los monjes permanecieron en silencio. “Quizá, esto se deba al respeto que tienen Ustedes hacia su maestro, y es por eso que no hacen preguntas -dijo Buda- Seamos, entonces amigos, oh monjes; díganlo como si esto fuera de un amigo a otro”. Pero aun así, ningún monje había expresado duda alguna.

En esta oportunidad, Ananda respondió en nombre de toda la comunidad: “¡Esto es maravilloso! ¡Realmente sorprendente! Yo creo que entre toda esta compañía de monjes no hay ni uno solo que tenga duda alguna sobre el Buda, sobre su enseñanza o sobre el orden de los monjes”. “Ya lo sé Ananda -respondió Buda- que entre todos estos quinientos monjes congregados en este lugar no hay ni uno solo que no haya progresado espiritualmente y que no estuviera destinado a obtener la iluminación”. Luego, Buda una vez más se dirigió a sus monjes y pronunció estas sus últimas palabras: “Presten atención, oh monjes, este es mi último consejo que les doy: dado que todas las cosas de este mundo están sujetas a cambio y no son duraderas, trabajen arduamente para ganar su liberación” .



“Parinibbana”: el paso de Buda a Nibbana es uno de los motivos más frecuentes de la imaginería budista tradicional.

Después de haber pronunciado estas palabras, Buda entró en un profundo estado de meditación y falleció o, según la tradición budista, pasó al perfecto estado de Nibbana. Este hecho ocurrió en una noche de luna llena del mes de mayo del año 483 antes de Cristo. Este mes, según el antiguo calendario de la India, se llamaba *Vesak* y es por esto, que la tradicional celebración que los budistas realizan cada año durante esta fecha, lleva este mismo nombre⁵.

⁵ Recordemos que en este mismo mes ocurrió la iluminación del Buda (nota de la 2da. Ed.).

Capítulo 2

Las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero

La noble verdad del sufrimiento.

La noble verdad del origen del sufrimiento.

La noble verdad de la extinción del sufrimiento.

*La noble verdad del sendero que conduce a la extinción del
sufrimiento.*

La exposición de las Cuatro Nobles Verdades, sin lugar a dudas, constituye el núcleo de la enseñanza y práctica budistas. Es significativo en este sentido, que Buda había enseñado esta doctrina tanto en su primer sermón después de haber alcanzado la iluminación, como

en su última prédica que fue el *Mahaparinibbana Sutta* (El Discurso sobre los últimos días de Buda), sin mencionar las numerosas ocasiones, durante su casi cincuenta años de su ministerio, en las que había vuelto a hacer referencia sobre este mismo tema. Según este primero, el *Dhammavakkappavattana Sutta* (el Discurso sobre la puesta en movimiento de la Rueda de la Verdad), que se constituye en la principal referencia sobre este tema, las Cuatro Nobles Verdades, tal como fueron formuladas el por Buda, son las siguientes:

1. La Noble Verdad del Sufrimiento o Insatisfacción (*dukkha*, en pali);
2. La Noble Verdad del Origen del Sufrimiento;
3. La Noble Verdad de la Extinción del Sufrimiento;
4. La Noble Verdad del Sendero que lleva a la Extinción del Sufrimiento.



Las Cuatro Nobles Verdades con el Óctuple Sendero forman parte de un sermón que fue expuesto por el Buda, según la tradición, en

Sarnath inmediatamente después de haber alcanzado la iluminación y fue dirigido a sus cinco ex-compañeros de la vida ascética.

La primera noble verdad del sufrimiento o insatisfacción

La Primera Noble Verdad de Buda se refiere a la realidad de la vida plagada de sufrimientos o insatisfacciones. Es un postulado que reconoce el carácter universal de este mal. En su primer sermón, Gotama lo expresó de la siguiente manera:

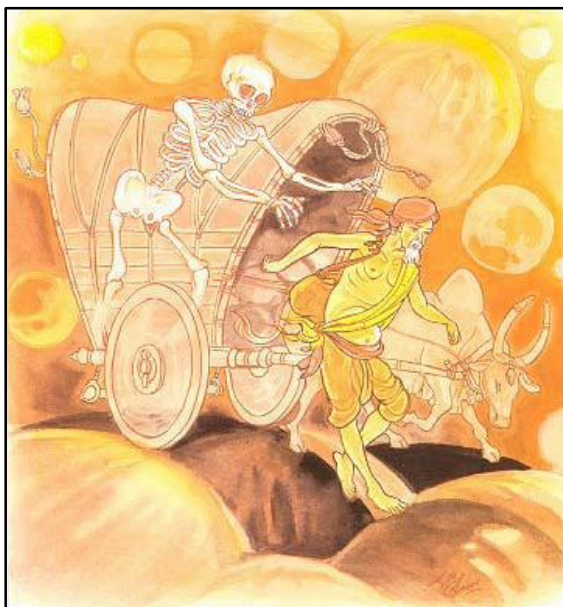
He aquí, oh monjes, la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es estresante, el envejecimiento es estresante y la muerte es estresante. La tristeza, el lamento, el dolor, la angustia y la desesperanza constituyen el sufrimiento. El estar ligado a lo indeseable significa sufrimiento, pero el hecho de tener que separarse de lo deseable también es sufrido. Finalmente, cuando no se obtiene lo deseado, se sufre (Dhammavakkappavattana Sutta).

En otras palabras, esta verdad considera el sufrimiento o insatisfacción como el hecho fundamental ligado de manera inherente a todas las cosas del mundo, según el cual la vida, en todas sus dimensiones, resulta insatisfactoria para la mayoría de las personas. Obviamente, a los males mencionados en el citado fragmento, se podrían agregar muchos otros ejemplos

que a menudo experimentamos en nuestras vidas, pero lo que Buda quiso enfatizar era el carácter general de esta experiencia. La universalidad del sufrimiento, se manifiesta, por ejemplo, en que en la India de la época de Buda, las personas sufrían de la misma manera que sufren hoy en día en América Latina o en cualquier parte del mundo. Este hecho nada tiene que ver con las posesiones materiales u otros aspectos que hacen a la estratificación social. Si alguien pregunta ¿qué tienen en común el mendigo que duerme debajo del puente de Támesis en Londres y la Reina de Inglaterra que descansa en su palacio, tan sólo unos pocos kilómetros de aquel lugar?, la respuesta sería que ambos, a pesar de la enorme distancia social que los separa, comparten el mismo hecho de tener que sufrir: quizá en diferentes grados y de maneras distintas, pero lo cierto es que ninguno de los dos se escapa de este sentimiento de insatisfacción y desesperanza que, tarde o temprano, nos llega a todos.

Esta Primera Noble Verdad no debe ser comprendida como un principio filosófico metafísico abstracto, sino como una realidad concreta que todos compartimos y experimentamos en la vivencia cotidiana. El enfoque del Buda sobre la universalidad del sufrimiento puede parecer muy pesimista, a primera vista, pero hay que señalar que la palabra *dukkha*, la cual se traduce generalmente como “sufrimiento”, en pali significa literalmente "incapaz de ser satisfecho" y se refiere al mundo de los sentidos, que manifiesta una

crónica imposibilidad de llenar el corazón del hombre de una completa felicidad.



En numerosas ocasiones Buda hace referencia al sufrimiento inherente a la vida. Una de las fuentes budistas más antiguas y apreciadas por los seguidores de Gotama, es "Dhammapada" (Los Versos de la Verdad), la cual empieza con el siguiente verso:

*"La mente precede todo lo que puede ser conocido.
La mente es su fundamento y le da forma.
Si uno habla o actúa con una corrompida e impura,
el sufrimiento le seguirá de la misma manera
que la rueda sigue la pezuña del buey" (Dhammapada 1,1)*

Finalmente, debemos notar que lo que expresa esta Primera Verdad es que "el sufrimiento está presente

en el mundo de manera universal", y no que "yo estoy sufriendo". A primera vista, la diferencia entre ambas expresiones no parece ser demasiado importante pero, como veremos más adelante, la misma va a adquirir mucha relevancia a la luz de una de las principales enseñanzas budistas sobre la no existencia real del "yo" o del "alma" (*anatta*): mientras que la primera afirmación sólo constata el hecho de la existencia del sufrimiento, la segunda se identifica con él. De hecho, una de las principales características de la meditación budista consiste precisamente en mirar nuestros estados de ánimo como si en realidad no nos pertenecieran, no identificarse con ellos: uno podría constatar cuanto sigue: "he aquí que hay un sentimiento de angustia, alegría, dolor, pena, gozo, aburrimiento, emoción, etc. Cada uno aparece, dura un tiempo y se desvanece. Unos duran más, otros menos, pero yo, en esencia, no soy este sentimiento, ni tampoco el otro, no me identifico con ninguno".

Otros creen que el hecho de elevar el sufrimiento al estatus de una "Noble Verdad" parece de muy mal gusto y que sería mucho mejor olvidarse de él por completo: en vez de centrarse en las penas y frustraciones, ¿no es mejor enfatizar lo positivo, lindo y alegre de la vida? ¿Por qué no hablar de la belleza y de los placeres, en vez de ocuparse del envejecimiento, los dolores y las angustias? Para el hombre moderno es espantoso hablar de estos temas, por eso prefiere evitarlos u olvidarse de ellos. El hombre tiende a eliminar

todo lo que en su camino encuentra molesto: así como extermina a los mosquitos con un repelente, pretende eliminar las penas con unos tragos, buenos chistes o ceremonias religiosas. Buda simplemente llama la atención que semejantes métodos de enfrentar los problemas es ineficaz: los mosquitos siempre vuelven. De lo que se trata, sin embargo, no es luchar contra el sufrimiento sino comprenderlo: examinar su naturaleza y su origen, para luego, sobre esta base, poder liberarse del él.

Para entender el sufrimiento necesitamos investigarlo o, por lo menos, mirarlo de frente. Observar hasta las más mínimas insatisfacciones diarias: irritaciones, desilusiones, nerviosismos, decepciones y otros. Ser conscientes de ellas y convertirlas en objeto de nuestro entendimiento. Pero, ¿qué tanto podemos aprender observando el sufrimiento? Pues, antes que nada, podremos descubrir su origen, lo que no es poco, pero de este tema ya se ocupa la Segunda Noble Verdad de Buda.

La segunda noble verdad del origen del sufrimiento

Esta Noble Verdad hace referencia a la causa u origen del sufrimiento de la siguiente manera:

He aquí, oh monjes, la Noble Verdad del origen del sufrimiento: el deseo que produce el continuo

llegar a ser, acompañado por la codicia de los placeres, y que encuentra siempre algún nuevo deleite aquí y allá, es la causa del sufrimiento. El deseo puede ser por los placeres sensuales, por la existencia como también por la no existencia (Dhammavakkappavattana Sutta).

El sufrimiento, según se desprende de estas palabras del Buda, está causado por el apego a las diversas clases de deseos. En el citado pasaje se mencionan tres tipos de deseos. El primero consiste en lo que se denomina "el deseo de los placeres sensuales". Es un tipo de deseos fácilmente experimentable y que no requiere de muchas explicaciones: cuando, por ejemplo, tomamos un bocadito de una de nuestras comidas favoritas de un sabor delicioso, podemos fácilmente observar cómo inmediatamente nace el *deseo* de disfrutar un segundo bocado. Estamos hablando de una experiencia cotidiana de la cual no hace falta filosofar demasiado: simplemente, probar algo delicioso en una pequeña cantidad y observar lo que ocurre en nuestro interior. Éste, podría ser un ejemplo de lo que es un "deseo de los placeres sensuales".

En segundo lugar, Buda menciona el "deseo por la existencia" que se manifiesta a menudo cuando experimentamos aquellos deseos de *llegar a ser* alguien que todavía no somos o lograr algo que aún no obtuvimos. Ambicionamos cosas, nos esforzamos por ser valorados y reconocidos en la sociedad, buscamos

riquezas, deseamos avances laborales, en suma, queremos llegar a ser algo diferente de lo que actualmente somos.

Esta situación, de acuerdo con la concepción budista, necesariamente nos lleva a experimentar las desilusiones y, consecuentemente, reparar en el tercer tipo de deseos, llamado el "deseo por la no existencia", o sea, el de "dejar de ser" o "dejar de sentir". Quiero ser libre de la angustia, libre de celos y ansiedades, quiero conquistar mi ira, enojo o cualquier otro mal que me acosa. De esta manera, continuamente experimentamos los diferentes tipos de los deseos mencionados por Buda en esta Segunda Noble Verdad.

Hay que señalar, sin embargo que, según la enseñanza budista, no es el mismo *sentimiento* del deseo que crea en nosotros el sufrimiento, sino nuestro *apego* a él. El deseo por sí solo no produce el sufrimiento, solamente lo hace nuestra habitual costumbre de aferrarse a nuestras pretensiones y apetitos. Cuando tenemos hambre, es perfectamente natural que aparezca el deseo de comer y no podemos evitar que este deseo u otros semejantes; por ejemplo, los deseos de querer ser más ricos, más saludables, menos gordos o menos calvos, más inteligentes, más simpáticos y todos los demás que podamos imaginarnos. Estos deseos, en sí mismos no pueden causarnos sufrimientos, ni perjudicarnos de modo alguno, salvo que procedamos a hacer con ellos una de las dos cosas: los abrazamos con estima como

parte de nuestra naturaleza o nos reprochamos de su existencia, decidiendo hacerles frente y eliminarlos de nuestra mente. Lo que deberíamos hacer es, en vez de esto según el budismo, es simple y meramente reconocer que semejantes deseos existen, pero sin identificarnos con ellos: no regañarnos por su existencia, pero tampoco apegarnos ellos.

La tercera noble verdad de la extinción del sufrimiento

En la Tercera Noble Verdad Buda explica en qué consiste el cese del sufrimiento:

He aquí, oh monjes, la Noble Verdad sobre la extinción del sufrimiento que consiste en abandonar el deseo. El total cese, la total extinción y liberación del deseo ocurre cuando lo abandonamos y renunciamos a él de manera total (Dhammavakkappavattana Sutta).

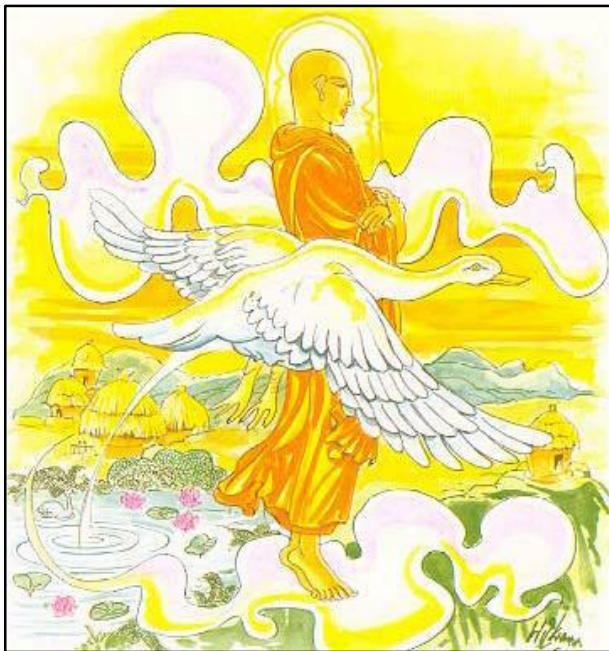
El camino hacia la liberación del sufrimiento empieza como un estado mental, capaz de percibir claramente la relación causal existente entre el apego a los deseos y el consecuente sufrimiento. Ni esta verdad ni ninguna otra de las cuatro se debe tratar como un dogma que debe ser aceptado con una fe ciega. Antes bien, las mismas deben convertirse en una experiencia personal basada en una perspicaz observación del mundo y de su interior. Las técnicas de meditación que el budismo

desarrolló como su principal actividad espiritual, podrían ayudar a cumplir con este objetivo, pero de igual manera, cada uno de nosotros debería aprender a observar de qué manera el apego a las cosas materiales, a las ideas que defendemos muchas veces con excesiva vehemencia, apego a las actitudes o las costumbres ocasionan el sufrimiento.

Cuando descubrimos que todos los objetos de nuestro aprecio terrenal conllevan consigo el inconfundible sello de la insatisfacción e impermanencia, nuestro apego puede verse disminuido y con ello, también el sufrimiento. Todos nuestros placeres tienen un carácter finito: todo lo que vemos, escuchamos, tocamos, probamos, pensamos o sentimos es finito, pasajero y perecedero; en otras palabras, está destinado a desaparecer, a morir. En este sentido, podría decirse que cuando abrazamos dichos placeres abrazamos la muerte y si no lo contemplamos con suficiente perspicacia o no lo entendemos, entonces llegamos a una situación absurda, en la cual pretendemos ser verdaderamente felices mediante cosas que sólo pueden ofrecernos desilusión, desesperación y decepción.

Una de las principales metas de la meditación budista es permitir que aquellos sentimientos que anteriormente tratábamos de ocultar o esconder en lo más recóndito de nuestra mente, ahora afloren con toda la claridad: si estamos desesperados o angustiados por las cosas materiales, si sentimos el temor del fracaso

profesional, el odio o el rencor hacia personas más exitosas, etc., pues no huyamos más de semejantes sentimientos, sino más bien, estemos clara y perfectamente conscientes de ellos. Este camino, a primera vista, no parece muy atractivo debido a que, generalmente, estamos acostumbrados a estándares espirituales muy elevados: el hecho de sentir envidia, irritación u odio, desearle a alguien mal, simplemente no debería ocurrir a una persona “buena”, la cual nos consideramos. Pero el hecho de estar conscientes de lo que nos pasa, es sólo la mitad del camino: la segunda mitad consiste en no permitir que todo lo anterior nos envuelva en un sentimiento de culpa, sino más bien ponerse a observar cómo estos sentimientos se originan, se desarrollan y finalmente, cesan por sí solos sin que intervenga algo que nos permitiría identificarlo como nuestra propia esencia o el yo. Es como convertirse en un testigo imparcial de todo lo que pasa en nuestro alrededor y dentro de nosotros. Ser un testigo imparcial que todo lo observa, sin juzgar ni alabar nada. Finalmente, esta actitud nos permitirá apegarse cada vez menos a nuestros deseos, verlos cada vez más como algo extraño y distante; a la larga, va a disminuir nuestro sufrimiento o, quizá por qué no, el mismo cesará por completo.



El camino hacia la liberación del sufrimiento equivale a abandonar el apego a los deseos. Los versos del “Dhammapada” así describen al hombre que sigue este camino:

“Se esfuerza por permanecer atento. A ningún lugar se apega. Como cisne que deja su lago, abandona un lugar tras otro y se marcha. No acumula cosas y es moderado en su alimentación. Su meta no es otra que la libertad incondicionada. Así como el curso de los pájaros en el aire es imperceptible, así el sabio no deja huellas en su caminar”

(Dhammapada 7,91-92)

Por último, debemos hacer en este momento una clara advertencia, que es la siguiente: es mucho más fácil comprender intelectualmente lo expresado anteriormente que descubrirlo y experimentarlo en la práctica. Es

precisamente por eso, que hay que avistar el camino de meditación budista no como una solución instantánea y milagrosa, realizada mediante alguna poderosa fuerza externa, sino como un lento y paciente aprendizaje, capaz de desarrollar el potencial escondido en cada uno de nosotros para autoayudarnos y liberarnos de culpa y pena.

La cuarta noble verdad del sendero que conduce a la extinción del sufrimiento

La Cuarta Noble Verdad consiste en la especificación de los ocho pasos que conducen a la completa liberación del sufrimiento, por lo cual, esta Verdad se conoce también bajo el nombre del Noble Óctuple Sendero:

He aquí, oh monjes, la Noble Verdad del Sendero, cuya práctica conduce a la extinción del sufrimiento, más precisamente el Noble Óctuple Sendero: correcta visión, correcta intención, correcta forma de hablar, correcta acción, correcto medio de vida, correcto esfuerzo, correcta atención y correcta concentración (Dhammavakkappavattana Sutta).

Tradicionalmente, estos ochos pasos suelen agruparse en tres diferentes secciones, de la siguiente manera:

- A. Primera sección: pasos concernientes al desarrollo de la sabiduría (*pañña*, en pali):
 - 1. Correcta visión o comprensión
 - 2. Correcta intención o resolución
- B. Segunda sección: pasos referentes a la moral o desarrollo de la virtud (*sila*, en el lenguaje pali):
 - 3. Correcta forma de hablar
 - 4. Correcta acción
 - 5. Correcto medio de vida
- C. Tercera sección: pasos relacionados con el desarrollo de la concentración (*samadhi*, en pali):
 - 6. Correcto esfuerzo
 - 7. Correcta atención
 - 8. Correcta concentración.

Veamos ahora en qué consiste cada uno de estos ocho pasos que llevan a una vida sabia, virtuosa y atenta.

Primer paso: Correcta visión o comprensión

La recta visión o comprensión, en el contexto budista del Óctuple Sendero que lleva a la extinción del sufrimiento, es particularmente importante porque condiciona a los restantes siete pasos: todos ellos, en uno u otro sentido, dependen de aquel entendimiento que uno debería poseer y que no es puramente intelectual, sino más bien holístico e intuitivo, el cual nos permite ver, clara y profundamente, el carácter insatisfactorio y

no permanente de las cosas y de la realidad, incluyendo nuestro propio ser personal. En otro contexto, esta enseñanza se conoce como la doctrina de la impermanencia, insatisfacción y la no-existencia del yo (*anica, dukkha* y *anatta* respectivamente, en el idioma pali) y dada su importancia, la vamos a tratar en forma separada en el siguiente capítulo. Ahora solamente, a modo de resumen, digamos que el correcto entendimiento se puede reducir a una clara y perspicaz comprensión y aceptación de un simple hecho encerrado en la siguiente sentencia, muchas veces repetida por el Buda: “todo aquello que está sujeto a aparecer o llegar a ser, también está sujeto a desaparecer o dejar de ser”. Esto quiere decir que nada es permanente, absolutamente fijo, perdurable o dotado de alguna esencia. Mientras más atentamente observamos la realidad, con mayor certeza descubrimos que las “esencias” solamente existen en nuestra mente: son aquellas “etiquetas” que ponemos a las cosas, personas, a lo que nos rodea y lo que experimentamos interiormente. Pero en realidad, solo podemos advertir cambios: miramos cosas cambiantes, escuchamos sonidos que cambian, percibimos olores que aparecen y desaparecen, apreciamos procesos mentales y emocionales en un permanente devenir y desaparecer. Todo lo demás es pura ilusión. Por eso, los maestros del Zen enseñan: “No busques la verdad, simplemente dejes de aferrarse a tus opiniones”. La verdad no es algo que debe ser buscado, sino que es algo que está ahí, al alcance de nuestras manos y aún dentro de nosotros: cuando uno deja de apegarse a sus teorías, puntos de vista, ideologías

y tradiciones, empieza a percibir esta realidad. Un fervoroso discípulo afirmó frente a su maestro que estaba dispuesto a ir adonde sea para encontrar la verdad:

-¿Y cuándo vas a partir? preguntó el maestro.

-En cuando me digas adónde debo ir.

-Te sugiero que vayas en la dirección en la que apunta tu nariz.

-¿Pero cómo voy a saber en qué lugar detenerme?, preguntó el discípulo.

-Donde tú quieras.

-¿Y estará allí la verdad?

-Sí. Justamente frente de tus narices. Mirando fijamente a esos ojos tuyos que son incapaces de ver.

Fue Anthony de Mello que escribió esta conversación, el mismo que dijo una vez que la vida se parecía a una botella de buen vino: algunos se contentan con leer la etiqueta, mientras que otros prefieren probar su contenido. Cuando aprendemos a percibir este mundo tal como es, incluyéndonos a nosotros mismos: en una continua transformación, carente de esencias y elementos fijos, vamos a adquirir esta correcta y directa visión o comprensión, que es el primer paso para la liberación del sufrimiento.

La práctica de meditación debería ayudarnos en el logro de este fin: percibir el mundo de manera directa, libre de la mediación de los conceptos o etiquetas. Algunos creen que la meditación es una técnica alienada que sólo nos ayuda a escapar de los males de este mundo

y transportarnos a una ilusoria realidad “espiritual” libre de penas y sufrimientos. Sin embargo, la meditación en el sentido budista es todo lo contrario: trata de abrir nuestros ojos a la realidad tal como es. Pero, ¿acaso necesitamos meditar para percibir el mundo? -dirán algunos. ¿Acaso cada vez que abrimos los ojos no miramos la realidad? ¿No escuchamos los sonidos del mundo, no lo tocamos continuamente? Por más increíble que parezca, esta popular creencia es, al menos, dudosa. Entre los científicos sociales y lingüistas, desde hace mucho tiempo, existe una teoría, conocida como la “hipótesis de la relatividad lingüística” o la teoría Sapir-Whorf, según la cual nuestras ideas sobre la realidad dependen en gran parte del lenguaje que utilizamos. Metafóricamente hablando, la lengua vendría ser como unos anteojos de color que tenemos puestos, a través de los cuales miramos la realidad; entre alguien que usa los lentes de color, digamos, azul y alguien que los usa marrones, nunca habrá acuerdo sobre cómo realmente son las cosas. Y las palabras son los conceptos que median nuestra percepción del mundo como los anteojos. Sin darnos cuenta, lo que generalmente percibimos no son las cosas sino nuestros conceptos que tenemos de ellas. Por eso uno de los maestros del Oriente dijo: “El día en que enseñes al niño la palabra ‘ave’, el niño dejará de ver las aves por siempre”. Efectivamente, cuando el niño observa maravillado aquel ser vivo volando y alguien le dice, “Ah, pero este es un gorrión”, el día siguiente el niño dirá “he visto otro gorrión... estoy cansado de los gorriones”. El mundo concreto es cambiante, dinámico y

sorprendente, mientras que los conceptos son estáticos y generales.

Y una vez más quiero referirme a este místico jesuita de la India, Anthony de Mello, quien propone la siguiente parábola para ilustrar este tema: Imaginemos que un grupo de turistas está viajando en un bus lujoso con ventanillas cerradas y cortinas bajadas. Los pasajeros no pueden escuchar, oler ni ver nada del exótico y hermoso paisaje que está afuera; solamente escuchan la monótona descripción de lo que pasa afuera, hecha por el chofer. Lo único que experimentan los turistas son imágenes creadas mediante las palabras del guía. Suponiendo que el bus estacione y se les permita salir afuera, los pasajeros saldrán ya con ideas fijas preconcebidas sobre lo que podrán y deberán ver, sentir y apreciar. Su experiencia será distorsionada y condicionada por la narrativa del chofer: no van a percibir la realidad en sí misma sino una realidad filtrada por medio de sus conceptos. El primer paso del Óctuple Sendero, nos enseña sobre nuestra necesidad de recuperar la correcta visión del mundo, una visión directa y libre de prejuicios para volver a poder sorprendernos y maravillarnos de él.

Segundo paso: correcta intención o resolución

Algunos traducen este segundo paso como “correcta aspiración”, lo que nos proporciona aún mayor claridad de lo que se trata: examinar nuestros motivos

más íntimos, preguntarnos por qué actuamos de una determinada manera o hacemos ciertas cosas, qué aspiramos y para qué. En otras palabras, se trata de examinar nuestra actitud, muchas veces escondida, detrás de las acciones. En consecuencia, se trata de evitar acciones malintencionadas que podrían ocasionar daños a los demás y a nosotros mismos.

En cierto sentido, la correcta intención es un camino de continuos descubrimientos: porque cuando somos sinceros, nos serán reveladas nuestras reales aspiraciones, los motivos ocultos y profundos de nuestras acciones, cuya existencia a veces, ni siquiera fue sospechada. Esto puede resultar doloroso, especialmente cuando tratamos de averiguar los motivos ocultos de nuestras acciones “nobles”, aquellas de las cuales nos sentimos orgullosos y felices. Pero lo más importante en este segundo paso es, realizar nuestros descubrimientos sin juzgarnos a nosotros mismos, sin producir remordimientos ni sentimientos de culpa: simplemente tomar notas de las intenciones y aspiraciones existentes tanto correctas como incorrectas y, eventualmente, cuando se trata de estas últimas, empezar a renunciar a ellas. Por más que hoy en día, en medio de nuestro mundo altamente consumista, la palabra “renuncia” no es muy popular, la espiritualidad budista la tiene en gran estima y la utiliza frecuentemente, partiendo del principio, según el cual la resignación de algunas aspiraciones, y no solamente malsanas, es mucho menos

dolorosa que el hecho de aferrarse irreflexivamente a ellas.

El camino de meditación, con su consecuente liberación, propuesto por el Buda no consiste, como algunos piensan, en sentarse cinco minutos antes de comer y, juntando los dedos, murmurar por un rato alguna sagrada sílaba tipo “Ommmmm”, para luego comer en paz y sentirse feliz durante el resto del día. Por el contrario, éste es un camino arduo, para nada instantáneo, que requiere de paciencia e implica renuncia no sólo de las cosas sino hasta de nosotros mismos: de nuestro propio ego. Pero, por otro lado, según lo testimonian las generaciones que lo practican por más de 2.500 años, éste es un camino que vale la pena de recorrer, una vez que el viajero entienda que para este viaje necesita, como lo diría San Francisco de Sales, “una taza de conocimiento, un barril de amor y un océano de paciencia”.

Tercer paso: Correcta forma de hablar

Con el correcto hablar entramos en la segunda categoría de pasos que hacen referencia a la moral, a la conducta ética o al desarrollo de la virtud. En este campo, el budismo propone a sus seguidores cinco tradicionales preceptos, que son los siguientes:

1. Abstenerse de matar o producir daños intencionalmente;

2. Abstenerse de robar o tomar algo que no nos fue explícitamente ofrecido;
3. Abstenerse de cometer adulterio u otro tipo de conducta sexual impropia;
4. Abstenerse de mentir y hablar de modo violento;
5. Abstenerse de tomar bebidas embriagantes y drogas parecidas.

Los maestros budistas siempre subrayan que estos preceptos no deberían ser interpretados como mandamientos, o sea, no deberían ser vistos como si constituyeran una especie de prohibiciones o reglas divinas ni como si fueran ordenados por alguna fuerza superior de una manera absoluta. Esta es simplemente una forma de conducta que cada uno ensaya de acuerdo a sus propias convicciones, condiciones y circunstancias. El cuarto de estos preceptos se relaciona directamente con el tercer paso que ahora estamos revisando (Recta forma de hablar), mientras que en los siguientes encontraremos el eco de los demás preceptos.

Las palabras tienen mucho poder. Se cuenta que un día cierto maestro trataba de explicar esta verdad a un grupo de personas. Mientras hablaba, se levantó de pronto un oyente y dijo: "perdone Usted, pero me parece que lo que está diciendo aquí es un montón de sandeces: ¿cómo podrá Usted creer que las palabras en sí mismas tendrán algún poder?" "¡Cállese, maldito imbécil!", le respondió el maestro. El hombre quedó estupefacto y

dijo: “¿Cómo puede ser que Usted se crea un gran maestro espiritual e insulta la gente? ¡Esto es una vergüenza!”. “Bueno, permíteme -dijo en tono conciliador el maestro- es que me excedí en palabras; le ruego, por favor, que no se enoje”. El hombre se tranquilizó y, una vez sentado escuchó estas palabras: “¿Se da Usted cuenta? Tres palabras más le pusieron furioso y seguidamente unas otras pocas palabras le devolvieron la calma. ¿Y luego seguirá Usted negando que las palabras tengan poder?”.

Tradicionalmente, en el budismo el correcto hablar significa no mentir, no utilizar un lenguaje violento capaz de producir daño en las personas, no divulgar chismes y abstenerse de charlas frívolas o ligeras. Pero esto tiene también su lado positivo: el de convertir el lenguaje en un vehículo de amor y comunión. No se trata solamente de no mentir, sino decir la verdad de manera amable y cuidadosa. Sabemos bien que la llamada “cruda verdad” muchas veces es mal intencionada y dañina, cuando se la pronuncia de manera incorrecta.

Algunos maestros, prefieren traducir el correcto hablar como “hablar desde el corazón”, porque consideran que “hablar con la verdad significa poder tocar el corazón del que oye” (Kornfield, 1995, p. 37).

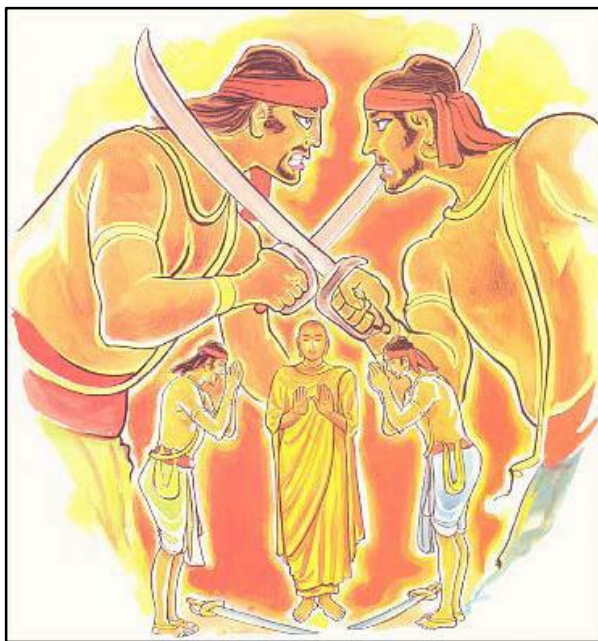
Cuarto paso: Correcta acción

Mientras que el correcto hablar (el paso anterior) se refiere al cuarto precepto budista, este paso del Óctuple Sendero hace referencia a las restantes cuatro. El más importante, sin duda, es el de abstenerse de infringir algún dolor de manera consciente y voluntaria a nosotros mismos, a las demás personas o algún otro ser vivo. Cuando uno se pregunta sobre la causa de la actitud que con este paso se pretende reducir o eliminar, la actitud con la cual fácilmente las personas pueden ser crueles, inhumanos y violentos, muchas veces descubrimos que son los miedos e inseguridades bien escondidos en nuestro interior, relacionados con lo que queremos proyectar como nuestra persona, que se encargan de producir estas conductas violentas. La meditación budista, orientada principalmente al descubrimiento de la futilidad de nuestro ego que tanto apreciamos, es una buena herramienta para liberarse de dichos temores y, por ende, disminuir nuestra agresividad y la tendencia de causar daños.

Cuando a Buda se le pidió que resumiera de manera más sucinta posible su enseñanza, simplemente dijo: “Absténganse de todo lo que no es sano o que puede ocasionar daños, practiquen el bien y purifiquen su corazón”; en esto consiste, en resumidas cuentas, la práctica de la correcta acción en nuestras vidas.

En la tradición budista, este principio se traduce en unas reglas prácticas como la de no guardar el odio, no actuar impulsado por la aversión, no matar personas ni animales, entre otras. Cuando se menciona este último tema, lo usual es que empieza a surgir la polémica sobre si el budismo requiere de sus seguidores que sean vegetarianos, sobre si pueden matar a los insectos, etc. Aunque es cierto que no todos los budistas son vegetarianos, de hecho los monjes de la tradición Theravada no pueden serlo, porque viviendo exclusivamente de la ofrenda no pueden discriminar entre una u otra comida que les sea regalada, el hecho de consumir carne o no, discutir si se puede o debe matar los mosquitos, las cucarachas u otros insectos, no es lo más importante. Antes bien, lo que propone el budismo es procurar conectarse con la vida y cuidar de ella. Comprender que formamos parte de este universo y estamos, de alguna forma, interconectados con todo lo que respira o tenga algún tipo de vida. Como lo expresó un maestro, cada uno debe pensar y responder la siguiente cuestión: ¿te imaginas que apareciste en este mundo como caído de un planeta o, más bien, piensas que llegaste a existir como un árbol que surgió, creció y se desarrolló a partir de una semilla? ¿Cuál de los dos cuadros se ajusta mejor a la visión que tienes de ti mismo y del mundo? Imaginarnos en este segundo plano, nos llevará a sentir más solidaridad e identidad con toda la manifestación de la vida existente en este universo. De esta forma, el principio de no causar voluntariamente daño alguno, tendrá también su lado positivo, no

solamente restrictivo: el de cultivar el respeto, si no reverencia, por la vida y el sentimiento de la interconexión entre todos los seres vivos.



Correcta acción, el cuarto paso del Óctuple Sendero tiene múltiples aplicaciones. En "Dhammapada", por ejemplo, encontramos al respecto los siguientes versos:

"Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó. El odio de aquellos que almacenan tales pensamientos jamás se extingue... Quienes no albergan tales pensamientos se liberan del odio. El odio nunca se extingue por el odio en este mundo; solamente se apaga a través del amor. Tal es la antigua ley eterna" (Dhammapada 1,5).

El correcto actuar encierra también en sí, el segundo de los mencionados preceptos, a saber, el de no hurtar. Mientras que restringirse de hacer daño implica un trabajo mental relacionado con los sentimientos del odio, la abstención de tomar cosas ajenas requiere trabajar con la codicia. Demanda examinar nuestro corazón para descubrir dónde están puestas nuestras esperanzas y nuestros deseos. Este precepto también tiene su lado positivo que consiste en, no sólo restringir nuestras acciones para no robar, sino además, practicar la generosidad, el compartir y el desprendimiento. Se trata de comprobar por nuestra propia cuenta la veracidad de aquella frase de Jesús cuando dijo “Hay más alegría en dar que en recibir”.

El tercer precepto relacionado con la correcta acción hace referencia a la conducta sexual. Como ninguno de estos preceptos pretende ser un mandamiento absoluto proveniente de alguna divinidad, también en este caso cada uno debe interpretarlo de acuerdo a su propia experiencia y sabiduría. El principio básico es evitar que una conducta sexual lastime o haga daño de cualquier índole. Tradicionalmente, los budistas lo interpretan en que, aparte de rehusar a una conducta sexual violenta y dañina, habría que abstenerse también de cometer adulterio, incesto y relaciones con los menores. El lado positivo, en este caso, consistiría en cultivar la energía relacionada con el amor y la intimidad dentro de una relación apropiada.

El último precepto concerniente a la abstención de las bebidas alcohólicas u otras drogas que alteran nuestro estado de conciencia, apunta al corazón mismo de la enseñanza budista que consiste en la práctica de la conciencia continua. El término “buda” se traduce no solamente como “iluminado” sino también como “despierto”. El estar despierto, consciente de lo que pasa aquí y ahora a nuestro alrededor y en nosotros mismos es la meta última de la meditación y medio para la liberación. Oscurecer la mente, la cual de por sí ya se encuentra confusa a causa de las impurezas provenientes de nuestros recuerdos, ansiedades, odios e insatisfacciones, con los efectos del alcohol u otras drogas, es simplemente una acción contraproducente. El camino budista de meditación consiste en despertar del falso e ilusorio sueño, de ser lo más conscientes posible, antes que en adormecer en un sueño alcohólico, capaz de olvidar todo, pero sólo por una noche.

Algunos seguidores de este camino interpretan el quinto precepto como un llamado a la abstención absoluta, mientras que otros aceptan las bebidas alcohólicas en pequeñas cantidades mientras las mismas estimulen o produzcan energías y eliminen inhibiciones, pero evitan la intoxicación ética o embriaguez. Pero también en este caso, antes de discutir los aspectos negativos de este precepto, conviene más centrarse en su lado positivo: no sólo se trata de evitar las falsas ilusiones de las drogas y bebidas, sino de practicar concienzudamente la atención y la auto-conciencia.

Cuando alguien empieza a experimentar los beneficios de permanecer atento y consciente, jamás va a querer oscurecer su mente con algunas sustancias con efectos embriagantes o alucinógenos, exista o no, algún precepto o mandamiento que lo prohíba.

Quinto paso: Correcto medio de vida

Este paso se refiere a tener ocupaciones en la vida diaria que nos permitan ganarse el sustento y que sean, al mismo tiempo, compatibles con los principios de la ética budista. Este principio tiene varios aspectos.

En primer lugar se trata de que nuestra ocupación, de ninguna forma cause daños. Tradicionalmente, un correcto medio de vida estaría incompatible con el empleo en la industria armamentista, con el tráfico de drogas, con la explotación de los seres humanos o con la matanza de los animales.

En segundo lugar, debería procurarse que nuestro medio de vida nos proporcione, lo que se llama, una apropiada satisfacción. Si no tenemos la suerte de trabajar en algo que realmente nos encanta, la meditación budista podría sernos útil en encontrar contentamiento ahí donde menos lo esperamos. Se trata, en otras palabras, de convertir nuestro empleo en una especie de elevado servicio vocacional, al cual podríamos dedicarnos con contentamiento.

Una adecuada manera de vivir, en el tercer lugar, se considera aquella que es libre de deudas y, consecuentemente que se contente con lo simple, lo que sería la cuarta características de este estilo de vida deseable.

Quizá el siguiente diálogo imaginario de una pareja que empieza una vida conjunta y que se quiere mutuamente, refleje el espíritu que se pretende lograr mediante este paso:

-Sabes, amada mía -dice él- voy a trabajar duramente y algún día seremos ricos.

-Ya somos ricos, querido -responde ella- pues nos tenemos el uno al otro. Quizá, algún día también tengamos dinero.

La simplicidad quizá sea el rasgo más destacado del estilo de vida propuesto por el budismo. Algunos, procuran el logro de esta simpleza mediante la vida religiosa convirtiéndose en monjes y monjas de diversas órdenes budistas existentes. La práctica de austeridad y simpleza en estos lugares es realmente proverbial. Pero también a los seguidores laicos de este camino, se les invita a experimentar el liberador poder de la simpleza y el desprendimiento. No se trata de multiplicar austeridades y mortificaciones, pues este camino fue rotundamente rechazado por el fundador del budismo, sino más bien de descubrir que con poco y con un corazón desprendido, uno puede ser verdaderamente o al menos más feliz. Como aquel cuervo del antiguo

cuento hindú que volaba con un gran trozo de carne en su pico. Viendo eso, los otros cuervos le persiguieron y atacaron sin piedad. El cuervo luchó y procuró mucho, pero al no poder con más de una docena de cuervos, acabó por soltar la carne, detrás de la cual se volcaron todos los atacantes. Y el cuervo dijo: “¡Qué tranquilidad! Ahora todo el cielo me pertenece”.

Sexton paso: Correcto esfuerzo

Con este paso empieza la tercera sección del Óctuple Sendero relacionada con el desarrollo de la concentración y la meditación. En el camino budista se considera la meditación y la concentración como el principal medio para lograr la última meta del hombre que es su liberación del sufrimiento, la iluminación, el despertar espiritual o *Nibbana*. No importa cómo lo llamemos, lo importante es que aquel último objetivo sólo es posible de ser logrado mediante el propio esfuerzo.

En la tradición budista se habla de cuatro categorías de un esfuerzo correcto:

1. esfuerzo por abandonar todo lo que en nuestras vidas y mentes no es saludable: los apegos, miedos, odios y enojos;
2. esfuerzo por mantener libre la mente de estas impurezas;

3. esfuerzo por desarrollar, cultivar y nutrir todo lo contrario, o sea, todo aquello que es provechoso para nuestra vida; y
4. esfuerzo por mantener en nuestra mente estos saludables estados mentales.

Este esfuerzo correcto también suele resumirse en procurar mantenerse siempre consciente, mirar claramente y poner atención en todo lo que hacemos, pensamos, sentimos o hablamos. Todas las técnicas de meditación, de las cuales se habla en el segundo volumen de este trabajo, tienen por objeto este mismo fin. Estos ejercicios tienen un atractivo especial que es el sello liberador que le ponen los practicantes a lo largo de los 25 siglos de su existencia, pero para que esto suceda, las técnicas deben ir acompañadas por nuestro propio trabajo: las técnicas por si solas tendrán muy poco efecto y valor, si es que no ponemos nuestro mejor esfuerzo en ejercitarlas.

El correcto esfuerzo, en otras palabras, debe ser orientado a mantener una conciencia constante, tal como lo relata el viejo cuento transmitido a través del budismo Zen, en el cual un monje de nombre Tenno, luego de haber practicado con su maestro a lo largo de diez años, lo que le permitía finalmente convertirse él mismo en un guía espiritual, visitó a otro famoso maestro de nombre Nan-in. Como era un día lluvioso, Tenno llevaba sus sandalias y el paraguas. “¿Dejaste tus sandalias y el paraguas a la entrada, no es cierto, Tenno?” -preguntó el

maestro. Dado que esto, efectivamente era lo correcto, Nan-in siguió preguntando: “¿podrías decirme si colocaste el paraguas a la derecha o a la izquierda de tus sandalias?”. Tenno no supo responder y quedó confundido. De repente, se dio cuenta de que no era todavía capaz de practicar la conciencia constante, por lo cual se hizo alumno del maestro Nan-in y estudió con él otros diez años más, hasta lograr el nivel deseado.

Séptimo paso: Correcta atención

Estar atento significa estar en el momento presente, ser consciente de lo que actualmente ocurre. Parece bastante simple, pero por otro lado esto significa también despertar al momento presente; despertar de las fantasías sobre futuro y de las imágenes, los recuerdos del pasado, cosa que no siempre resulta fácil. No sabemos exactamente el por qué, quizá a causa del miedo, aburrimiento o por costumbre, pero lo cierto es que al igual que la mayoría de las personas, no acostumbramos poner atención en el momento presente.

Voy a valerme de otro relato de Anthony de Mello, más específicamente de un cuento titulado “Los bambúes”, para explicar de lo que, en el fondo, se trata en este paso:

Nuestro perro, Brownie, estaba sentado en tensión, las orejas aguzadas, la cola meneándose tensamente, los ojos alerta, mirando fijamente hacia la copa del árbol.

Estaba buscando a un mono. El mono era lo único que en este momento ocupaba su horizonte consciente. Y, dado que no posee entendimiento, no había un solo pensamiento que viniera a turbar su estado de absoluta absorción: no pensaba en lo que comería esta noche, ni si en realidad tendría algo de comer, ni en dónde iba a dormir. Brownie era lo más parecido a la contemplación que yo haya visto jamás.

[...] Debes abandonar, en realidad, todo pensamiento, toda frase, y hacerte totalmente presente. Y la contemplación se produce.

“Después de años de entrenamiento, el discípulo pidió a su maestro que le otorgara la iluminación. El maestro le condujo a un bosquecillo de bambúes y le dijo: ‘Observa qué alto es ese bambú. Y mira aquel otro, qué corto es’. Y en aquel mismo momento el discípulo recibió la iluminación”.

Dicen que Buda intentó practicar toda espiritualidad, toda forma de ascetismo, toda disciplina de cuantas se practicaban en la India de su época, en un esfuerzo por alcanzar la iluminación. Y que todo fue en vano. Por último se sentó un día bajo un árbol que le dicen “bodhi” y allí recibió la iluminación. Más tarde transmitió el secreto de la iluminación a sus discípulos con palabras que pueden parecer enigmáticas a los no iniciados, especialmente a los que se entretienen en sus pensamientos: “Cuando respiréis profundamente, queridos monjes, sed conscientes de que estáis

respirando profundamente. Y cuando respiréis superficialmente, sed conscientes de que estáis respirando superficialmente. Y cuando respiréis ni muy profunda ni muy superficialmente, queridos monjes, sed conscientes de que estáis respirando ni muy profunda ni muy superficialmente". Consciencia. Atención. Absorción. Nada más. (De Mello, 2003, pp. 32-33).

Octavo paso: Correcta concentración

El último paso del Óctuple Sendero podría ser traducido también como correcta meditación, ya que la palabra *samadhi* utilizada en el original, es algo bastante difícil de ser expresada mediante algún idioma occidental. Esta palabra significa la concentración como práctica de la mente centrada en alguna sensación o preocupación singular y única, asociada generalmente al sentimiento de paz y calma. Varias de las técnicas de *samadhi* conoceremos en el segundo volumen de esta escrito, de manera que en este momento, sólo lo ilustraré con una breve historia de un novicio de uno de los monasterios budistas. Dado que en dichos monasterios, la práctica de *samadhi* se efectúa durante muchas horas a lo largo del día, no era de extrañar que nuestro joven discípulo durante una de estas prolongadas sentadas se quedó profundamente dormido. Soñó que había llegado al Paraíso, pero para su asombro lo que vio allí eran... ¡los mismos monjes budistas de su monasterio sentados en posición de meditación! "¿Y a esto lo debo llamar

Paraíso? -Exclamó algo defraudado- ¡Si lo mismo lo que estamos haciendo aquí en la tierra!”. Y una voz le dijo: “Tonto, ¿acaso crees que estos monjes que meditan están en el Paraíso? Es todo lo contrario: el Paraíso está dentro ellos”.

Capítulo 3

Otras enseñanzas budistas

*Doctrina sobre la impermanencia (anicca).
La insatisfacción (dukkha). La no existencia del yo (anatta).
Los cinco agregados (khandhas). El kamma o karma.
La reencarnación o el renacimiento.
Nibbana o Nirvana.*

El budismo, a diferencia de la mayoría de las otras religiones, carece de un determinado credo religioso que necesariamente deberían profesar sus seguidores. Tampoco se necesita de la fe en una divinidad o algún ser trascendente. El Buda mismo no fue un dios, ni tampoco pretendió instituirse como un profeta o portavoz de alguna divinidad. Es probablemente por esta razón que, en la práctica, el budismo se manifiesta extremadamente

flexible y fácilmente adaptable a diferentes creencias, culturas y puntos de vista: para algunos es una religión, para otros una filosofía de vida y para terceros, simplemente un camino de meditación o una terapia. Este estilo de promover la tolerancia y la flexibilidad, la aversión hacia las respuestas dogmáticas se remonta a la época del mismo Siddhatta Gotama y su forma de ser.

En numerosas oportunidades, el Buda se vio abordado por preguntas sobre las cuestiones controversiales discutidas en su época, pero siempre y consecuentemente se rehusaba tomar posición alguna frente a estos temas. Por ejemplo, en la *Potthapada Sutta*, un discurso que lleva el nombre de un asceta mendigante quien, precisamente le hizo a Buda una serie de cuestiones semejantes, leemos que, entre otras cosas, este asceta quería saber qué pasaría con la vida después de la muerte, si el universo era finito o infinito, si tenía algún comienzo y el fin o era eterno, etc. Buda, consecuentemente se negaba dar respuestas a estas cuestiones. ¿Por qué? "Porque estos temas –según sus propias palabras– no conducen a la obtención de la última meta, no ayudan a encontrar la Verdad, no son fundamentales para una vida santa. Tampoco ayudan a sobreponerse al desengaño de la vida, al apasionamiento, a lograr la calma mental, a llegar al verdadero conocimiento ni a mejorar el estado de conciencia. Es por eso que yo no enseñé sobre estos temas". Por esa razón, cuando hablamos de las "enseñanzas budistas", debemos entenderlas dentro de este mismo contexto: antes de ser

"verdades" puestas a creer, son formas de percibir la realidad, las cuales uno puede aceptar o no, pero que, en la mayoría de los casos, son cognoscibles a través de la experiencia propia de cada uno y no son absolutamente dogmáticas.

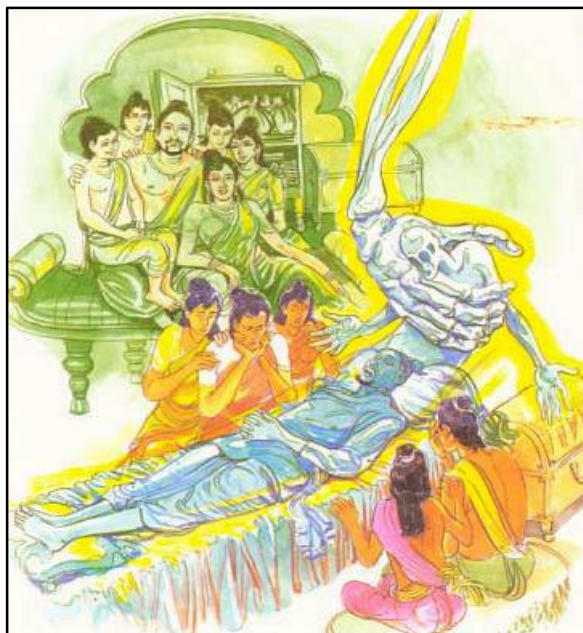
Dichas enseñanzas cumplen también con un otro objetivo secundario, que es el de ayudarnos a entender las técnicas de meditación budista, pues las mismas se basan en los mismos principios y, en algunas casos, procuran que dichas "verdades" sean más claras y más directamente observables a través de la experiencia de la meditación. Lo que viene a continuación entonces, debería ser tratado como un ensayo de la explicación de algunas características de la Realidad a ser examinadas, antes que una exposición de la "doctrina" budista, la cual de hecho no existe.

Entre estas enseñanzas más importantes, compartidas por todas las principales tradiciones budistas, se encuentra la que se conoce con el nombre de las "Tres características de los fenómenos" o "Tres signos del ser", que son la impermanencia, la insatisfacción y la no-existencia del yo, o sea, *anicca*, *dukkha* y *anatta*, respectivamente en el idioma pali. Por otro lado, con el budismo se relaciona muy estrechamente la doctrina del *kamma* (*karma*, en sánscrito) y la polémica enseñanza sobre el renacimiento, la cual, como veremos, no es compartida por todas las tradiciones budistas de igual manera y tiene interpretaciones diferentes. Finalmente, el

tema del *Nibbana* (*Nirvana*, en sánscrito), siendo ésta, la meta última de toda la praxis budista. Todos estos puntos voy a describir a continuación.

Doctrina sobre la impermanencia (*anicca*)

Bajo este nombre se conoce la enseñanza del Buda, según la cual todo lo que conocemos, trátase de experiencias interiores o del mundo externo, se encuentra en un estado de permanente cambio.



Sobre la impermanencia, “Dhammapada” reflexiona de la siguiente manera:

“Tengo hijos, tengo riquezas», así contabiliza el necio en su mente. Pero siendo que ni siquiera él se pertenece a sí mismo no, ¡Cuánto menos sus hijos y sus riquezas!” (Dhammapada 4,62)

Como es bien sabido, esta doctrina no es exclusiva del Buda. Casi en la misma época en Abdera (Tracia) la predicaba el filósofo griego Demócrito y sus famosas frases, "Todo cambia" o "Nadie puede entrar dos veces al mismo río"⁶, pasaron a la historia como ilustraciones de este carácter esencialmente cambiante del mundo. Por otro lado, hoy en día, hasta los niños saben que los objetos aparentemente sólidos, en realidad no lo son. Los físicos nos enseñan que la naturaleza de la materia es extremadamente compleja y, al haberse descubierto y aislado las partículas subatómicas, se volvió necesario asignar una cantidad de energía a la masa, que tradicionalmente sólo era la unidad de cantidad de la materia. En palabras más simples, a la luz de estos descubrimientos, no se puede hablar ya de diferencias esenciales entre la masa y la energía: lo que nos parece un estable e inerte cuerpo, en realidad es puro movimiento, aunque imperceptible para nuestros sentidos.

Sin embargo, en los otros ámbitos de la vida, la impermanencia o la inconstancia es algo que

⁶ En realidad estas dos frases –quizá únicas que el hombre culto no especializado es capaz de asociar con Heráclito- no provienen directamente de este filósofo presocrático sino que son el legado a la posteridad de Platón (nota de la 2da ed.).

experimentamos a diario y de lo cual nos damos cuenta perfectamente y sin mayores esfuerzos. En las escrituras budistas este transitorio carácter del mundo está representado mediante el uso de las diferentes figuras metafóricas: la impermanencia de las cosas como las nubes del otoño, el nacimiento y la muerte como una danza, la vida humana como las luces intermitentes nocturnas o como una cascada de aguas. El hecho de entender este proceso del constante cambio –personal e impersonal, interno y externo- puede ayudarnos a enfrentar los acontecimientos de la vida diaria: vemos cómo las amistades pueden deteriorarse, cómo los enemigos pueden convertirse en nuestros mejores confidentes, cómo las situaciones difíciles pueden redundar en beneficios y cómo, de igual manera, el cumplimiento de nuestros deseos y sueños puede resultar, a la larga, frustrante. En este sentido, la comprensión de la impermanencia y la meditación sobre ella puede producir en nosotros efectos inmediatos y convertirse en un eficaz antídoto para neutralizar nuestro excesivo apego a los deseos.

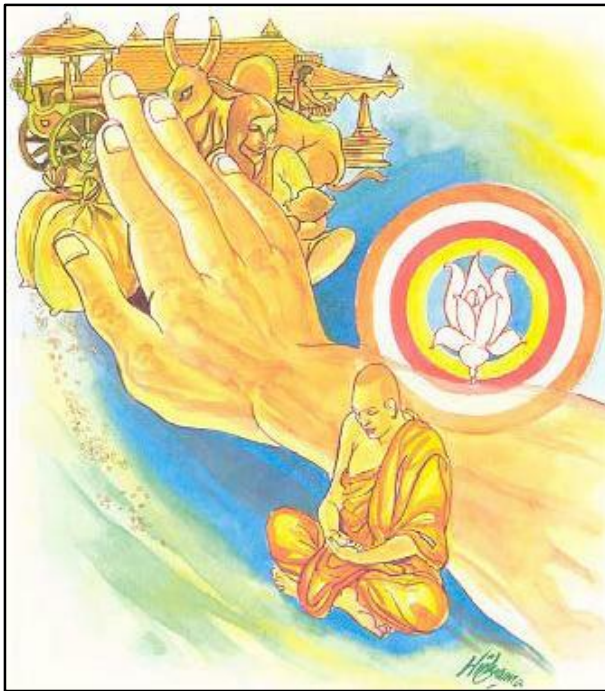
Finalmente, la doctrina sobre la impermanencia se constituye en la mejor vía para comprender el carácter esencialmente inconstante también de nuestro propio ser: observando la transitoriedad de las cosas del mundo, una vez que lleguemos a percibirnos como parte de él, resultará más fácil comprender y aceptar nuestra propia transitoriedad personal. Esta enseñanza se conoce en el budismo como la doctrina sobre la no-existencia del yo

(*anatta*), pero antes de examinarla, veremos primero la segunda característica de los fenómenos, que es su carácter insatisfactorio.

La insatisfacción o el sufrimiento (*dukkha*)

La insatisfacción es la consecuencia directa e inmediata del carácter transitorio de las cosas: dado que todas ellas son cambiantes, ninguna es capaz de ofrecernos una satisfacción duradera. En otras palabras, *dukkha* es la consecuencia de *anicca*.

La palabra *dukkha* en pali, significa “pena” o “sentimiento de pena” y se refiere tanto al ámbito físico como mental o espiritual. También se traduce como “sufrimiento”, refiriéndose siempre al carácter insatisfactorio de las cosas, el cual produce dicho sufrimiento: todos sufrimos o nos sentimos insatisfechos porque experimentamos continuamente la inseguridad y la frustración provenientes del carácter inestable de las cosas del mundo.



El carácter impermanente de las cosas hace que las mismas aparezcan insatisfactorios. Por eso, el sabio, según Dhammapada:

*“Abandona el camino oscuro para caminar en claridad. Se deleita y encuentra el disfrute únicamente en el desapego. Superando los placeres sensuales, se libra a si mismo de las impurezas de la mente”
(Dhammapada 6,88).*

Buda enseñaba que todo lo que es impermanente, en sí mismo encierra la posibilidad de producir el sufrimiento. Esto ocurre así porque, al ignorar nosotros la verdadera naturaleza de las cosas, ponemos en ellas una excesiva esperanza o expectativa. Deseamos y nos apegamos a cosas, situaciones y personas que tarde o

temprano tendrán que cambiar o desaparecer. Ajaahn Chah, un conocido maestro budista de la tradición de los monjes del bosque de Tailandia, solía usar el símil de un vaso de vidrio de la siguiente manera:

¿Cómo puede usted hallar el correcto entendimiento? Voy a responderle usando este simple vaso de agua que sostengo en mi mano. El mismo aparece ante nuestros ojos como un objeto limpio y útil, algo que nos permite tomar el agua y tenerlo por mucho tiempo. El correcto entendimiento consiste en poder mirar este vaso de agua como si ya estuviera roto y partido en mil pedazos. Tarde o temprano, este vaso efectivamente va a ser despedazado. Si tu mantienes esta visión mientras lo usas –¿Qué visión?: que a fin de cuentas el vaso es una combinación de elementos que sólo en este momento se mantienen unidos bajo esta forma, pero que luego estarán destinados a separarse- no importa lo que pase con el vaso, nunca tendrás decepción alguna. De manera semejante, nuestro cuerpo es como este vaso: está yendo hacia la desintegración y la muerte y tú tienes que entenderlo así. Mientras tanto, esto no significa que deberías acelerar este proceso, como tampoco deberías arrojar este vaso para romperlo. El vaso es algo que va a ser usado hasta que, de una forma muy natural, se rompa. De manera semejante, tu cuerpo es un vehículo útil hasta que desaparezca en la manera que le es propia. Tu tarea consiste simplemente en observar la forma natural de ser y de dejar de ser de las cosas. Esta comprensión puede liberarte de las

circunstancias cambiantes del mundo entero. (Chah, 1994, pp. 26-27)

Comprender que las cosas son impermanentes constituye la única vía de liberarnos del sufrimiento. Nuestra salud, nuestra vida, las posesiones, el poder o el prestigio social son transitorios e insatisfactorios, por eso el hecho de apegarse a ellos, como a algo que pudiera hacernos felices, sólo consigue aumentar nuestra pena y desconsuelo.

La no existencia del yo (*anatta*)

Finalmente, la tercera característica de los fenómenos es la no-existencia del yo o *anatta*, en pali. Según esta enseñanza, se considera imposible poder encontrar, dentro del cuerpo de un individuo o dentro de los fenómenos mentales que experimenta, algo que, en última instancia, constituya su esencia, su propia e incambiable substancia, su “yo” o el “alma”. Esta doctrina es considerada como una de las más importantes dentro del budismo, principalmente porque se constituye en un elemento claramente distintivo de los otros sistemas y tradiciones. Por ejemplo, las enseñanzas sobre la impermanencia y la insatisfactoriedad de las cosas mundanas, de una u otra forma se encuentran también en el hinduismo y el cristianismo, entre otros, pero la negación de la existencia real del yo o del alma, es propio y casi exclusivo de la concepción budista. La importancia de esta enseñanza dentro del cuerpo de la

doctrina budista se manifiesta también en que el escrito en el cual aparece, el *Discurso sobre las características del no-yo (Anattalakhana Sutta)*, fue el segundo sermón de Buda, pronunciado luego de alcanzar la iluminación a sus cinco amigos-ascetas, los cuales luego se convertirían en sus primeros discípulos.

Dentro del mundo occidental, especialmente con el comienzo de la modernidad, cuando Descartes pronunció su famosa sentencia *cogito, ergo sum* (pienso, luego existo), la existencia del *yo* sustancial o del alma fue un dogma comúnmente aceptado, no solamente en los círculos religiosos sino también filosóficos. Como es bien sabido, en la época de Descartes la filosofía sufrió fuertes críticas porque carecía, en comparación con las matemáticas o con las ciencias naturales, de axiomas o fundamentos e indiscutibles. Descartes creyó encontrar una de estas verdades absolutas en la existencia del yo. En su método, aceptaba que realmente, si alguien querría, podría dudar de todo menos, del mismo hecho de dudar. Y dudar es, necesariamente, pensar. De ahí que *si dudo -o sea, pienso- entonces existo*. Sin embargo, el error lógico de este razonamiento, al cual llaman mucho la atención los pensadores contemporáneos, es que el dudar es una acción, es una dinámica y que del hecho de existir una **acción** no se desprende absoluta y lógicamente la existencia del **sujeto** o ejecutor de dicha acción. Por ejemplo, del hecho de que esté lloviendo, no se desprende que exista necesariamente alguien o algo, cuya esencia o existencia es la lluvia. Hoy en día, los filósofos,

especialmente de las corrientes estructuralistas, señalan que asimismo también el yo, antes de ser una esencia fija e inamovible, es más bien una construcción social que se lleva a cabo durante toda la vida del sujeto en las distintas etapas de su socialización. Al margen de todo esto, sólo puede resultar sorprendente el hecho de que esta posición, más bien considerada postmoderna, fue enseñada ya en la India, hace más de 2500 años atrás por el Buda y sus discípulos.

Pero dejando de lado los sistemas filosóficos abstractos, pensemos por un momento sobre la realidad que experimentamos a diario: si comparamos nuestras antiguas fotos con lo que actualmente somos, si analizamos nuestras maneras de pensar y puntos de vista que han cambiado o evolucionado, o si observamos nuestros estados de ánimo a lo largo del tiempo, realmente va a ser muy difícil encontrar algo que sea absolutamente fijo o permanente. Y en el fondo, de esto se trata en la enseñanza budista: de **experimentar**, percibir la realidad y a nosotros mismos como *anatta*.



Las cuatro estaciones –aunque en la época de Buda, según el calendario lunar que utilizaban en la India de aquel entonces, eran solamente tres: la época de frío, del calor y de las lluvias- se utilizan a menudo en la simbología budista para representar el carácter transitorio e inestable de la vida humana: el invierno, la primavera, el verano y el otoño, representan respectivamente la muerte, el nacimiento, el crecimiento y la vejez de la vida del hombre e indican que la misma carece de una esencia propia y fija (anatta).

Nuestras vivencias aportan infinitamente más que las discusiones, por más sabias y filosóficas que sean. Tampoco se trata de convertir estas enseñanzas en un objeto de fe. Como ya lo señalamos, el Buda se resguardaba en todo momento de pronunciarse sobre los dilemas últimos del ser humano: consideraba que nuestra mente no era capaz de entender estas verdades y que la discusión sobre las mismas tampoco nos acercaría a la

meta final. Lo que deberíamos hacer, en cambio, según él, era ir practicando y viendo las cosas tal como son: simplemente como cosas; ver los sentimientos sólo como sentimientos, las ideas solamente como ideas, y no verlas de la manera acostumbrada: como “mis” cosas, “mis” emociones o ideas que a “mi” me pertenecen.

Este puede ser un fantástico camino que nos permite ir poniendo en práctica el verdadero altruismo y ejercitarlo con todos los seres vivos. Porque cuando empezamos a ver que la diferencia entre “yo” y “él”, entre “nosotros” y “ellos” consiste puramente en palabras o conceptos, antes que en realidades, se abre frente a nosotros una visión del mundo interconectado, caen los muros que cuidadosamente construimos alrededor de nuestros “yoes” y empezamos a sentir una verdadera unión con los demás seres y con el universo entero.

Los cinco agregados (*khandhas*)

Ahora bien, si no es seguro que el “yo” sea una esencia o un alma, ¿qué es, entonces? ¿Quién soy yo, en cuanto persona o individuo? –podría formularse esta pregunta, como consecuencia lógica del planteamiento expuesto en el apartado anterior con respecto a la doctrina de *anatta* o de la no existencia del “yo”. El budismo propone una respuesta, según la cual lo que constituye aquello que percibimos como identidad personal es la conjunción, el total de los cinco

“agregados” o grupos de elementos. La enseñanza sobre los *khandhas*, pues así se llaman estos agregados en el idioma pali, podría ser concebida como el análisis budista de la personalidad humana.

La misma palabra *khanda* tiene un significado bastante ordinario en el lenguaje pali: quiere decir el “montículo”, una “pila”, una masa de “cosas acumuladas”. Sin embargo, el Buda usó este término para referirse a un complejo físico-mental compuesto por los siguientes grupos de elementos (*khandas*):

1. Formas materiales o corporales
2. Sentimientos
3. Percepciones
4. Impulsos volitivos y,
5. Conciencias.

Buda se refirió a este tema en numerosas ocasiones. La Canasta de los Suttas o Discursos⁷, en su

⁷ Los libros canónicos del budismo Theravada se dividen tradicionalmente en tres “canastas”: (1) Canasta de la Disciplina (Vinaya Pitaka en pali que reúne la reglas monásticas budistas y a veces las narrativas de las circunstancias, en la que se establecieron), (2) Canasta de los Discursos (Sutta Pitaka, precisamente la parte con los sermones, a la que nos referimos) y (3) Canasta de los Textos Superiores (Abhidhamm Pitaka, la parte más analítica de los procesos mentales). Más detalles sobre el Canon Pali en el Capítulo 4 de este volumen. Nota de la 2da ed.

tercera parte contiene una colección de sermones (*suttas*) mayormente del Buda, pero también de algunos de sus inmediatos discípulos, donde un extenso grupo de ellos se dedica enteramente a este tema: de hecho se llama el *Khandavagga*, o sea, “El libro de los Agregados”.

Según se desprende del estudio de esta colección de discursos, lo que Buda consideró en cada grupo de los agregados podría ser resumido en la siguiente Tabla.

Tabla 1

Los Cinco Agregados de acuerdo a la enseñanza de Buda recopilada en Khandhavagga

Grupo de Agregado	Lo que contiene	Lo que condiciona su aparición
Formas	Cuatro grandes elementos (agua, tierra, aire y fuego) y las formas que derivan de ellos	Nutrición
Sentimientos	Seis clases de sentimientos: los que nacen a través del contacto con los ojos, con el oído, con el olfato, con el sabor, con el cuerpo y con la	Contacto

	mente
Percepciones	Seis clases de Contacto percepción: percepción de formas, sonidos, olores, sabores, táctil y fenómenos mentales
Impulsos volitivos	Seis clases de volición: Contacto volición concerniente a las formas, sonidos, olores, sabores, táctil y fenómenos mentales
Conciencias	Seis clases de “Nombres y conciencias: conciencia formas” visual, auditiva, olfativa, táctil, corporal y mental

FUENTE: Bhikkhu Bodhi “Introduction of the Book of the Aggregates” en *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya* (2000) Trad. Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom Publications. P. 841.

El primer agregado, el de las **formas corporales**, conlleva su explicación encerrado en el mismo nombre: no se trata de algún cuerpo físico en sí mismo, sino de nuestras imágenes mentales de los cuerpos. Los **sentimientos** representan nuestras sensaciones que pueden ser placenteras, dolorosas o neutrales. La **percepción** se refiere a nuestra capacidad de distinguir y comprender los objetos y es la base de nuestra memoria.

Los **impulsos volitivos** se refieren a nuestras intenciones o decisiones y se relacionan estrechamente con la doctrina budista del *kamma*, la cual analizaremos en el siguiente apartado. Finalmente, las **conciencias** hacen referencia a nuestros estados de conocimiento y de atención puesta en los distintos acontecimientos externos e internos que en cada momento llegan a nuestra mente.

En resumidas cuentas, según esta enseñanza, todo lo que vivimos y experimentamos, física o mentalmente, podría ser explicado mediante la combinación de estos cinco grupos de agregados, no dejando lugar para alguna esencia o entidad personal fija –como por ejemplo el alma, el yo personal u otra- fuera de ellas, siendo éstas solamente expresiones, convencionalismos sociales y lingüísticos. El correcto entendimiento de esta doctrina de los Cinco Agregados, para el budismo, es de importancia trascendental para el inicio del camino hacia la liberación del egoísmo y la consecuente victoria final sobre el sufrimiento.

El *kamma* o karma

Etimológicamente, *kamma* significa “acción”, pero en el contexto de la enseñanza budista se refiere más específicamente a una “acción intencionada” o a un “hecho producido deliberadamente”. Los actos no intencionales no constituyen, estrictamente hablando, el *kamma*, en el sentido budista de la palabra. Para que esto ocurra, o sea, para que pueda hablarse con propiedad de

una “acción kármica”, primeramente, tiene que estar involucrada la voluntad de la persona, en segundo lugar, tiene que existir la posibilidad de una libre elección y, finalmente, el sujeto debe estar plenamente consciente de su acción.

El *kamma* se expresa a mediante las acciones corporales, verbales y mentales, cada una de las cuales puede ser saludable (*kusala*, en pali) o no (*akusala*). Más detalles sobre las diferentes formas de las acciones kármicas, saludables o no saludables, llamadas dentro del lenguaje popular, “buen karma” o “mal karma”, respectivamente, pueden observarse en la siguiente tabla.

Tabla 2

Diez formas del curso de acción kármica

	Cursos de acción no saludables (<i>akusala</i>)	Cursos de acción saludables (<i>kusala</i>)
Tres acciones corporales	Asesinatos	Evitar asesinatos
	Robos	Evitar robos
	Actos sexuales ilícitos	Evitar actos sexuales ilícitos
Cuatro acciones verbales	Mentiras	El hablar verdadero
	Calumnias	El hablar conciliatorio
	El hablar violento	El hablar suave

	El hablar neciamente	El hablar sabio
Tres acciones mentales	Codicia	Altruismo
	Mala voluntad	Buena voluntad
	Equivocada visión	Correcta visión

FUENTE: Nyanatiloka, 1980: 146 (traducido y adaptado por el autor)

En la práctica, nuestras acciones pocas veces son puramente saludables o totalmente no saludables. Por ejemplo, cuando empezamos a practicar la meditación, a menudo logramos buenos niveles de concentración que producen un estado de calma mental (*kusala*), lo que generalmente es seguido por un sentimiento de apego a dichos estados (*akusala*). A veces, nuestra práctica espiritual y las buenas acciones (*kusala*) pueden ser motivadas por el deseo de ser vistos como buenas personas en la sociedad o para ganarse el cielo (*akusala*, en cuanto que representa un motivo egoísta). Y así podríamos multiplicar los ejemplos.

Sin embargo, lo que más confusión ocasiona en relación a este tema es la equivocada creencia, según la cual el *kamma* consiste también en las **consecuencias** que sufrimos debido a nuestras acciones pasadas. Y si a esto sumamos la creencia en la reencarnación, obtenemos una visión determinista totalmente errónea, según la cual la felicidad, la prosperidad y el éxito, por un lado y el

sufrimiento, la desgracia y la pobreza, por otro lado, serían las consecuencias de nuestras buenas o malas acciones, algunas de ellas incluso, cometidas durante nuestras existencias pasadas. Semejante visión determinista peligrosamente puede desembocar en una total apatía frente a los desafortunados y necesitados, los cuales “sufren las consecuencias de su karma”. Si bien existen algunas religiones o corrientes que así interpretan este tema, se debe señalar que semejante pensamiento es totalmente ajeno a la enseñanza budista, según la cual la doctrina del *kamma* debe traducirse simplemente en un mayor sentido de responsabilidad que tenemos por nuestras propias acciones en la vida que pueden tener consecuencias –positivas o negativas, favorables o desfavorables- tanto para nosotros como para los demás.

Las consecuencias o los “frutos del *kamma*” se pueden considerar dentro de cuatro diferentes ámbitos:

1. En el ámbito mental interno: los resultados del *kamma* que se producen dentro de nosotros mismos en forma de nuestras tendencias interiores, formas de pensar, de sufrir, de ser feliz, etc.
2. En el ámbito físico: los efectos del *kamma* se manifiestan en nuestro carácter, formas peculiares de hablar y gesticular, tendencias conductuales, etc.
3. En el ámbito de las experiencias: el *kamma* afecta nuestras vidas

produciendo eventos tanto deseables como indeseables, yerros o aciertos, victorias o derrotas.

4. En el ámbito social: son los resultados del *kamma* colectivo de una sociedad, de la cual emerge la prosperidad o la pobreza, la armonía o la discordia, etc.

Obviamente, el resultado inmediato de la comprensión de la ley de *kamma* debería manifestarse en la evitación de las malas acciones y el esfuerzo en aras de desarrollar las buenas. Si bien, esto es cierto y aconsejable a corto plazo, sin embargo en sí mismo no constituye el último objetivo de la enseñanza budista sobre este tema. La última meta, por el contrario, es el cese total del *kamma*. El *kamma* es la causa de los resultados, que a veces son felices y otras veces desafortunados, pero en su mayoría, mixtos. Esto obliga al ser humano a producir el *kamma* y fluctuar continuamente entre estos dos extremos. Dado que el *kamma* es una “acción condicionada”, en el sentido que surge a partir de un deseo o motivo y persigue un determinado resultado –a veces bueno, otras veces, nocivo- siempre y necesariamente produce algún resultado. En otras palabras, el hombre que produce el *kamma* interfiere en el natural desarrollo del mundo y se ve obligado a seguir interfiriendo porque generalmente descubre que la solución a su problema crea problemas aún mayores por resolver y es entonces cuando, según las palabras de Allan Wats: “El hombre está enredado en el **karma**.”

Karma es, pues, el destino de todo aquel que “trata de ser Dios”. Le pone al mundo una trampa en la que él mismo cae prisionero (2003, p. 112).

El ideal del Buda no consiste en generar el buen karma sino estar libre de sufrimiento, porque esto significa también estar libre del *kamma*: estar más allá de los deseos y más allá del “yo” que desea.

La reencarnación o el renacimiento

La mayoría de las tradiciones budistas utiliza la imagen de la “Rueda del nacimiento y de la muerte” (*samsara*, en pali) en un sentido literal: como un proceso de reencarnación o renacimiento, en el cual el *kamma* de la vida anterior configura la existencia presente, hasta que a través del despertar o la iluminación se logra cortar esta cadena de los sucesivos nacimientos y muertes. Sin embargo, en otras escuelas budistas, especialmente dentro de la tradición Mahayana, como por ejemplo, en el budismo Zen, se toma el concepto de la “Rueda del nacimiento y de la muerte” en el sentido figurativo como un proceso que ocurre en cada momento, cuando uno se vuelve a identificar con su propio “yo” y sigue, de esta manera, “renaciendo” al eterno círculo del sufrimiento. Veamos, más de cerca en qué consisten estas dos interpretaciones de *samsara* existentes dentro del budismo.

Renacimiento: de una vida a otra

En el budismo ortodoxo se prefiere utilizar la palabra “renacimiento” antes que “reencarnación” para poner en manifiesto que no hay un “alma” o un “yo” que se reencarna de un cuerpo a otro. Esta última concepción está presente más bien en el hinduismo y en algunas versiones del budismo tibetano, donde los *lamas* de nombres concretos se reencarnan a través de las generaciones. El budismo ortodoxo rechaza tanto esta concepción, como las otras interpretaciones sobre la vida después de la muerte, que son muy familiares al hombre occidental, como por ejemplo el de la “vida eterna”, propia del cristianismo o la aniquilación, característica del ateísmo.

Hay que entender, sin embargo, que el ideal budista no consiste en renacer en algún reino superior o en mejores condiciones, cosa que es posible según esta creencia, sino que gravita más bien hacia el escape de este continuo ciclo de nacimientos y muertes; escaparse del *samsara* es la última meta budista. El renacimiento existe, pero no es deseable: lo deseable es el *Nibbana*. En este sentido, *samsara* y *nibbana* vendrían ser las dos concepciones y realidades opuestas.

Según esta tradicional interpretación, en el momento de la muerte las funciones mentales de la conciencia cesan, mientras que las pautas inconscientes y

todo el complejo de factores creados por las acciones volitivas de la vida que acaba de terminar, el *kamma*, aflora a la superficie. El principal factor que aparece en este momento está relacionado con las fuerzas de los deseos, la principal raíz del sufrimiento, la cual se encarga de encontrar instintivamente una nueva base física para seguir viviendo. Una nueva concepción de la vida ofrece el lugar para esta nueva existencia. Esto puede ocurrir dentro del reino humano, como también dentro de algún otro ámbito, dependiendo de las acciones kármicas previas.

Precisamente, con esta última idea los budistas explican el por qué la tierra de repente no se convierte en un lugar superpoblado, si es que todos los que mueren, inmediatamente se reencarnan en algún otro ser vivo. Y es que este ser vivo, no necesariamente tiene que ser un ser humano. Uno puede renacer en el reino animal, en el cielo, en el infierno o como un “espíritu hambriento”, carente del cuerpo, entre otros estados. Hay que señalar sin embargo, que el cielo, en este caso no es un lugar en el sentido cristiano, sino un estado de existencia donde los cuerpos son más sutiles y la vida más placentera, mientras que el infierno es un estado de existencia en el cual la mente es continuamente asediada por deseos ansiosos e insatisfacciones. Ni uno ni otro son estados eternos. Haciendo estas aclaraciones, no ha de extrañar que abundan las escuelas budistas que consideran dichos estados como algo que la gente experimenta ya en esta vida, aquí y ahora: Ellos interpretan el *samsara* como un

continuo renacimiento de un momento a otro, lo que veremos a continuación.

Renacimiento: de un momento a otro

Según esta interpretación, el renacimiento es visto como un proceso de nacer, morir y renacer del “yo” en conexión con los objetos, los cuales se desea o se quiere evitar. Dichos objetos pueden ser físicos o mentales. Cuando el “yo” empieza a ser consciente de que le gustaría poseer un objeto determinado o que querría evitar algún otro, entonces es como si un nuevo “yo” hubiese empezado a existir. Este “yo” vive mientras dura el interés y el deseo por el objeto en cuestión. Cuando el efecto de dicho objeto se desvanece, este “yo” también deja de existir y re-nace en otra forma: en conexión con algún otro objeto de deseo o de rechazo.

Esta interpretación del renacimiento puede ser experimentada por cada uno de nosotros a través de un examen concienzudo de nuestras reacciones frente a los acontecimientos físicos o mentales que pasan delante de nosotros y en nuestro interior, algo que, como es obvia, no se consigue en la interpretación anterior.

* * *

Finalmente, en cuanto a estas dos interpretaciones de la reencarnación budista, hay que ser claro y reconocer que es indiscutible el hecho, según el cual el mismo Buda había enseñado esta doctrina del

renacimiento en numerosas suttas desde la primera perspectiva, aunque algunos arguyen que tal vez esto podría explicarse mediante su trasfondo cultural indio.

La Rueda de la Vida

En el tradicional arte budista la idea de *samsara* se representa a través de la “Rueda de la Vida”, tal como podemos ver en la siguiente reproducción explicada en la Tabla 4.



Tabla 4*Explicación tradicional y alternativa de la Rueda de la vida*

Explicación tradicional: renacimiento de una vida a otra	Explicación alternativa: Renacimiento de un momento a otro
1. Ignorancia	
El hombre ciego de la Rueda de la Vida simboliza a una persona ignorante que no puede ver por dónde camina, no sabe dónde va a renacer, por qué sufre y por qué va a sufrir en la otra vida.	El estado de ignorancia es el causante del sufrimiento durante la vida. Especialmente, esto se refiere a la ignorancia sobre la naturaleza impermanente de las cosas y de uno mismo.
2. Factores volitivos	
La ignorancia genera los factores kármicos. Esto está representado por el alfarero, el cual da forma a diferentes objetos de arcilla, de la misma manera que el hombre, con sus acciones kármicas, produce diferentes resultados.	El “yo”, con su “esto me gusta”, “aquello me repugna”, crea patrones de pensamiento y de conducta que colorean o condicionan las cosas neutrales, convirtiéndolas en placenteras o dolorosas.
3. Conciencia	
Las acciones kármicas generan estados de	No se trata aquí de una conciencia pura sino de

<p>conciencia. El mono inquieto que salta de un árbol a otro representa la mente humana que salta de un objeto a otro. Dichos objetos generalmente se refieren al pasado o al futuro, pero casi nunca se quedan en el presente.</p>	<p>estados de conciencia que mantienen la mente contaminada. Estados de conciencia deformados y condicionados que distorsionan la realidad que percibimos.</p>
---	--

4. Nombres y formas

<p>Los estados de conciencia se traducen en nombres que, en el ámbito mental, se le otorgan a las formas (en el ámbito físico). Este hecho está simbolizado por el hombre que navega en el bote, el cual, para efectuar dicha acción necesita numerosos elementos (el mismo bote, el remo, el océano, etc.) sin los cuales no existiría la navegación. De la misma manera, los nombres y las formas no existirían si no fuera por nuestros "cinco agregados".</p>	<p>Los estados de conciencia de los objetos reciben nombres, etiquetas, que luego nos sirven en la percepción y comprensión de los mismos. Esto hace, sin embargo, que lo que percibimos directamente, no es la realidad sino los mismos nombres y las formas previamente creadas por los estados de conciencia. Entre ellas, se encuentra nuestro propio "yo".</p>
---	---

5. Seis órganos sensoriales

<p>Cualquier organismo</p>	<p>La vista, el oído, el tacto, el</p>
----------------------------	--

<p>sintiente está equipado por los seis órganos sensoriales. Esto está simbolizado mediante la casa vacía: Desde una cierta distancia, la misma parece llena y habitada, pero en realidad está vacía, así también como los seis órganos sensoriales: están vacíos, aunque parezcan llenos, porque sin algún determinado objeto, no son nada.</p>	<p>gusto y el olfato; a estos cinco sentidos el budismo le agrega un sexto: la mente. Una vez puestas las etiquetas a los objetos, la división de los sentidos ya está hecha: “yo” <i>veo</i> el carro, “yo” <i>escucho</i> la música, y así sucesivamente. Los sentidos forman parte de nuestro proceso discriminatorio de la definición de las formas.</p>
--	--

6. Contacto

<p>Los órganos sensoriales generan el contacto. El mismo está representado por un acto sexual entre un hombre y una mujer: un encuentro cercano entre los órganos sensoriales y su objeto.</p>	<p>Acá se hace referencia al contacto existente entre los procesos puramente mentales, por un lado y las emociones, por otro lado. Este contacto produce el sentimiento.</p>
--	--

7. Sentimientos

<p>Los sentimientos están representados mediante el hombre herido por una flecha en el ojo: símbolo del sufrimiento causado por el contacto cercano con el</p>	<p>La información originada mediante el contacto produce los sentimientos que pueden ser placenteros, displicentes o indiferentes. El “yo” desea mantener los</p>
--	--

objeto. Sin el contacto, no existiría sentimiento alguno.	primeros y escaparse de los segundos. De esta manera se origina el deseo.
---	---

8. Deseos

Los deseos están representados mediante un bebedor del vino: así como para el borracho la bebida nunca parece ser suficiente, así la persona engañada por los apegos, nunca está satisfecha y siempre desea algo más.	Una vez que el “yo” decida que ciertas cosas le gustan y otras le repelen, los deseos se empeñan en poseer algunos objetos y evitar otros. Una situación que lleva directamente a codiciar.
---	---

9. Codicia o apego

Los deseos se ven simbolizados aquí por un mono que arranca la fruta del árbol. Una vez que la prueba, queda apegado al árbol, al igual que el ser humano que se ve apegado a su cuerpo físico.	Los deseos mantienen fija la atención del hombre en un determinado objeto, lo que produce una emocional dependencia del mismo: la codicia o avaricia.
---	---

10. Llegar a ser o nueva existencia

El excesivo cariño y apego al cuerpo físico hace que el deseo llega a ser efectivamente existente, algo que está representando por la mujer embarazada.	Mediante el apego a los sentimientos tratamos de crear placeres y satisfacciones permanentes.
---	---

11. *Nacimiento o renacimiento*

El hecho de llegar a ser genera el renacimiento, el cual está representado por la mujer que está dando a luz. Los cinco agregados determinados por el <i>kamma</i> condicionan, a su vez, la forma del nuevo renacer.	Esto se refiere al nacimiento del “yo” en relación con un determinado objeto de deseo o aversión. Yo deseo cualquier cosa que <i>me</i> parece buena para <i>mi</i> continuidad, pero olvido que todo es <i>anicca</i> (impermanente).
---	--

12. *Decaimiento y muerte*

El nacimiento, genera la vejez que aquí está simbolizada por el anciano que camina con la ayuda del bastón. El nacimiento y la vejez producen la muerte, representada por el cadáver. La muerte termina con la vida y la ronda cíclica vuelve a empezar.	Envejecimiento y muerte: esto es lo que pasa con el deseo y con el “yo” que nació mediante este deseo. El sentimiento mengua, el interés disminuye y lo que una vez nos pareció tan importante, ya no tiene valor alguno. Y así, necesitamos que aparezca un otro objeto en la conciencia para que renazca el “yo” y el proceso continúe.
--	---

FUENTE: La interpretación tradicional de la Rueda de la Vida sigue a Lama Zopa Rinpoche (2005), mientras que la interpretación alternativa a Buddhist Society (2000, pp. 4-7). Ambos textos, traducidos y adaptados por el autor.

***Nibbana* o nirvana**

El camino del Buda tiene como la última meta la extinción del sufrimiento, y el *nibbana* (conocido en el Occidente más como *Nirvana*, del sánscrito). En el original pali, esta palabra se compone de una partícula negativa “ni” y de “vana”, que significa “deseo”, de modo que podría traducírsela como “estar libre del deseo”. Como ya se había explicado, según la enseñanza budista es el deseo que origina el sufrimiento, por ende, *nibbana* sería también la liberación del sufrimiento.

Es difícil, sin embargo, explicar positivamente en qué consiste dicho estado, ya que el mismo se escapa al lenguaje conceptual humano. Según los tradicionales comentarios de las escrituras budistas, el *nibbana* consiste, principalmente, en la liberación de los “tres fuegos” que son: la codicia, el odio y la falsa ilusión. Sin embargo, como estas indicaciones sobre lo que es *Nibbana*, casi siempre se expresan en términos negativos, algunas personas concluyen que acá se trataría de una especie de aniquilación nihilista. Esto, sin embargo, no está de acuerdo con la enseñanza del mismo Buda, quien advirtió que esta interpretación del *nibbana* estaría equivocada. Por otro lado, Buda tampoco estuvo de acuerdo con describir dicho estado en términos de la “vida eterna”, pues esto significaría aceptar la perpetuación del “yo” e iría en contra de su doctrina de *anatta* (la no-existencia del “yo”). Si no es aniquilación ni tampoco la vida eterna, ¿qué es, entonces, *nibbana*?

Indudablemente, tratándose de una experiencia más bien mística y subjetiva, nuestro lenguaje dualista necesariamente quedaría corto e insuficiente para expresar semejantes realidades. Lo que nos queda, entonces, son las analogías, que por más que generalmente sean vagas e imperfectas, muchas veces resultan más claras que las divagaciones filosóficas. En este sentido, quizá llegar al *nibbana* podría ser algo parecido a lo que le había pasado a una muñeca de sal, descrita en un lenguaje más poético por Anthony de Mello de la siguiente forma:

Una muñeca de sal recorrió miles de kilómetros de tierra firme, hasta, por fin, llegó al mar.

Quedó fascinada por aquella móvil y extraña masa, totalmente distinta de cuanto había visto hasta entonces.

“¿Quién eres tú?”, le preguntó al mar la muñeca de sal.

Con una sonrisa, el mar le respondió: “Entra y compruébelo tú misma”.

Y la muñeca se metió en el mar. Pero, a medida que se adentraba en él, iba disolviéndose, hasta que apenas quedó nada de ella. Antes de que se disolviera el último pedazo, la muñeca exclamó asombrada: “¡Ahora ya sé quién soy!” (2003, p. 132).

Capítulo 4

Desarrollo posterior del budismo

Theravada o Camino de los Ancianos.

Mahayana o el Gran Vehículo.

Vajrayana o Camino del Diamante.

Zen o Ch'an.

El desarrollo del budismo a lo largo de la historia, manifiesta el carácter extraordinariamente flexible de esta religión que se supo adaptar y acomodar a las diferentes circunstancias y culturas. Aunque esta adaptabilidad, en su país de origen produjo prácticamente su desaparición, ya que el hinduismo, reconociendo en el Buda una reencarnación del dios Vishnu, asimiló el budismo dentro de su sistema religioso.

Al contrario de lo que pasó en la India, en los otros países y culturas el camino de Gotama obtuvo una gran repuesta y numerosos seguidores. En cada uno de los lugares donde la enseñanza del Buda se haya arraigado, los respectivos pueblos le imprimieron su propio e inconfundible sello, sin que por esto esta enseñanza perdiera algún factor esencial. De esta manera, hoy en día existen diferentes tradiciones y escuelas budistas en todas partes del mundo, pero el corazón del sistema y del método de Buda, en cada una de ellas, ha quedado intacto.

En general, dentro del budismo encontramos dos grandes divisiones conocidas como *Mahayana* e *Hinayana*, que literalmente significan el “Gran Vehículo” y el “Pequeño Vehículo”, respectivamente. Esta segunda rama, inicialmente fue compuesta por varios grupos, de los cuales perduró hasta nuestros tiempos solamente uno de ellos, conocido como *Theravada* o la “Enseñanza de los Ancianos”. La tercera gran tradición, llamada *Vajrayana* o el “Vehículo del Diamante”, muchas veces es considerada como parte del budismo *Mahayana*, pero debido a ciertas particularidades, algunos prefieren considerarla como una tradición aparte. Así también, la escuela del budismo Zen, aunque igualmente derivada de la tradición *Mahayana*, presenta algunos rasgos propios, principalmente por haber sido fusionada con la filosofía taoísta, con la cual tiene una gran afinidad.

Geográficamente hablando, el budismo *Theravada* se estableció en Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Camboya y Laos, mientras que la escuela *Mahayana*, incluyendo el budismo Zen, floreció en China, Corea, Japón y Vietnam. El budismo *Vajrayana* o el “Camino del Diamante” es característico y propio del Tibet y Mongolia. Hoy en día, todas estas tradiciones están establecidas y gozan de gran popularidad también en el mundo occidental.

Theravada o Camino de los Ancianos

Cuentan algunos *suttas* que antes de morir se le pidió al Buda que nombrara un sucesor suyo, pero él no sólo se había negado a esto sino que tampoco permitió que se creara alguna maquinaria procesal que permitiera elegir a un sucesor suyo en futuro. El orden de los monjes siempre mantuvo un carácter básicamente igualitario. El mismo Buda, a lo largo de su ministerio, se comportaba como un monje (*bhikkhu*, en el idioma pali) más: iba suplicando la comida como cualquier otro de su orden mendigante y cuando en ocasiones los monjes se alborotaban a causa de alguna disputa, lejos de tomar la última palabra y ser el juez de su altercado, simplemente se levantaba y abandonaba el lugar.

Buda también, antes de morir, se pronunció a favor de que algunas de las “reglas menores” del Código de Conducta que él mismo estableció, sean cambiadas, adaptadas y/o abandonadas después de su muerte. Sin embargo, nada de esto ocurrió. Después de la muerte del

Buda los monjes convocaron el llamado Primer Gran Concilio, donde el monje de nombre Mahasanghika se propuso recitar todas las reglas existentes para que las mismas, de manera completa y no distorsionada, pasaran a la historia. La propuesta fue aceptada y, desde este momento, los monjes y las monjas transmitían en forma oral, de generación a generación, todas y cada una de las reglas monásticas establecidas por el Buda. Dichas reglas están hoy en día recopiladas dentro de un extenso escrito llamado *Vinaya Pitaka* (la Canasta de la Disciplina).

Más adelante otro monje de nombre Ananda, se encargó de recitar todos y cada uno de los discursos que Buda pronunció durante su vida, los cuales, de esta manera, igualmente pasaron a ser la herencia de las próximas generaciones de los monjes y hoy en día se los conoce bajo el nombre de *Sutta Pitaka* (la Canasta de los Discursos).

Finalmente, los pensadores budistas más destacados hicieron un análisis extraordinariamente detallado del carácter filosófico, de las principales enseñanzas budistas, cuya esencia, según la leyenda, fue concebida por el mismo Buda unas cuatro semanas antes de su paso a *nibbana*. Estos escritos se conocen hoy como *Abhidhamma Pitaka* (la Canasta de las Enseñanzas Superiores) y fueron recitados por primera vez en el Tercer Gran Concilio hacia el año 250 antes de Cristo.

En su conjunto, aquellas Tres Canastas -*Tipitaka*,

en el idioma pali- forman parte del Canon de las escrituras budistas de la tradición *Theravada*, el cual contiene, según la opinión de la mayoría de los estudiosos, las enseñanzas budistas más antiguas que actualmente se conocen. Dicho Canon se preservó en el idioma pali, una lengua que probablemente fue hablada por el mismo Buda y que es el pariente cercano o un antiguo dialecto indio del sánscrito.



Un rol preponderante en el temprano desarrollo del budismo Theravada cumplió el emperador Asoka: un sangriento y tiránico conquistador, convertido luego en budista, siempre excitaba la imaginación de los artistas y causaba polémicas. En la foto uno de los tantos pilares que Asoka erigió en todos sus dominios con

inscripciones que alentaban a seguir las enseñanzas del Buda.

Unos cien años después de la muerte del Buda, alrededor del año 380 antes de Cristo, se convocó el Segundo Gran Concilio en el cual surgió la controversial disputa sobre si se podría o no adaptar o cambiar ciertas reglas de la "Canasta de la Disciplina". Mientras que algunos grupos, de hecho ya habían abandonado algunas de las prácticas, los más conservadores abogaban por el cumplimiento fiel de todas las reglas del *Vinaya*. Consecuentemente, en aquella oportunidad se produjo el primer cisma en el seno del budismo: el movimiento se dividió en el "Grupo de los Ancianos", que oficialmente ganó el debate pero no consiguió el apoyo de la mayoría, y el "Grupo Mayoritario", que precisamente por esto fue conocido con este nombre. Finalmente, estos dos grupos llegarían a ser -simplificando los hechos- lo que hoy conocemos como el budismo *Theravada* y *Mahayana*, respectivamente. Los monjes de esta primera rama, hasta el día de hoy siguen guardando todas las antiguas reglas monásticas tal como se las practicaba en la época del Fundador.

Un tema aparte en la historia del budismo *Theravada* es la historia del famoso rey Asoka. Primeramente, un cruel y despiadado conquistador de casi toda la India, una vez convertido al budismo se transforma en un pacífico protector de todas las religiones. Fue precisamente el rey Asoka quien convocó el Tercer Gran Concilio, en el cual se completó lo que hoy

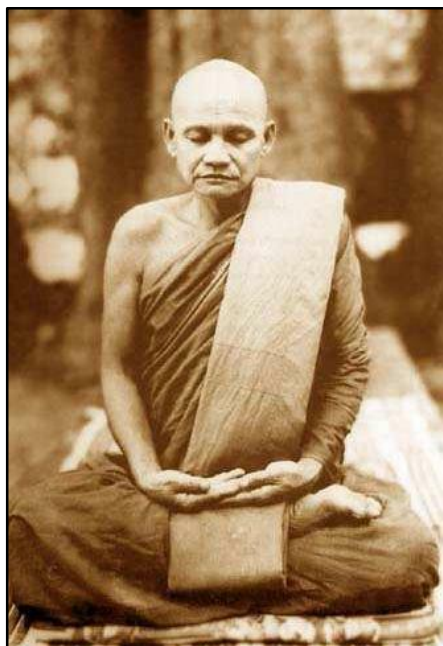
en día conocemos como *Tipitaca* -el Canon de las Tres Canastas- de las escrituras budistas. Fue él también quien, a través de una misión estableció el budismo en Sri Lanka, lugar que hasta hoy en día se constituye en un vigoroso bastión del budismo *Theravada* y de donde surgieron luego, el budismo birmano, tailandés, laosiano y camboyano.

Durante la Edad Media, los monjes de esta tradición produjeron una enorme cantidad de escritos con estudios e interpretaciones del *Tipitaca*, cuyo cuerpo se conoce como la “Literatura pali Post-canónica”.

En 1862 se tradujo por primera vez un *sutta* completo a un idioma occidental -en este caso, al alemán- se trata del *Dammaṃpada* (El Tesoro de la Verdad): una antiquísima colección de 423 versos cortos atribuidos directamente al Buda, que constituyen el corazón de la enseñanza budista, apreciado y estudiado a lo largo de los siglos, por millones de los seguidores del Iluminado y escrito en un lenguaje poético.

Unos años más tarde, en 1879 sir Edwin Arnold publicó un poema épico *Light of Asia* (La Luz del Asia) dedicado a la vida y enseñanza del Buda, una obra que llegó a tener considerable repercusión en el Occidente. Este interés fructificó en la fundación, en Inglaterra, de *Pali Text Society* (Sociedad de los Textos en Pali) en 1881, la cual editó una transcripción completa del Canon Pali en el alfabeto romano y tradujo al inglés casi la totalidad del

mismo.



El budismo Theravada restauró una antiquísima tradición de los monjes del bosque. Ajaan Chah (en la foto) es una de las más emblemáticas figuras de esta tradición: durante varios años vivió meditando en la soledad de los bosques de Tailandia, para luego fundar varios monasterios, tanto en su país de origen, como en Gran Bretaña y los Estados Unidos.

Cuando, a mitad del siglo veinte, se reactivó en Tailandia la antigua tradición budista de los monjes que meditaban aislados en los bosques, muchos hombres del mundo occidental se convirtieron en monjes budistas en dicho país, y uno de los más destacados maestros de esta corriente, Ajaan Chah, llegó a fundar un monasterio de

habla inglesa exclusivamente destinado a ellos. Este mismo maestro, un poco más tarde, en la década de los 70', llegó a fundar varias comunidades de monjes y monjas, como también de personas laicas seguidoras de esta línea *Theravada*, conocida como la "Tradicción del bosque": lo hizo en los Estados Unidos de América y en Gran Bretaña. El primer monasterio de esta tradición de habla hispana fue fundado en México, en 1999, se llama "Dhamma Vijara" y está ubicado cerca de Xalapa, la ciudad capital del Estado de Veracruz.

Mahayana o el Gran Vehículo

El origen de la tradición *Mahayana* debemos buscar en el mencionado ya, Segundo Gran Concilio de monjes realizado unos 100 años después de la muerte del Buda. El cisma que ahí se produjo estaba relacionado con el debate sobre las reglas menores de la Disciplina (*Vinaya*). Como ya sabemos, el grupo que dio origen a esta corriente mostró más flexibilidad más flexibilidad en este tema, estando a favor de algunos cambios en las reglas monásticas. Esta flexibilidad iba a ser luego, la principal característica de esta tradición, que marcaría significativamente su dinámica y desarrollo, gracias a lo cual el budismo *Mahayana* hoy en día es mucho más conocido en el Occidente, en comparación con el budismo *Theravada*. Pero, por otro lado también, esta adaptabilidad significó un mayor grado de sincretismo religioso, el cual puede observarse especialmente en el budismo Zen y el tibetano.

Existe el acuerdo casi unánime entre los estudiosos sobre que la literatura originada en la tradición *Mahayana*, escrita originalmente en sánscrito, aunque contenga las enseñanzas del Buda y de sus discípulos inmediatos, está escrita en fechas más recientes. Esto se deduce, entre otras cosas, en que la misma doctrina, encontrada también en el Canon Pali, en las *Sutras* de esta tradición está presentada en un lenguaje mucho más elaborado y perfeccionado, sus enseñanzas poseen sutilezas propias a posteriores interpretaciones. También, en numerosos discursos abundan las especulaciones filosóficas muy ajenas tanto a las escrituras *Theravada* como a la forma de ser del mismo Buda, quien siempre se había manifestado algo reservado con respecto a temas demasiado controversiales y especulativos. La misma tradición *Mahayana* explica estas diferencias a través de un supuesto hecho, según el cual el Buda habría compartido las enseñanzas más profundas solamente con algunos de sus discípulos más selectos y la revelación pública de los mismos quedó postergada hasta el momento más propicio, mucho después de su muerte.

Mahayana, literalmente y como ya lo habíamos señalado, significa el “Gran Vehículo” y es una autodenominación que sugiere un camino más ancho y más perfecto en comparación con su “hermano más pobre”, o el “Pequeño Vehículo” de la tradición

Theravada. Este denominación del “Pequeño Vehículo”, en el fono como vemos es pues despectivo y últimamente se usa cada vez menos.

Mientras *Theravada* pone el énfasis en el riguroso esfuerzo personal, entendiendo que el papel de Buda en el camino hacia la autoliberación se reduce básicamente a ser el indicador del mismo, las escrituras *Mahayana* sugieren una visión del fundador del budismo algo más celestial o supramundano y trascendental. Por ejemplo, en uno de sus más conocidos escritos, la *Sutra del Loto* se afirma que lo que la gente percibía en forma del Buda histórico en aquellos tiempos, era solamente una simple aparición trascendental de él proyectada con el propósito de iluminar a los seres sintientes. En realidad, este Buda nunca realmente nació, vivió ni murió.



El ideal de bodhisattva, de un buda “en suspenso” que renuncia a nibbana por compasión a todos los demás seres sintientes, es una de las características del budismo Mahayana. Este ideal, en algunos aspectos, se parece a la figura de Jesús de Nazaret “quien, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse” (Filipenses, 2:6). Es por eso que, algunas tradiciones budistas incorporan a Jesucristo como un Gran Boddhisattva, tal como se puede observar en esta representación.

Otro elemento que la escuela *Mahayana* usa para acentuar su pretendida superioridad frente a *Theravada*, es el ideal de *bodhisattva* el cual, en cierto sentido se opone al ideal de *arahant* dentro de la tradición *Theravada*. *Bodhisattva* es un buda potencial quien, aunque una vez

que haya recorrido el camino completo, renunció al estado de *nirvana* o, lo que es lo mismo, a la condición del Buda, por razones de solidaridad con los otros seres sintientes: los *bodhisattvas* se niegan a entrar en *nirvana* hasta que todos y cada uno de los seres también sean liberados. Mientras tanto, se dedican a la noble, altruista y desinteresada tarea de ayudar a todos los seres sintientes en el logro de la meta final. Este concepto se conoce como *karuna* (tanto en pali como en sánscrito), que es “compasión”: el verdadero motivo por el cual los *bodhisattvas* renuncian a su propia liberación completa.

Dentro de la vasta literatura producida por la escuela *Mahayana* existe un grupo de escritos dedicado a la explicación del concepto de la “Perfecta Sabiduría” o “Perfecta Visión” conocido también como la doctrina del vacío. Este género de escritos lleva en sánscrito un nombre común de *prajna-paramita*, lo cual podría traducirse como “sabiduría para cruzar a la otra orilla”. Una de las *sutras* más conocidas dentro de este género es la *Sutra del Corazón*, según la cual la visión correcta de la realidad consiste en concebirla como esencialmente vacía del contenido: la naturaleza de la realidad es más bien la naturaleza de nuestras concepciones que tenemos sobre ella. Sin embargo, no necesariamente esta doctrina debe ser interpretada en el sentido *nililista*, porque la realidad “vacía del contenido”, no siempre equivale a la “nada”. Por el contrario, el *Mahayana* posee una palabra para describir esta realidad verdadera y es la palabra *tathata*, que significa “ser así” o “ser eso” sin mayores

complicaciones conceptuales. Esta palabra en sánscrito originó la voz inglesa “that” (eso), probablemente porque los primeros esfuerzos lingüísticos del niño consisten simplemente en señalar “esto” sin poder nombrarlo. De la misma manera, cuando decimos o pensamos “esto” nos referimos a la realidad no verbal, percibida en forma directa e intuitiva. *Tathata* indica el mundo tal como es: único, no dual, no separado por las etiquetas conceptuales, divisiones y definiciones. No olvidemos que, en ambas tradiciones –tanto dentro del budismo *Theravada* como *Mahayana*- uno de los nombres del Buda es precisamente *Tathagata*: “Uno que es (simplemente) así”.

El mundo real, no tiene entonces clases o símbolos ni dualidades: éstas solamente surgen como consecuencia de nuestra actividad mental de clasificar las cosas y los objetos. Sólo cuando clasificamos, notamos las diferencias y si estas clasificaciones son productos de la mente, entonces aquel mundo, considerado como el conjunto de diferentes clases de objetos, en realidad es también el producto de la mente. Esta concepción, es conocida, en la tradición *Mahayana*, como la doctrina de la “Mente Sola” y está expuesta en diferentes escrituras, de las cuales la más conocida es la *Lankavatara Sutra*. En ella leemos que la mente:

Está más allá de todas las concepciones filosóficas, está a parte de toda discriminación, no puede ser alcanzada ni ha nacido jamás, por todo eso digo que no hay otra

cosa que Mente. No es ni algo existente ni algo inexistente; en realidad está más allá de la existencia como de la inexistencia... De la Mente surgen innumerables cosas, condicionadas por la discriminación (o sea, clasificación) y a estas cosas la gente las acepta como mundo externo.

De acuerdo con la tradición *Mahayana*, de lo que se trata entonces en el camino budista, especialmente a través de la meditación, es invertir este proceso mental, aquietar la mente en su actividad discriminatorio-clasificatoria, para que pueda percibir el mundo tal como es: no dividido, sino único. Esta perfecta visión (*prajna*) despertará nuestra compasión por todos los seres vivos (*karuna*) y, de esta manera, podremos emprender el perfecto camino del *bodhisattva*.

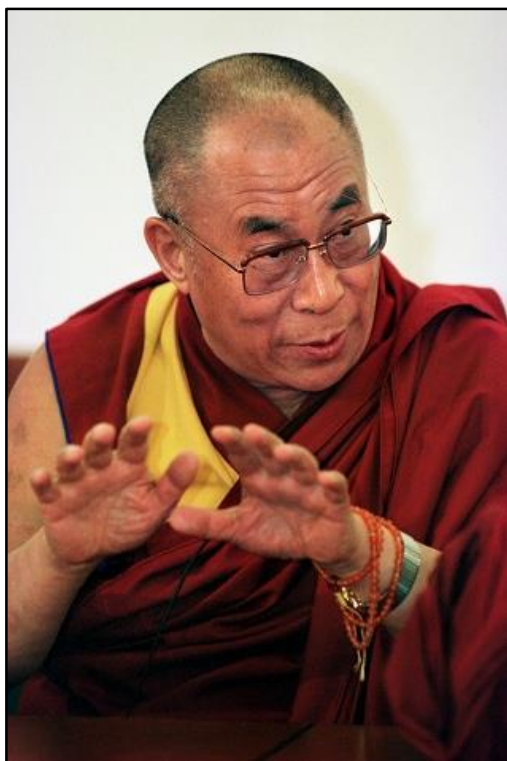
Vajrayana o Camino del Diamante

Esta vertiente también se conoce como el budismo tibetano, lo que sin embargo no es exacto, ya que el mismo deriva de la última etapa del desarrollo budista en la India que tuvo su lugar entre los siglos VII y XII, de la época de los monjes y maestros budistas indios, que cruzaron los Himalayas para compartir sus enseñanzas en los lugares hoy conocidos como Tíbet y Mongolia.

Vajra significa “diamante” que era la sustancia más dura que se conocía, por lo cual llegó a simbolizar la indestructibilidad y la perfección del universo. Otros

nombres que se asignan al Camino del Diamante son *Mantrayana* y *Tantrayana* debido al lugar especial que ocupan tanto *mantras* y *tantras* en la práctica de esta corriente. Por *mantra* se entiende una corta fórmula que se pronuncia repetidas veces para facilitar la concentración. Además, los budistas tibetanos, siguiendo la antigua tradición india, creen que algunos *mantras* poseen el poder para desarrollar ciertas prácticas espirituales protectoras de la mente. *Tantra*, por otro lado, literalmente significa “extensión o continuación del conocimiento” y en la práctica con este nombre se conocen ciertas escrituras, cuya autoría se atribuye al mismo Buda, pero que fueron reveladas en situaciones o circunstancias poco comunes, como cuando el mismo predicaba a los dioses o a otros seres suprahumanos y, obviamente, se originan en fechas posteriores.

Sin lugar a dudas, *Vajrayana* es la corriente budista más esotérica, mágica, simbólica y ritual que existe. Debido a este carácter enigmático y la simpatía que se gana en el mundo el gobierno de Tibet, un gobierno exiliado luego de que este país haya sido invadido por China, presidido por la gran figura política y espiritual de Dalai Lama, el budismo tibetano ejerce una gran influencia en el mundo occidental, donde quizá sea la corriente budista más conocida, aunque no por esto, más representativa.



Dalai Lama, el Premio Nóbel de la Paz del año 1999, se constituyó en una indiscutible figura de importancia política y mediática que hace que el budismo tibetano es uno de los más conocidos en el mundo occidental.

Doctrinariamente, el budismo tibetano mantiene las principales enseñanzas de ambas tradiciones anteriormente descritas, aunque se coloca más cerca de la tradición *Mahayana* agregándole un par de costumbres, creencias y ritos propios. Los mismos budistas tibetanos afirman que esta gran variedad de prácticas y técnicas,

ausentes en otras corrientes budistas, en que *Vajrayana* ofrece a sus seguidores, aseguran un camino de liberación mucho más rápido y con elementos variados. Por ejemplo, sus técnicas de meditación incluyen la visualización de las deidades existentes en su panteón, algunas relacionadas con los llamados “budas celestiales”, la recitación de mantras, y otros rituales.



El budismo tibetano se caracteriza por incorporar numerosos elementos religiosos desconocidos en las otras tradiciones budistas, como por ejemplo esta “rueda de oración”.

Un lugar importante, especialmente en el arte budista tibetano, ocupan los *mandalas*, que son unas coloridas pinturas en forma de círculos, que representan el círculo mágico o sagrado que purifica y transforma el universo. Los que se inician en el budismo *Vajrayama* son introducidos en este círculo bajo la tutela de su respectiva divinidad mediante complejos rituales, que duran, en caso de la iniciación mayor, hasta dos días enteros.

Durante la iniciación, el postulante recibe también un nuevo nombre, el símbolo de que haya entrado a un camino de transformación que lo llevará en el futuro a otras vidas en mejores reencarnaciones.



Dentro del arte budista tibetano, los círculos del “mandala” representan los diversos niveles del cosmos. Los mismos pueden ser expresados a través de la pintura, pueden ser esculpidos, tallados en madera o hasta contruidos del material tan perecedero como la arena del mar.

Es muy característico, para el budismo *Vajrayana*, el abundante uso de mitologías y simbolismos. He aquí, algunos ejemplos más frecuentes:

- **la unión masculina y femenina** es uno de los dominantes símbolos de la iconografía budista tibetana; a veces utilizado como

representación de los opuestos y otras veces como unión entre el cielo y el infierno; ambas simbologías de una marcada orientación sexual;

- **el árbol**, como símbolo de la vida, el desarrollo y el crecimiento;
- **la luz y el fuego**, como llamas que queman y destruyen la ignorancia y se convierten en símbolo de sabiduría;
- **el agua**: símbolo de fertilidad e iniciación;
- **la flor de loto**: símbolo de transformación y desarrollo espiritual; aunque este signo es compartido también por la tradición india y por las otras escuelas budistas, que exploran simbólicamente el hecho, según el cual, se trata de una flor extremadamente limpia, por más que florezca en aguas estancadas y sucias;
- **el color blanco**: como símbolo de pureza, pero a veces y alternativamente, de opacidad e ignorancia;
- **el color negro**: como uno de los colores que menos está sujeto a cambios, es el símbolo de la inmutabilidad;
- **el color azul**: puesto que las aguas azules de un lago quieto reflejan innumerables objetos de forma imparcial, este color simboliza el conocimiento reflejado en los fenómenos que no distorsionados;

- **el color rojo:** es el símbolo de un conocimiento distorsionado y apasionado; es el color del fuego.
- **las deidades que beben sangre en las copas:** estas sugerentes imágenes representan las aflicciones (la sangre) y la capacidad de las deidades de absorber o neutralizarlas (el acto de beberla).

En cuanto al panteón de las divinidades tibetanas, se encuentran ahí dos dioses indios, Shiva y Parvati como también los “cinco Budas celestiales”, que representan a los cinco componentes físico-mentales del ser en su transformación hacia el modo de ser purificado. Cada uno de estos budas estaría encargado de la purificación de uno de los “cinco agregados” (*khandas*) de los cuales ya hicimos mención en el capítulo tercero. Estos Budas, según las creencias tibetanas, también se encargaron de colocar en los seres humanos los cinco centros de energía física, llamados *chacras*, al parecer otra herencia directa del hinduismo, desconocida en las demás tradiciones budistas.

Y ya que hemos mencionado aquí a Dalai Lama, no podemos terminar este apartado dedicado al Camino del Diamante sin mencionar el rol que en él desempeña un *lama*: se trata de un gurú o el maestro preceptor. Generalmente, el mentor espiritual desempeña un papel importante en todas las tradiciones budistas, pero en ésta, la relación entre el maestro y el discípulo es

especialmente relevante: sin un preceptor es prácticamente imposible lograr algún progreso espiritual, ni siquiera ser budista en el pleno sentido de la palabra. Existen numerosas historias, dentro de las escrituras *Vajrayana*, que ilustran esta importancia. Por ejemplo se cuenta que uno de los más famosos fundadores de la tradición budista tibetana de nombre Marpa, viajaba varias veces a la India para recibir allí las enseñanzas de un maestro llamado Naropa. En uno de estos viajes, la divinidad que tutelaba a Marpa se le apareció mientras estaba con su preceptor. Fue entonces, cuando Marpa cometió un grave error inclinándose delante de la divinidad en vez de hacerlo frente a su maestro. Las consecuencias kármicas de este hecho fueron desastrosas, ya que Marpa perdió a todos sus hijos en un accidente sin que pudiera transmitir a su descendencia las enseñanzas que había recibido. Semejantes historias nutren la imaginaria popular sobre la dependencia de los maestros.

Zen o Ch'an

El budismo Zen, conocido con este nombre en Japón, se originó en China donde se lo denomina *Ch'an*. Ambos términos significan "meditación" en sus respectivos idiomas. Quizá, el rasgo distintivo más importante del Zen, en comparación con las otras tradiciones budistas, sea la sensación que se comparte, según la cual el despertar o la iluminación se deviene como algo bastante inmediato. Puesto que la creencia en la reencarnación es prácticamente ajena a la cultura china

y japonesa, lo que en las otras escuelas se cree que puede ser logrado sólo tras el arduo esfuerzo en muchas vidas consecutivas, aquí tiene un carácter eminentemente directo, simple y súbito.

Al Zen sólo se puede entender solamente teniendo en cuenta que en él no se trata simple y solamente de una variación de la doctrina enseñada por Siddhattha Gottama, sino de una confluencia de la tradición taoísta china y la budista de la India. Algunos hasta sostienen que el Zen es mucho más chino que indio, o sea, más taoísta que budista. De modo que corresponde, en este momento, decir algunas palabras sobre el taoísmo.



La caligrafía de la letra china que significa Tao. Lao Zi, el fundador del taoísmo, que tanto influyó en el budismo Zen, describe la idea del Tao de esta manera: "Hay una cosa confusamente formada, anterior al cielo y a la tierra. ¡Sin sonido, sin forma! de nada depende y permanece inalterada, se la puede considerar el origen del mundo. Yo no conozco su nombre, lo denomino TAO. Forzado a darle otro nombre lo llamaría lo grande".

Para alguien que pertenece a esta religión, como también para cualquier persona educada en la cultura china, aquello que nosotros llamamos "conocimiento" significa tan sólo "el conocimiento convencional", o sea, el conocimiento expresado por medio de las palabras, que siempre son arbitrarias o convencionales. En el Occidente, esta arbitrariedad del lenguaje fue "descubierta" recién en la época moderna por Ferdinand de Soussure, considerado como el padre de la lingüística, pero la cultura china estaba plenamente consciente de ella desde hace mucho tiempo.

Para los especialistas, este hecho es significativamente notorio cuando se analiza el alfabeto chino, el cual posee un gran número de palabras que son al mismo tiempo sustantivos y verbos, o sea, expresan a la vez acciones y cosas, algo que es muy difícil de concebir a alguien educado en una de las lenguas occidentales, las cuales ponen claros límites entre estas dos expresiones lingüísticas. Es fácil constatar que el enfoque del alfabeto chino corresponde mejor a la realidad misma que los alfabetos occidentales, ya que aquellos límites infranqueables entre sustantivos y

verbos muchas veces no se evidencian en la vida real. Piense, por ejemplo, en el sustantivo “puño”, que en la realidad es algo que desaparece, como si fuera por arte de magia, una vez alguien abra la mano. Es decir, se trata de un sustantivo que sin embargo expresa una acción. Consecuentemente, un chino o un taoísta tendría menos dificultades en advertir que los objetos son también sucesos, y que consecuentemente, el yo *soy* es también lo que yo *he hecho*. En este sentido, el lenguaje de la China, aunque también arbitrario y convencional, pareciera estar más cercano a la realidad misma que las lenguas occidentales. Por lo menos, el lenguaje chino, manifiesta a las claras la conciencia sobre el carácter arbitrario y limitado del lenguaje y, consecuentemente, del conocimiento convencional que de él procede.

Tradicionalmente, las dos instituciones culturales más respetables de la China, el confucionismo y el taoísmo, se encargaban de que este carácter imperfecto y convencional del conocimiento esté siempre presente en la conciencia de la gente. Mientras que el confucionismo se ocupa de estas convenciones en el ámbito ético, jurídico, ritual, lingüístico y social, el taoísmo, seguido generalmente por las personas mayores, significa una liberación de las ataduras de estas convenciones y se preocupa por el conocimiento espontáneo, holístico y directo.

Esta clara distinción entre los dos tipos del conocimiento: convencional y directo, permite que dentro

del taoísmo no se confunda la *idea del Absoluto* con el *Absoluto mismo*. Dentro de esta tradición, sería una verdadera ofensa contra Dios pretender convertir en absoluto un concepto o una abstracción convencional, como una doctrina o un dogma, que no son más que palabras, o sea, signos lingüísticos limitados y arbitrariamente impuestos. De manera que cuando los taoístas piensan o dicen “Tao” no imaginan una idea o un concepto abstracto sino que, por el contrario, imaginan algo más bien concreto, como la realidad misma. Por otro lado, esta mencionada ya facilidad de ver las acciones en las cosas y viceversa, también aquí tiene su aplicación: porque el Tao también puede ser un proceso, un camino, una dinámica de producir cosas y sucesos.

Lógicamente, este conocimiento directo es inaccesible al intelecto convencional, por lo cual, a la persona que está acostumbrada a pensar solamente de esta segunda manera, dicho conocimiento le parecerá como algo necio. De hecho, la idea de esta clase de necio es muy viva en la tradición taoísta. Por ejemplo, se le atribuyen a Lao-tzu, el fundador del taoísmo, las siguientes palabras:

*Cuando el hombre superior escucha el Tao
hace cuánto pueda por practicarlo.*

*Cuando el hombre medio oye el Tao
a veces lo conserva, a veces lo pierde.*

*Cuando el hombre inferior oye el Tao,
se reirá de él en alta voz.*

Si no riera, no sería el Tao.

En otro orden de cosas, la necesidad de buscar la verdad fuera del conocimiento convencional hizo que el taoísmo se preocupara por desarrollar el “arte de dejar la mente quieta y en paz” o, en otras palabras, el arte de la meditación. Se cree que cuando el hombre aprende a aquietar su mente, la virtud de poder actuar de manera integral se vuelve espontánea y no forzada, al igual que el caminar del ciempiés. Un viejo cuento chino narra que el ciempiés vivía muy feliz hasta que una vez el sapo le preguntó en qué orden usaba sus cien pies, con cuál de ellas empezaba a caminar. El hecho de tratar de averiguarlo hizo que forzó su mente a tal extremo que cayó en una zanja y nunca más pudo caminar tranquilamente, pues siempre pensaba cuál de sus usar para empezar a desplazarse.

El Zen, entonces, en resumidas cuentas es el camino de liberación de las convenciones. Es el arte de mirar la realidad de forma directa. Para lograr este objetivo, los maestros Zen inventaron un ingenioso recurso conocido en japonés como *satori* (*tun-wu*, en chino) que es un despertar súbito logrado a través de una especie de diálogo enigmático, cuyo objetivo es precipitar la mente para que sea liberada de las convenciones e iluminada. Se cuenta de quién iba a ser luego el Segundo Patriarca Zen, Hui-k’o del siglo V antes de Cristo, que en reiteradas ocasiones pidió a su maestro Bodhidarma que le enseñara el camino de Zen, pero siempre fue

rechazado. Luego de cada negativa, se retiraba afuera, seguía meditando y lo volvía a intentar. Finalmente, desesperado se cortó un brazo y se presentó frente al maestro mutilado. Sólo entonces, el maestro le preguntó qué deseaba. Entonces surgió el siguiente diálogo:

- *No tengo paz en mi espíritu -dijo Hui-k'ó-. Te ruego que lo pacifiques.*

- *Trae tu espíritu aquí y ponlo ante mí -replicó Bodhidarma- y te lo apaciguaré.*

- *Pero cuando busco mi espíritu no lo encuentro -dijo Hui-k'ó.*

- *Ahí tienes -replicó en seguida Bidhidarma-. Ya he apaciguado tu espíritu (Wu-men kuan, 41 en Watts, 2003, p. 181).*

Luego, la historia cuenta que Hui-k'ó en este mismo momento experimentó su iluminación o el despertar, a través de este corto diálogo que iba a convertirse en el primer *satori*, técnica tan característica luego en el futuro desarrollo del Zen.

Dentro de esta tradición existen numerosos escritos, entre los cuales destacan el *Registro de la transmisión de la Lámpara* y el *Registro del acantilado azul* que son las grandes colecciones de estos dichos y diálogos de los viejos maestros que ayudaron a muchas personas en su despertar. Estos diálogos, que a veces se asemejan a las adivinanzas, utilizan un argumento, una frase o una acción muy desconcertante, lo que provoca que nuestro razonamiento discursivo se detenga y la

mente, liberada de sus ataduras conceptuales, obtenga una percepción directa. Esta técnica se conoce con el nombre chino *kung-an* (*koan*, en japonés) y muchas veces no está exenta del humor. Estas historias requieren de una respuesta, pero no de una demasiado explicativa o especulativa: la respuesta debe espontánea y directa sin que pase demasiado por el intelecto. El *koan* se entiende de una vez, o no se lo entiende. La siguiente historia es una ilustración de esto:

Fa-yen preguntó al monje Hsüan-tzu por qué nunca le hacía ninguna pregunta acerca del Zen. El monje replicó que ya había alcanzado la comprensión gracias a otro maestro. Apremiado a dar una explicación por Fa-yen, el monje le dijo que cuando le había preguntado a su maestro: "¿Qué es el Buda?", había recibido esta respuesta: "Ping-ting T'ung-tzu viene a buscar fuego". "¡Buena respuesta! -dijo Fa-yen-. Pero estoy seguro de que no la comprendes". "Ping-ting -explicó el monje- es el dios del fuego. Que él busque el fuego es como que yo busque al Buda. Yo ya soy el Buda, y no hay nada que pedir". "¡Justo lo que yo pensaba! -rió Fa-yen-. No lo entendiste". El monje quedó tan ofendido que abandonó el monasterio; pero luego se arrepintió y regresó, pidiendo humildemente instrucción. "Pregúntame", dijo Fa-yen. "¿Qué es el Buda?" -inquirió el monje. "¡Ping-ting T'ung-tzu viene a buscar fuego!" (Ch'uan Teng Lu, 25 en Watts, 2003, pp. 253-254).

El despertar, dentro del budismo Zen, tiene carácter súbito pero, debido a los numerosos obstáculos a

los que nos enfrentamos, muchas veces requiere de una constante práctica y ejercicios para ser alcanzado. Para expresar esta verdad, el Zen elaboró unas figuras referentes al “Pastoreo del buey”, que se hicieron muy populares y que representan las diversas etapas del proceso de despertar. El buey, en esta historia, simboliza nuestra mente, la cual puede llegar a ser una buena sirvienta, pero es pésima en su rol de ama. A continuación podemos observar las diez figuras que describen la búsqueda, la domesticación y el pastoreo del buey, simbólicamente hablando, describen el proceso de despertar de nuestra mente.



1. Buscando al buey

El buey nunca se había perdido. ¿Qué necesidad hay de buscarlo? Solamente porque estaba separado de mi verdadera naturaleza, es que no pude encontrarlo. Debido a la confusión de los sentidos, estoy perdiendo sus huellas. Lejos de casa, miro las encrucijadas, pero ¿cuál es el camino correcto? nunca lo sé. La codicia y el miedo, el bien y el mal me

confunden y me enredan cada vez más.

2. Hallando las huellas

Comprendiendo las enseñanzas, empiezo a descubrir las huellas del buey. Luego,

aprendo esto: así como muchas herramientas están hechas del mismo metal, así también millones de entidades están hechas del mismo ser. A

menos que yo discrimine entre ellas, ¡no es posible que perciba la verdad como si fuera mentira!

Aunque todavía no he entrado por la puerta, aun así ya puedo vislumbrar cuál es el camino, gracias a las huellas.





3. Percibiendo al buey

Cuando uno escucha la voz, se puede saber de dónde proviene. Tan pronto como los seis sentidos emergen, se traspasa la puerta. Dondequiera que uno vaya, se puede ver la cabeza del buey que está en todas partes: como la sal en el agua o el color en la sustancia. Esta sublime visión ya no se aparta de mí.



4. Atrapando al buey

Él habitó los bosques por largo tiempo, pero ¡hoy va a ser cautivado! El caprichoso paisaje obstruyó la visión. Añorando los dulces pastos, el buey empezó a deambular otra vez. Su mente aún es desenfrenada y poco perseverante. Para

someterlo, tendré que
usar mi látigo.

5. Domesticando al buey

Cuando un
pensamiento surge,
otro lo sigue. Cuando
el primero salta desde
la iluminación, todos
los subsiguientes son
verdaderos. Por culpa
de la falsa ilusión, uno
hace todas las cosas
inciertas. La falsa
ilusión no está causada
por la objetividad, sino
más bien es el
producto de la
subjetividad. La tarea
es: sostener las riendas
firmemente y no
permitir las dudas.






6. Cabalgando al buey camino a casa

El forcejeo está
superado; tanto las
victorias como las
derrotas fueron
asimiladas. Canto la
canción del
guardabosque y afino
mi tonada para jugar
con los niños.
Montado en el buey,
observo las nubes.
Camino hacia
adelante, sin
preocuparme por si
algo o alguien pueda
hacerme retroceder.



7. Yendo más allá del buey

Todo es uno, no hay
dualidad. Para
nosotros, el buey es
tan sólo un tema
pasajero. Es sólo como
si fuera una trampa
puesta para capturar
al conejo o una red
para pescar al pez.
Esto se parece al oro
que se asoma de la

	<p>escoria o a la luna que emerge de entre las nubes. Un camino claramente iluminado a lo largo del tiempo sin fin.</p>
 <p>The image shows a square calligraphy piece. In the center is a large, thick, black circle. Above the circle, there are several horizontal strokes of varying lengths and thicknesses, some ending in small hooks. To the left of the circle, there is vertical text in Japanese characters. The characters appear to be '十年四月八日' (Ten years, April 8th) and '人年但志' (Person's year but will). There are also smaller characters at the bottom left.</p>	<p>8. Yendo más allá del buey y de uno mismo</p> <p><i>La mediocridad se ha ido. La mente está despejada de las limitaciones. No estoy buscando un estado de iluminación. Tampoco continuo donde la misma no exista. Desde que no persisto en ninguna condición, los ojos de los otros no pueden verme. Aunque miles de aves desparramaran flores sobre mi camino, para mí, semejante elogio no tendría importancia alguna.</i></p>



9. Alcanzando la fuente

Desde el comienzo la verdad era clara. Suspendido en el silencio, observo las formas integrando y desintegrándose. Uno que no tiene apego a las "formas" no necesita ser "re-formado". El agua es verde esmeralda, la montaña es azul índigo y contemplo aquello que es creado y aquello que es destruido.



10. Entrando al mundo

Estando al otro lado de la puerta, ni diez mil sabihondos sabrán quién vive allí. La belleza de mi jardín es invisible. ¿Por qué debería uno buscar y seguir las huellas de los que nos precedieron? Me voy al mercado con mi

	<p><i>botella de vino y retorno a casa con mis cosas. Hago una visita al mercado y a la tienda de vinos, y cada cual a quien miro, se convierte en iluminado.</i></p>
--	---

Estas atractivas técnicas y, probablemente también, el gran énfasis que el Zen pone en la expresión artística, hacen que esta tradición budista sea una de las que más arraigo y aceptación tenga dentro del mundo occidental.

Glosario de términos budistas

- **Abhidhamma Pitaka**

Tercera división del canon de las escrituras budistas de tradición *Theravada* (*ver entrada*) llamado *Tipitaca* (*ver entrada*). Literalmente significa “la canasta de las enseñanzas superiores” y consiste en un intento de explicación de las diferentes enseñanzas de Buda dentro de un sistema analítico y filosófico. En comparación con los otros escritos de *Tipitaca* (*ver también entradas: Sutta Pitaca* y *Vinaya Pittaca*) es de carácter tardío, aunque la tradición budista atribuye la autoría del núcleo de *Abhidamma* al mismo Buda, quien lo transmitiría oralmente unas cuatro semanas antes de su paso a *Nibbana* (*ver entrada*).

- **Akusala**

Un tipo de acción malsano, inútil, demeritorio (lo opuesto: *kusala* – ver entrada).

- **Anapanasati**

Literalmente: “conciencia sobre la respiración”. Conjunto de técnicas de meditación que tratan de mantener la atención y la conciencia sobre las diversas sensaciones relacionadas con la respiración. Según la tradición el Buda logró su iluminación mientras practicaba este tipo de meditación.

- **Anatta**

La no-identidad, ausencia del yo substancial. Una de las tres características de los fenómenos (los otros son: *anicca* y *dukkha* – ver entradas).

- **Anicca**

La impermanencia; indica el carácter inestable de las cosas. Una de las tres características de los fenómenos (los otros son: *anatta* y *dukkha* – ver entradas).

- **Arahant**

Literalmente: “el que es digno” o “el que es puro”; indica la persona libre de corrupción, la que ha roto toda clase de cadenas que le ataban con el interminable ciclo de

muerres y renacimientos. Consecuentemente, el *arahant* es una persona libre de los residuos mentales, no destinada nunca más a ningún nuevo renacer. Buda otorgaba este título a sus más nobles discípulos.

- **Bhikkhu**

El monje budista. Persona, que abandona la vida doméstica para entregarse a la obtención de la virtud (*sila* – *ver entrada*) más elevada. Para convertirse en monje, uno debe formar parte de la comunidad (*sangha* – *ver entrada*) y seguir las estrictas reglas de la Disciplina (*Vinaya* – *ver entrada*). La persona del sexo femenino que entra en el orden monástico budista, se llama *bhikkhuni*.

- **Buda**

El nombre que recibe alguien que por su propia cuenta descubre el liberador camino de la verdad. Literalmente significa “Iluminado” o “Despierto”. No es un nombre propio: según la tradición budista, pudieron haber existido muchos budas, pero el último del cual tenemos conocimiento fue el Siddhattha Gotama, quien vivió en la India en el siglo VI antes de Cristo.

- **Chakra**

Literalmente: “Rueda” o “círculo”. Según la tradición india y también dentro del budismo tibetano (*Vajrayana* – *ver entrada*) se cree que existen centros de fuerza situados

en todo el cuerpo humano, los cuales se denominan de esta *chacras*.

- **Deva**

Literalmente: “ser luminoso”, “uno que brilla”. Se refiere a seres que habitan en los reinos celestiales. Dentro de la tradición budista, el cielo no es la meta final, ya que estas divinidades también estarían sujetas al ciclo de muertes y renacimientos, con la diferencia de que la vida celestial de los *devas* transcurriría de manera más prolongada y placentera.

- **Dhamma (Dharma, en sánscrito)**

Significa tanto la enseñanza del Buda, como la realidad de los fenómenos en sí.

- **Dukkha**

El estrés, el sufrimiento, la insatisfacción, el sentimiento de pena o descontento. Una de las tres características de los fenómenos (que son *anicca* y *anatta* – ver entradas).

- **Kamma (Karma, en sánscrito)**

Un acto volitivo intencionado que trae sus inevitables consecuencias en esta vida o en la otra, según las diversas interpretaciones. Las acciones pueden ser buenas o sanas (*kusala* – ver entrada), malas o insanas (*akusala* – ver entrada) o neutras.

- **Karuna**

Compasión o simpatía. Una aspiración consistente en encontrar el camino para poder convertirse en alguien de utilidad para uno mismo y para los demás. Ser servicial o amable de manera equitativa con todos los seres sintientes.

- **Khandhas**

Una pila o un grupo de agregados. Se refiere a los componentes físico-mentales de la personalidad y de la experiencia sensorial del ser humano. Estos cinco grupos de fenómenos, que a su vez originan todas las posibles clases de apegos, son los siguientes: (1) fenómenos físicos o corporales, (2) sensaciones o sentimientos, (3) percepciones, (4) formas mentales y (5) conciencias. En su conjunto forman, lo que llamaríamos el “yo” o la “persona”.

- **Koan (*Kung-an*, en chino)**

Dentro de la tradición del budismo Zen, un tipo de diálogo a través del cual el maestro procura romper las estructuras lógicas de su discípulo para que éste logre el despertar o la iluminación.

- **Kusala**

Un tipo de acción sana o saludable, buena, útil y meritoria (lo opuesto es *akusala* – ver entrada).

- **Lama**

Dentro de la tradición budista tibetana, el maestro. La voz en sí significa “el ser superior”.

- **Mahayana**

Una de las principales divisiones del budismo. Literalmente significa “El Gran Vehículo”, y es una autodenominación que dicha tradición se otorgó debido a la gran variedad de métodos que, dentro de sus diversas corrientes, se aplican para lograr la liberación, en contraste con la tradición *Theravada* (*ver entrada*), la cual proyecta una imagen más uniforme. Entre estos métodos figuran las sofisticadas especulaciones dialécticas conocidas con el nombre de *Nagarjuna*, la doctrina de *Sukhavati* o “Tierra Pura” con la creencia, según la cual el individuo se libera por la fe en el poder de un Buda llamado *Amithaba*, quien vivía muchos eones antes del Siddhattha Gotama, el frecuente uso de *mantras* (*ver entrada*) ya hasta las prácticas del budismo tántrico (*ver entradas “tantra” y “Vjrayana”*), entre otros.

- **Mandala**

Unos complejos símbolos laberínticos, generalmente concéntricos y divididos en cuatro o múltiplo de cuatro. Son de origen indio y dentro del budismo están siendo utilizados solamente por los seguidores de la tradición

Vajrayana (*ver entrada*), quienes los interpretan como representaciones de unos supuestos círculos mágicos o sagrados que purifican y transforman el universo.

- **Mantra**

Literalmente significa “lo que protege la mente”. Es una fórmula en sánscrito (a veces en alguna otra lengua mística) destinada a ser repetida por el meditador para producir un efecto de energía o concentración. Los mantras se usan principalmente en la tradición india y dentro del budismo *Vajrayana* (*ver entrada*).

- **Nibbana** (*Nirvana*, en sánscrito)

Literalmente significa “extinción” o “estar desvinculado” y se refiere a la mente liberada de los residuos y las corrupciones mentales; liberada también del continuo ciclo de las muertes y renacimientos, y de todo aquello que podría ser descrito o definido conceptualmente. Tradicionalmente, *nibbana* es sinónimo de la liberación de los deseos y constituye la meta última de la espiritualidad budista. Tiene connotaciones relacionadas con la calma, la tranquilidad, la quietud, la frescura y la paz. Algunas veces denota la misma experiencia de la Iluminación o el Despertar y otras veces, la muerte o el paso final de un *arahant* (*ver entrada*).

- **Pali**

Lengua hablada en la India en la época de Siddhattha Gotama. Pali está emparentada con la otra ancestral lengua india, el sánscrito; de hecho, algunos la consideran como su dialecto. De acuerdo con la tradición *Theravada* (*ver entrada*) la lengua pali fue utilizada por el mismo Buda durante su vida. En este idioma transfirieron oralmente y luego se escribieron las más antiguas escrituras budistas preservadas hasta el día de hoy con el nombre *Tipitaca* (*ver entrada*): las “Las Tres Canastas”.

- **Pañña (*Prajna*, en sánscrito)**

Sabiduría consistente en un tipo de discernimiento profundo, conocimiento perspicaz, inteligencia, sentido común e ingenio.

- **Samadhi**

Concentración. Práctica de centrar la atención de la mente en un único objeto o sensación.

- **Samsara**

El interminable ciclo de muertes y renacimientos, del cual uno puede liberarse solamente a través del *nibbana* (*ver entrada*).

- **Sangha**

Congregación; la comunidad de los monjes y las monjas budistas. En el sentido más sublimado y trascendental, son los seguidores del camino del Buda, tanto laicos como ordenados, quienes llegaron a un estado elevado de espiritualidad que les garantiza una inevitable entrada en la corriente que lleva directamente al *nibbana* (*ver entrada*). Últimamente, especialmente en el occidente, se usa este término en un sentido más amplio, refiriéndose a todos los seguidores del camino de Buda, en general, pero este significado del término *sangha* no tiene correspondencia con los textos de *Tipitaca* (*ver entrada*) ni tampoco con la tradición budista, la cual posee otro término con el cual designa a los seguidores del Buda en general que es *parisa*, lo que literalmente significa "asamblea".

- **Satori (*Tun-wu*, en chino)**

El despertar súbito. Dentro de la tradición del budismo Zen se parte de dos principios: el primero afirma que *nirvana* es una experiencia indescriptible, que no puede ser enseñada ni hallada por el camino de la mera especulación lógica, y el segundo sostiene que tampoco se puede ir aproximando a ella gradualmente. Consecuentemente, la única vía para alcanzar el *nirvana* es mediante una toma de conciencia instantánea. En este sentido, *satori* se convierte en un tipo de experiencia o

conocimiento intuitivo, comparado muchas veces con el relámpago.

- **Sila**

Virtud o moralidad. Es una forma mental o volitiva expresada a través de acciones corporales o verbales.

- **Sutta Pitaka**

Segunda división del canon de las escrituras budistas de tradición *Theravada* (*ver entrada*) llamado *Tipitaca* (*ver entrada*). Literalmente significa “la canasta de los discursos” o “sermones”. Se refiere a los discursos pronunciados por el mismo Buda o por sus inmediatos discípulos. La *Sutta Pitaka* es una colección de más de 10.000 *suttas* (*sutras*, en sánscrito).

- **Tantra**

Grupo de escritos budistas de tradición *Vajrayana* (*ver entrada*) de carácter más esotérico, provenientes de supuestos sermones que Buda habría pronunciado ante algunos entes supramundanos, como los *devas* (*ver entrada*), espíritus u otras divinidades.

- **Tathagata**

Literalmente: “Uno ese” (sin poder agregar algún otro epíteto u adjetivo); “uno que llegó a ser auténtico”, en otras palabras. En la India, éste fue el título que se

otorgaba a personas que alcanzaban los niveles especialmente altos de espiritualidad. Dentro de la tradición budista, es el título que generalmente se otorga al Buda u, ocasionalmente, a algunos de sus más notables discípulos *arahants* (*ver entrada*).

- **Theravada**

Una de las principales divisiones dentro del budismo. La palabra significa “Enseñanza de los Mayores (o Ancianos)” y es una de las más antiguas tradiciones de esta religión, la cual preservó el canon de las escrituras budistas conocido como *Tipitaca* (*ver entrada*).

- **Tipitaka**

El canon de las escrituras budistas escrito en el antiguo idioma pali (*ver entrada*). *Tipitaca*, literalmente significa “Tres Canastas”, lo cual hace referencia a sus tres principales divisiones: *Vinaya Pitaka* (*ver entrada*), “Canasta de la Disciplina”, *Sutta Pitaka* (*ver entrada*) “Canasta de los Discursos” y *Abhidhamma Pitaka* (*ver entrada*) “Canasta de las Enseñanzas Superiores”. *Tipitaka* es una obra inmensa: la única traducción disponible hasta el momento en el idioma inglés, realizada por *Pali Text Society*, cuenta con unas 12.000 páginas distribuidas en cincuenta volúmenes.

- Vajrayana

“Camino del Diamante”, la versión del budismo propia de Tibet y Mongolia, originada aproximadamente en el siglo VIII por los monjes provenientes de la India. Este origen se puede ver hasta hoy en día a través las numerosas costumbres, elementos y tradiciones hindúes, los cuales generalmente no se encuentran en otras escuelas budistas. Por esta razón, el budismo *Vajrayana* o tibetano es conocido también como “tántrico” (*ver entrada*). Existen tres principales escuelas dentro del budismo tibetano: el linaje *Kagyü*, conocido como el “De la Transmisión Oral”, el linaje *Gelug*, llamado “Los Virtuosos” (cuyo líder espiritual es el Dalai Lama) y el linaje *Ñingma*, el de la “Transmisión Antigua”.

- Vesak

El antiguo nombre del mes del año lunar indio que corresponde a la primavera de nuestro calendario (abril-mayo). Según la tradición, el Buda nació, fue iluminado y pasó a *nibbana* (*ver entrada*) siempre el mismo día de la luna llena del mencionado mes. De ahí que cada año, este mismo día, en todas las comunidades budistas de tradición *Theravada* (*ver entrada*) se conmemoran estos tres acontecimientos a través de fiestas y celebraciones, las cuales se conocen con el nombre del *Vesak*.

- **Vinaya Pitaka**

La primera división del canon de las escrituras budistas de tradición *Theravada* (ver entrada) llamado *Tipitaca* (ver entrada). Literalmente significa “la canasta de la disciplina” y contiene las detalladas reglas de la vida monástica de los monjes y las monjas distribuidas en seis volúmenes.

- **Zen (*Ch’an*, en chino)**

Zen significa literalmente “meditación” y es el nombre japonés de una escuela budista perteneciente a la tradición *Mahayana* (ver entrada), la cual contiene marcados elementos de la filosofía china taoísta. El Zen se practica, principalmente, en China, Japón y Corea, aunque también es popular en el Occidente.

Bibliografía

Los suttas citados

Mahaparinibbana Sutta: The Great Passing. The Buddha's Last Days en *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Digha Nikaya* (1995). Trad. Maurice Walshe. Wisdom Publication. Pp. 231-277.

Phases of the Clinging Aggregates en *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya* (2000). Trad. Bhikkhu Bodhi. Wisdom Publications. Pp. 895-897.

Potthapada Sutta: About Potthapada. States of Consciousness en *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Digha Nikaya* (1995).

Trad. Maurice Walshe. Boston, Wisdom
Publication. Pp. 159-170

Satipatthana Sutta: The Foundations of Mindfulness en
*The Middle Length Discourses of the Buddha: A
Translation of the Majjhima Nikaya* (2001). Trad.
Bhikkhu Ñanamoli y Bhikkhu Boddhi. Wisdom
Publications. Pp. 145-155.

Setting in Motion the Wheel of the Dhamma en *The
Connected Discourses of the Buddha: A Translation of
the Samyutta Nikaya* (2000). Trad. Bhikkhu Bodhi.
Boston, Wisdom Publications. Pp. 1843-1847.

The Book of the Aggregates (Khandhavagga) en *The
Connected Discourses of the Buddha: A Translation of
the Samyutta Nikaya* (2000). Trad. Bhikkhu Bodhi.
Boston, Wisdom Publications. Pp. 825-1105.

The Characteristic of Nonself en *The Connected Discourses
of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya*
(2000.) Trad. Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom
Publications. Pp. 901-903.

Treasury of Truth: Illustrated Dhammapada (2000). Trad.
Weragoda Sarada Maha Thero. The Corporate
Body of the Buddha Educational Foundation.

Otras Fuentes

Ajhan Chah (1994), *A Tree in a Forest: A Collection of Ajahn Cha's Similes*. Dhamma Garden.

Ajahn Sumedho (1992). *The Four Noble Truths*. Amaravati Publications.

Arnold, E. (1997). *Light of Asia*. Kessinger Publishing.

Brazier, D. (2003). *El Nuevo budismo: Guía básica para una nueva forma de vida*. Oberon.

Bullitt, J. (2005). *What is Theravada Buddhism?*
www.accesstoinsight.org/lib/authors/bullitt/the_ravada.html.

Bullitt, J. (2005). *Theravada Buddhism: A Cronology*.
www.accesstoinsight.org/history.html.

De Mello, A. (1990). *Awareness: A. de Mello Spirituality Conference in His Own Words*. The Center for Spiritual Exchange.

De Mello, A. (1991). *Call to Love: Meditations*. Gujarat Sahitya Prakash.

De Mello, A. (2000). *Un minuto para el absurdo*. Sal Terrae.

- De Mello, A. (2003). *El canto del pájaro*. Sal Terrae.
- Gnanarama, P. (2000). *Essential of Buddhism*. Principal Buddhist and Pali College in Singapore.
- Kornfield, J. (1995). *The Eightfold Path for the Householder: Then Talks (transcribed from audio tape)*. DharmaNet International.
- Lama Zopa Rinpoche (2005). *The Twelve Links of Dependent Origination: The Wheel of Life*. www.bodhicitta.net/Wheel%20of%20Life.htm.
- Life of Buddha for Secondary Students* (2002). Buddha Dharma Education Association Inc.
- Nyanatolika (1980). *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms & Doctrines*. Buddhist Publication Society.
- Payutto, P. A. (1992). *Good, Evil and Beyond: Kamma in the Buddha's Teaching*. www.geocities.com/Athens/Academy/9280/kamma.htm.
- Piyadassi Thera (1982). *Buddha: His Life and Teaching*. Buddhist Publication Society.
- Santina, P. D. (1984). *Fundamentals of Buddhism*. Buddha Dharma Education Association Inc.

Santina, P. D. (1997). *The Tree of Enlightenment*. Buddha Dharma Education Association Inc.

Seeker's Glossary of Buddhism (1998). Nueva York, Sutra Translation Committee of the United States and Canada.

Silananda, U Sayadaw (1999). *No Inner Core: An Introduction on the Doctrine of Anatta*. Inward Path Publisher.

Sujiva (2000). *Essentials of Insight Meditation Practice: A Pragmatic Approach to Vipassana*. Buddhist Wisdom Centre.

Thanissaro Bhikkhu (2005). *Five Piles of Bricks: The Khandhas as Burden and Path*.
www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/khandha.html.

The Buddhist Society (2000). *Karma and Rebirth en Buddhist Society Correspondence Course*. Lesson 6. The Buddhist Society.

U Thittila S. (1997). *Essential Themes of Buddhist Lecture*. Sukhi Hotu.

Watts, A. (2003). *El camino del Zen*. Edhasa.

Anton P. Baron

Es Doctor en Ciencias de la Educación, Máster en la Sociedad de la Información y el Conocimiento, filósofo, pedagogo, investigador, docente universitario y asesor de tesis de grado y postgrado. Cuenta con Diploma de Estudios Avanzados en Sociología con el reconocimiento de la Suficiencia Investigativa por la Universitat Oberta de Catalunya (Barcelona, España).

Es Director de Difusión de la Producción Científica y Tecnológica de Universidad Tecnológica Intercontinental y Editor de la Revista Científica Internacional "Arandu UTIC".

Participó en los talleres de meditación budista con experimentado maestro de meditación Andrew Quernmore de Vipassana Fellowship, estudió la lengua pali con el Venerable Nandisena del Buddhismo Theravada Hispano con sede en México, donde también colaboró con el "Proyecto: Pali - Español" patrocinado por el Centro Mexicano del Buddhismo Theravada. Fue responsable de contenidos y traductor de los escritos en pali en la web bosquetheravada.org. Es miembro ordinario de Pali Text Society con sede en Londres.

Autor de "Investigación social" (2019), "Política para la Educación Media" (2019), "Sociología" (2019), "Antropología social" (2016), "Historia de la Filosofía" (2012) y otros textos académicos.

Email: antonbaron@gmail.com

Web: antonbaron.org



Centro de
Investigación y
Desarrollo



Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos



ABP
ANTON BARON PUBLICACIONES