

Vida y enseñanza de Buda

Anton P. Baron



Ofrecido por VenerabilisOpus.org
Dedicados a preservar el rico patrimonio
cultural y espiritual de la humanidad.

Publicación de Bosque Theravada 2011

www.bosquetheravada.org

Web budista dedicada al Tipitaka y a la Tradición Tailandesa del Bosque

Edición digital: Michael Zamot y Anton P. Baron

Corrección: Upasika Sabrina Pachón y Fernando Angulo

Publicación del Bosque Theravada 2011

bosquetheravada@bosquetheravada.org



Esta publicación tiene licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported (CC BY-NC-ND 3.0)

Usted es libre de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra.

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra citando al autor y la dirección www.bosquetheravada.org
- No comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- Sin obras derivadas — No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

TABLA DE CONTENIDOS

1. Vida de Siddhattha Gotama

1.1. El nacimiento

1.2. Los cuatro encuentros

1.3. La gran renuncia

1.4. La vida de auto-mortificación

1.5. El triunfo final y el camino medio

1.6. Cuarenta y cinco años de ministerio

1.7. Los últimos días

2. La enseñanza central: Las Cuatro Nobles Verdades

2.1. La noble verdad del sufrimiento o insatisfacción

2.2. La noble verdad del origen del sufrimiento

2.3. La noble verdad de la extinción del sufrimiento

2.4. La noble verdad del sendero que lleva a la extinción del sufrimiento

2.4.1. Primera sección: pasos concernientes al desarrollo de la sabiduría (panna, en pali):

1. Recta visión o comprensión

2. Recta intención o resolución

2.4.2. Segunda sección: pasos referentes a la moral o desarrollo de la virtud (sila, en el lenguaje pali):

3. Recta forma de hablar

4. Recta acción

5. Recto medio de vida

2.4.3. Tercera sección: pasos relacionados con el desarrollo de la concentración (samadhi, en pali):

6. Recto esfuerzo

7. Recta atención consciente

8. Recta concentración

3. Otras enseñanzas importantes

3.1. Doctrina sobre la transitoriedad (anicca)

3.2. La insatisfacción o el sufrimiento (dukkha)

3.3. Sobre la no-existencia del yo (anatta)

3.4. Los cinco cúmulos (khandhas)

3.5. El kamma o karma

3.6. La reencarnación o el renacimiento

3.7. Nibbana o Nirvana

4. El desarrollo del budismo en diferentes partes del mundo

4.1. El budismo Theravada o "Camino de los Ancianos"

4.2. El budismo Mahayana o "El Gran Vehículo"

4.3. El budismo Vajrayana o "El Camino del Diamante"

4.4. El budismo Zen

Bibliografía

1. Vida de Siddhattha Gotama

Si bien la historicidad del 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.

1.1. El nacimiento

El fundador del budismo, conocido como Siddhattha Gotama (en sánscrito, Siddhartha Gautama), vivió hace aproximadamente 2.500 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 del Buda transcurriría entre el año 563 y 483 antes de Cristo.

La madre del Buda fue la bella princesa Mahamaya, la cual, según la leyenda, una noche de 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, desapareció repentinamente.



*Kapilavatthu, (hoy Lumbini, Nepal), lugar del nacimiento de Buda y sitio de los intensos trabajos arqueológicos.
Lumbini fue declarado por la UNESCO como patrimonio de la humanidad.
Fuente de la imagen: Wikipedia*

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: los devas eligieron a la princesa Mahamaya para que diera a luz a un gran, puro y noble ser. Efectivamente, de acuerdo a esta premonición, unos 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.

[Volver al índice](#)

1.2. 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 Yasodara. 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 en este su último estado de 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 esta 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.



Los cuadros, provenientes del famoso poema épico "Light of Asia" (La Luz de Asia) de Sir Edwin Arnold, ilustran los encuentros del Buda con los llamados "Tres Mensajeros Divinos": la vejez, la enfermedad y la muerte.

En la segunda oportunidad, cuando visitó la ciudad en compañía de su primo, Gotama encontró a un hombre postrado en la calle con todo su cuerpo retorcido, sosteniendo su estómago 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 de fiebre, la cual 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 lanzado 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.

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 este 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 un sujeto alegre, que parecía estar sereno y contento, pero vestido pobremente de solo una toga de color naranja. "¿Quién es este hombre vestido de 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".

[Volver al índice](#)

1.3. La gran renuncia

Cuenta la historia que, un poco después de haber experimentado los cuatro mencionados encuentros, en el silencio de una noche de 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 semejantes insatisfacciones, 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 de 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 músicos y los cantantes más sensibles 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,

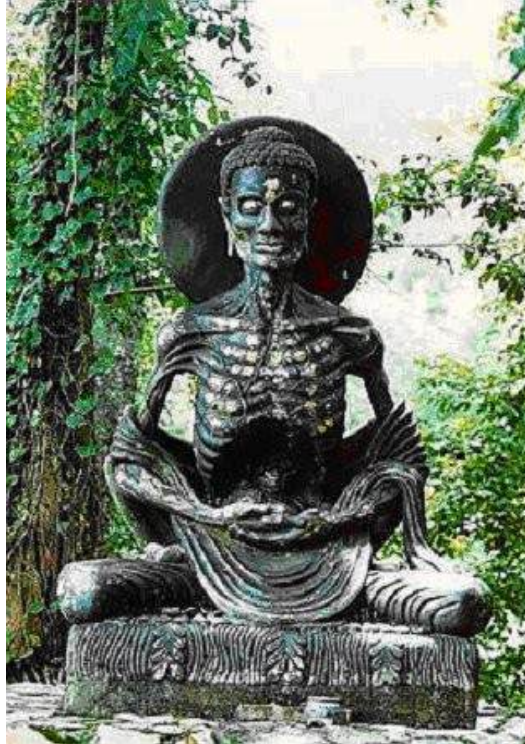
a su esposa, a la corona, al poder y a toda la gloria terrena. Acompañado por Channa, su fiel primo y servidor, en la quietud de la medianoche partió del palacio, cortándose su larga cabellera, signo de la noble procedencia y, cambiando su vestido real por un simple ropaje de los ermitaños, emprendió su viaje hacia la solución del problema de la vida.

[Volver al índice](#)

1.4. La vida de auto-mortificación

Los primeros pasos del príncipe convertido en mendigo se dirigieron 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 estos ofrecimientos, ni estaba interesado en ser 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 vigilias, 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 meditando.



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

En aquel entonces, Siddhattha experimentaba con diversas formas de torturar 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.

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 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.

[Volver al índice](#)

1.5. El triunfo final y el camino medio

El fin de la experiencia ascética de Gotama tuvo lugar en un pequeño pueblo llamado Senani, en el cual el mismo aceptó la comida, que consistía de un plato de arroz con leche, de manos de una bella muchacha de nombre Sujata. La comida fue deliciosa, porque según la leyenda, Sujata alimentaba sus mil 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.



La posición del Buda representada en esta imagen es una de las más frecuentes dentro del arte budista. La escultura representa al Siddhattha 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 has alcanzado la iluminación?". El 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.

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 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 la desdicha, al sufrimiento y la insatisfacción, a la vejez y la muerte. Descubrimiento que iba a formular luego como las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero hacia la liberación.

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.

El 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 y con lo innoble que ocasiona severos daños en la vida de la gente, pero por otro lado, también la auto-mortificación, la cual de la misma manera, carece de eficacia para conducirnos a buen puerto. Consecuentemente, sólo 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).

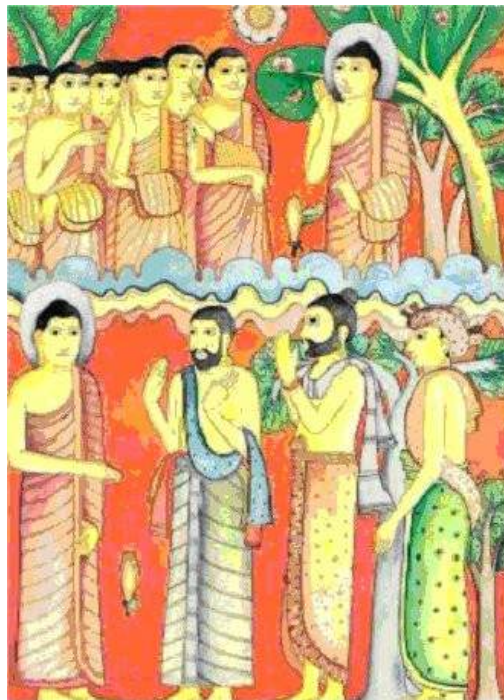
[Volver al índice](#)

1.6. Cuarenta y cinco años de 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 Benarés, 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 aprendan y lo pongan 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 de convencimiento del Buda era tan grande y la nobleza que transmitía tan persuasiva que ahí mismo se convirtieron en sus primeros discípulos. El Buda les enseñó el Camino Medio, el de evitar los dos extremos de la auto-indulgencia y la auto-tortura y también compartió con ellos las Cuatro Nobles Verdades. Este primer sermón fue pronunciado por el Buda a sus cinco primeros seguidores en la noche de luna llena del mes de julio del año 589 antes de la era común, y es conocido como la "Puesta en movimiento de la Rueda de la Verdad" o el "Sermón de Benarés". 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, luego, en los primeros monjes budistas.

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



Como se puede apreciar en esta ilustración, el Buda admitió dentro de su orden religiosa tanto hombres como mujeres. Sabemos además, que durante su ministerio enseñó a toda clase de personas sin hacer distinción alguna; un hecho que en la tradicional, conservadora y altamente estratificada sociedad india, tuvo que tener repercusiones casi revolucionarias.

Durante su ministerio, el 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 establecido el orden de los monjes, el Buda fundó otro, destinado especialmente a las monjas. Estaba rodeado por personas pertenecientes a todas las clases y castas sociales, lo que en la sociedad india de aquella época debería 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 del Buda con las siguientes palabras:

El Buda alcanzó un impacto más allá de sus propias expectativas porque estaba dispuesto a 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.

[Volver al índice](#)

1.7. Los últimos días

Los últimos acontecimientos de la vida del Buda, los sucesos que ocurrieron cuando cumplió los ochenta años, están registrados en una de las escrituras budistas más conocidas, llamada *Mahaparinibbana Sutta*, que significa "Discurso sobre el Gran Paso", pero que se conoce también en el occidente con el nombre de "Los últimos días del Buda". Este *Sutta* contiene, en forma resumida, casi toda la gran riqueza de la enseñanza que el 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 los seguidores del Buda que fueron testigos de su dolorosa partida.

La historia cuenta, que cuando el 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 moralidad, la concentración y la sabiduría; todo esto, para poner fin al sufrimiento.

Cuando el 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, el Buda sufrió un repentino ataque de disentería o un cólico agudo, al cual resistió con un extremo esfuerzo, lo que debilitó mucho su ya delicada salud. En consecuencia, se decidió inmediatamente continuar el viaje hacia el destino final.

Una vez llegados a Kusinaga, el 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 el Buda dirigió estas significativas palabras a su discípulo: “Ananda, en esta gran sala de árboles hay una lluvia de flores sobre mí 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 seculares que son mis seguidores, vivieran de acuerdo con mis enseñanzas; ésta sería la mejor forma de honrarme y respetarme”.



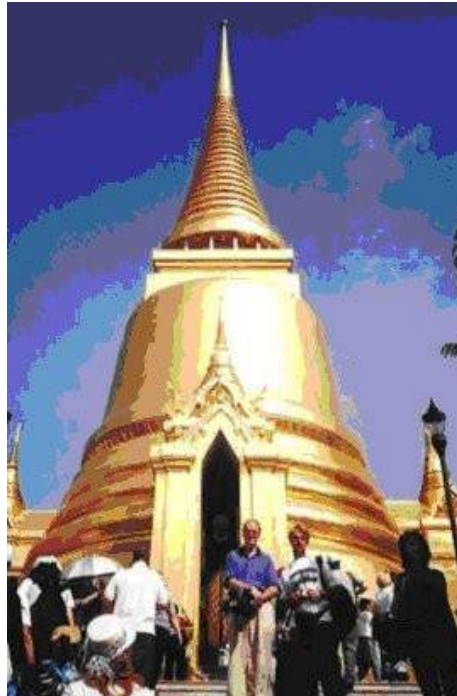
“Parinibbana”: el paso del Buda al Nibbana Final es uno de los motivos más frecuentes de la imaginería budista tradicional.

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

Cuando la gente del pueblo de Kusinaga se enteró que el Buda estaba gravemente enfermo y a punto de dar por terminada su vida, arribó en masa al lugar en el cual el mismo se encontraba para rendirle homenaje y despedirse de él para siempre. Pero antes que esto sucediera, la

historia cuenta que un cierto asceta mendigante llamado Subhadda el cual, teniendo la información, según la cual el Buda se encontraba en este 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 pudieran haber 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 el 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 y liberación. Pero las doctrinas que enseñan dicho Sendero, llevarán a las personas a alcanzar la liberación (a ser los arahants). En esta mi enseñanza, Oh Subhadda, se encuentra el Noble Óctuple Sendero y también entonces, los arahants pueden ser hallados entre nosotros (Mahaparinibbana Sutta).



Stupa, es una de las construcciones sagradas budistas más significativas. Es una especie de tumba o monumento. Se cuenta que cuando los monjes preguntaron al Buda sobre qué deberían hacer con su cuerpo después de su muerte, éste no contestando nada, sólo tomó su tazón de comer y lo colocó al revés, de manera tal que su fondo quedó hacia arriba.

Puesto de esta forma, el tazón se asemejó a una especie de tumba o sepulcro que se acostumbraba construir en esta época. Los discípulos entendieron, entonces, que algo parecido debería hacerse con el cuerpo de su maestro. De ahí que, una vez cremado el cuerpo del Buda, sus cenizas fueron compartidas entre ocho Stupas.

Se cuenta que luego de haber escuchado al 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, el 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 tenga que lamentarse”. Pero resultó que ninguno de los monjes pronunció una sola palabra. Por más que el Buda se hubo 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 el Buda- Seamos, entonces amigos, oh monjes; díganlo como si fuera de un amigo a otro”. Pero aún 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 los 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 el 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, el 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”.

Después de haber pronunciado estas palabras, el 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 la era común. 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 nombre.

[Volver al índice](#)

2. La enseñanza central: Las Cuatro Nobles Verdades

La exposición de las Cuatro Nobles Verdades, sin lugar a dudas, constituye el núcleo de la enseñanza y práctica budistas. El Buda hubo enseñado esta doctrina tanto en su primer sermón después de haber alcanzado la Iluminación, como en su última prédica transcrita en el Mahaparinibbana Sutta (El Discurso sobre los últimos días del Buda), sin mencionar las numerosas ocasiones, durante su casi cincuentañal ministerio, en las que hubo vuelto a hacer referencia sobre este mismo tema. Sin embargo, es el Dhammacakkappavattana Sutta (el Discurso sobre la puesta en movimiento de la Rueda de la Verdad), la transcripción del primer

sermón del Buda luego de su Iluminación, la que se constituye en la principal referencia sobre este tópico.

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.

Las Cuatro Nobles Verdades, tal como fueron formuladas por el Buda, son las siguientes:

- La noble verdad del sufrimiento o insatisfacción
- La noble verdad del origen del sufrimiento
- La noble verdad de la extinción del sufrimiento
- La noble verdad del sendero que lleva a la extinción del sufrimiento

2.1. La noble verdad del sufrimiento o insatisfacción

La Noble Verdad del sufrimiento o insatisfacción (*dukkha*, en pali). La Primera Noble Verdad del Buda se refiere a la realidad de la vida plagada de sufrimientos e 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 (Dhammacakkappavattana Sutta).

En otras palabras, esta verdad considera 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 arriba 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 de 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 el Buda hace referencia al sufrimiento inherente a la vida. Una de las fuentes budistas más antiguas y apreciadas es "Dhammapada" (Los Versos de la Verdad), la cual empieza con el siguiente afirmación: "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 sentencia 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 a continuación en los siguientes capítulos, 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: "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 muy de mal gusto y que sería mucho mejor olvidarse de él por completo: en vez de centrarse en penas y frustraciones, 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, dolores y 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: tal como extermina los mosquitos con el spray, pretende eliminar las penas con unos tragos, buenos chistes o ceremonias religiosas. El Buda simplemente llama la atención que este método 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 mismo.

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 del Buda.

[Volver al índice](#)

2.2. La noble verdad del origen del sufrimiento

La Noble Verdad del origen del sufrimiento. Esta Noble Verdad hace referencia a la causa u origen del sufrimiento.

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 (Dhammacakkappavattana 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 simple ejemplo de lo que es un "deseo de los placeres sensuales".

En segundo lugar, el Buda menciona el "deseo por la existencia" que se manifiesta a menudo cuando experimentamos aquellos deseos de llegar a ser alguien quien 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 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. Tampoco, aparentemente, podemos evitar que aparezcan en nosotros otros deseos, por ejemplo, los de querer ser más ricos, más saludables, menos gordos o menos calvos, más inteligentes, más simpáticos y todo lo 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 abracemos con estima como parte de nuestra naturaleza o nos reprochemos su existencia, decidiendo hacerles frente y eliminarlos de nuestra mente. Lo que deberíamos hacer es, en vez de esto, es simple y meramente reconocer que semejantes deseos existen, pero sin identificarnos con ellos: no regañarnos por su existencia, pero tampoco apegarse ellos.

[Volver al índice](#)

2.3. La noble verdad de la extinción del sufrimiento

La Noble Verdad de la extinción del sufrimiento. En la Tercera Noble Verdad el 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 (Dhammacakkappavattana 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, por un lado y el sufrimiento, por otro lado. En ningún caso se debe tratar esta verdad –tampoco ninguna otra, claro está– como si la misma fuera un dogma que debe ser aceptado a través de la fe ciega. Antes bien, la misma debe convertirse en una experiencia personal basada en una perspicaz observación del mundo y de uno mismo. 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, 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 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.



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).

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 en observar cómo dichos sentimientos se originan, se desarrollan y finalmente, cesan sin que haya algo que nos permita identificarlos como nuestra propia esencia. 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, va a cesar por completo.

Por último, debemos hacer en este momento una clara advertencia, que consiste en lo 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.

[Volver al índice](#)

2.4. La noble verdad del sendero que lleva a la extinción del sufrimiento

La Noble Verdad del Sendero que lleva 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 de 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 consciente y correcta concentración (Dhammacakkappavattana Sutta).

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

Primera sección: pasos concernientes al desarrollo de la sabiduría (*panna*, en pali):

1. Recta visión o comprensión
2. Recta intención o resolución

Segunda sección: pasos referentes a la moral o desarrollo de la virtud (*sila*, en el lenguaje pali):

3. Recta forma de hablar
4. Recta acción

5. Recto medio de vida

Tercera sección: pasos relacionados con el desarrollo de la concentración (*samadhi*, en pali):

6. Recto esfuerzo

7. Recta atención consciente

8. Recta concentración

2.4.1. Primera sección: pasos concernientes al desarrollo de la sabiduría (*panna*, en pali):

1. Recta visión o comprensión

La recta visión o comprensión (*Samma-ditthi*), 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 (*anicca*, *dukkha* y *anatta* respectivamente, en el idioma pali) y dada su importancia, dedicamos a ella una sección aparte. 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 tu quieras. -¿Y estará allí la verdad?

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

Anthony de Mello 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, 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.

El mencionado místico jesuita de la India, Anthony de Mello , propone la siguiente parábola para ilustrar este tópico: 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 por 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.

[Volver al índice](#)

2. Recta intención o resolución

Algunos traducen también este segundo paso como “recta 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 y 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 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 un poco la sagrada sílaba hindú “Om”, para luego comer en paz y sentirse feliz durante el resto del día. Por el contrario, este es un camino arduo, para nada instantáneo, que requiere de mucha paciencia e implica la renuncia no sólo a las cosas sino hasta a las personas y

a nosotros mismos: renuncia a 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 ser recorrido, 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”.

[Volver al índice](#)

2.4.2. Segunda sección: pasos referentes a la moral o desarrollo de la virtud (sila, en el lenguaje pali):

3. Recta 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:

- 1º abstenerse de matar o producir daños intencionalmente;
- 2º abstenerse de robar o tomar algo que no nos fue explícitamente ofrecido;
- 3º abstenerse de cometer adulterio u otro tipo de conducta sexual impropia;
- 4º abstenerse de mentir y hablar de modo violento;
- 5º 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 revelación divina o como si fueran ordenados por alguna fuerza superior de 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 dichos preceptos se relaciona directamente con el paso que ahora estamos estudiando, mientras que en los siguientes encontramos 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 maestro espiritual e insulta la gente? ¡Esto es una vergüenza!”. “Bueno, perdóneme -dijo en tono reconciliador 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 ellos creen que “hablar con la verdad significa poder tocar el corazón del que oye” (Kornfield, 1995:37).

[Volver al índice](#)

4. Recta acción

Mientras que el recto hablar se refiere al cuarto precepto budista, este paso del Óctuple Sendero hace referencia a las restantes cuatro recomendaciones.

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 esta actitud, sobre la fuente de la cual proviene semejante facilidad que tenemos de 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, como el “yo”, los 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 dolores.

Cuando al Buda se le pidió que resumiera de manera más sucinta 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, practicar 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 a 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 la carne o no, no es lo más importante. Antes bien, lo que propone el budismo es procurar a 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: el de cultivar el respeto, si no reverencia, por la vida y el sentimiento de la interconexión entre todos los seres vivos.



Recta 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 recto 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 recta 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, sabiduría y circunstancias. El principio básico es evitar que una conducta sexual lastime o haga daño. Tradicionalmente, los budistas lo interpretan también en categoría de abstenerse de cometer adulterio, el incesto y de las relaciones con los menores. El lado positivo, 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 intoxicantes apunta al corazón mismo de la enseñanza budista que consiste en la práctica de una continua atención consciente. De hecho, el vocablo "buda" se traduce mejor no como "iluminado" sino 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 o nublar aún más la mente, que 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 en este camino. El camino budista de meditación consiste en despertar del falso sueño y ser lo más consciente posible, de modo que el hecho de adormecer en un sueño alcohólico es contrario a este meta.

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 etílica o embriaguez. Pero también en este caso, antes de discutir los aspectos negativos de este precepto, conviene más centrarse en su opuesto 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 que lo prohíba.

[Volver al índice](#)

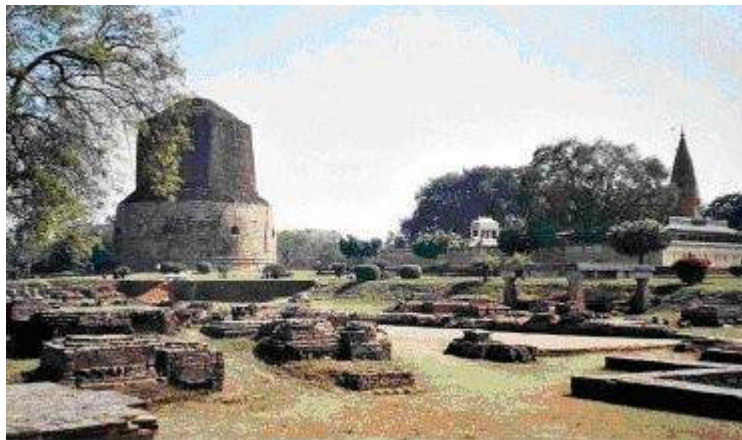
5. Recto medio de vida

Este paso se refiere a tener ocupaciones en la vida diaria que nos permiten ganar 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, convertir nuestro empleo en una especie de elevado servicio vocacional, al cual podríamos dedicarnos con contentamiento.



Sarnath, este aspecto presenta hoy en día el lugar donde Buda predicó su [primer sermón](#) al los cinco ascetas: en la foto se puede observar la stupa y el templo que recuerdan aquel acontecimiento.

Una adecuada manera de vivir, en el tercer lugar, se considera aquella que es libre de deudas y, consecuentemente en el cuarto puesto, que se contente con lo simple. Quizá este imaginario diálogo 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 feliz. Como aquel cuervo del antiguo cuento indio que volaba con un gran trozo de carne en su pico. Viendo eso, los otros cuervos le perseguían y atacaban 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. Entonces, el cuervo dijo: “¡Qué tranquilidad! Ahora todo el cielo me pertenece”.

[Volver al índice](#)

2.4.3. Tercera sección: pasos relacionados con el desarrollo de la concentración (samadhi, en pali):

6. Recto esfuerzo

Con este paso empieza la última sección del Óctuple Sendero relacionada con el desarrollo de la concentración y meditación.

Quizá nos sorprenda que el esfuerzo no haga referencia a los asuntos más prácticos de la vida relacionados, por ejemplo, con el correcto actuar, sino que se pertenezca a este grupo de pasos. Esto se debe a que, en el camino del Buda se considera la meditación y la concentración como el principal medio para lograr la última meta consistente en liberación del sufrimiento, la iluminación, el despertar espiritual o el Nibbana. No importa cómo lo llamemos, lo importante es que aquel último objetivo sólo es posible de ser logrado mediante nuestro propio esfuerzo.

En la tradición budista se habla de cuatro formas del esfuerzo correcto:

- (1) el esfuerzo por abandonar todo lo que en nuestras mentes no es saludable: los apegos, miedos, odios y enojos;
- (2) el esfuerzo por mantener libre la mente de estas impurezas;
- (3) el esfuerzo por desarrollar, cultivar y nutrir todo lo contrario, o sea, todo aquello que es provechoso para nuestra vida; y
- (4) el esfuerzo por mantener en nuestra mente estos saludables estados.

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 budista tienen por objeto este mismo fin. Estos ejercicios tienen un atractivo especial que es un sello liberador que le ponen los numerosos practicantes que, a lo largo de los 25 siglos de su existencia, demostraron que se lo puede llevar a cabo; sin embargo, ninguno de estos venerables maestros puede realizar nuestro propio trabajo: las técnicas por sí 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 confuso. 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.

[Volver al índice](#)

7. Recta atención consciente

Estar atento significa estar en el 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 del futuro y de las imágenes 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 un significativo relato de Anthony de Mello, quién en un cuento titulado “Los bambúes”, trae a colación el significado de este paso:

Nuestro perro, Brownie, estaba sentado con mucha tensión: las orejas aguzadas, la cola meneándose tensamente, los ojos alertos, 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 el 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 con 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, 2003:32-33).

[Volver al índice](#)

8. Recta concentración

El último paso del Óctuple Sendero podría ser traducido también como correcta meditación, ya que la palabra samadhi utilizada en el escrito original, en el lenguaje pali, es bastante difícil de ser expresada mediante algún idioma occidental.

Esta palabra significa la concentración como práctica de la mente centrada en alguna sensación u otro objeto mental singular y único, y es asociada generalmente con el sentimiento de paz y calma.

Varias de las técnicas que procuran la obtención de estos estados mentales, se pueden encontrar en la Sección Meditación budista de manera que en este momento, sólo compartiré una breve historia, que al parecer explica esta práctica de sentarse quieto sin hacer nada, lo que a muchos puede parecer muy extraño.

Esto ocurrió en 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 un 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 es 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 en ellos”.

[Volver al índice](#)

3. Otras enseñanzas importantes

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 requiere de la fe en una divinidad o algún ser trascendente. El Buda 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 rasgo de tolerancia y flexibilidad, como también cierta aversión hacia las respuestas dogmáticas se remonta a la época y la forma de ser del mismo Siddhatta Gotama. 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 al Buda una serie de cuestiones como ¿qué pasa con un Iluminado después de la muerte? ¿es el universo finito o infinito? ¿tiene comienzo y fin o es eterno? etc., y el Buda, consecuentemente, se negó a responder a ninguna de estas preguntas. ¿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 el calma mental, a llegar al verdadero conocimiento ni a mejorar el estado de la conciencia. Es por eso que yo no enseño sobre estos temas". De acuerdo a esto, 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 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 una "doctrina" budista, la cual de hecho no existe o no debería existir.

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

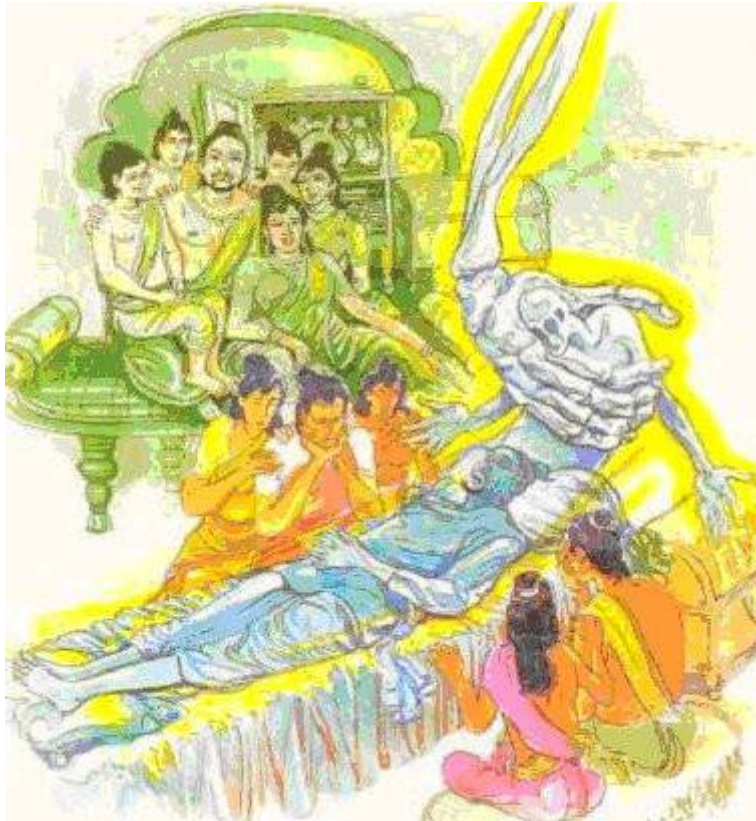
fenómenos" o "Tres signos del ser", que son la impermanencia, la insatisfacción y la no-existencia del yo, o sea, anicca, dukkha y anatta, respectivamente en el idioma pali. Por otro lado, con el budismo se relaciona muy estrechamente la doctrina del kamma (karma, en sánscrito) y la polémica enseñanza 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 la meta última de toda la praxis budista, no puede estar ausente en este lugar.

- Doctrina sobre la transitoriedad (anicca)
- La insatisfacción o el sufrimiento (dukkha)
- Sobre la no-existencia del yo (anatta)
- Los cinco cúmulos (khandhas)
- El kamma o karma
- La reencarnación o el renacimiento
- Nibbana o Nirvana

3.1. Doctrina sobre la transitoriedad (anicca)

Como es bien sabido, esta doctrina no es exclusiva del Buda. Casi en la misma época en Éfeso afirmaba lo mismo el filósofo griego de nombre Heráclito y sus famosas frases, "Todo cambia" o "Nadie puede entrar dos veces al mismo río", 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 más de alguna diferencia esencial entre la masa y la energía: lo que nos parece un estable e inerte cuerpo, en realidad es puro movimiento, aunque imperceptible a nuestros sentidos.



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 si mismo no, ¡Cuánto menos sus hijos y sus riquezas!”
(Dhammapada 5,62)

Sin embargo, en otros ámbitos de la vida, la impermanencia o la inconstancia es algo que 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 cosas y personas que deseamos.

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 nuestra propia transitoriedad personal. Esta enseñanza se conoce en el budismo como la doctrina sobre la no-existencia del yo (anatta).

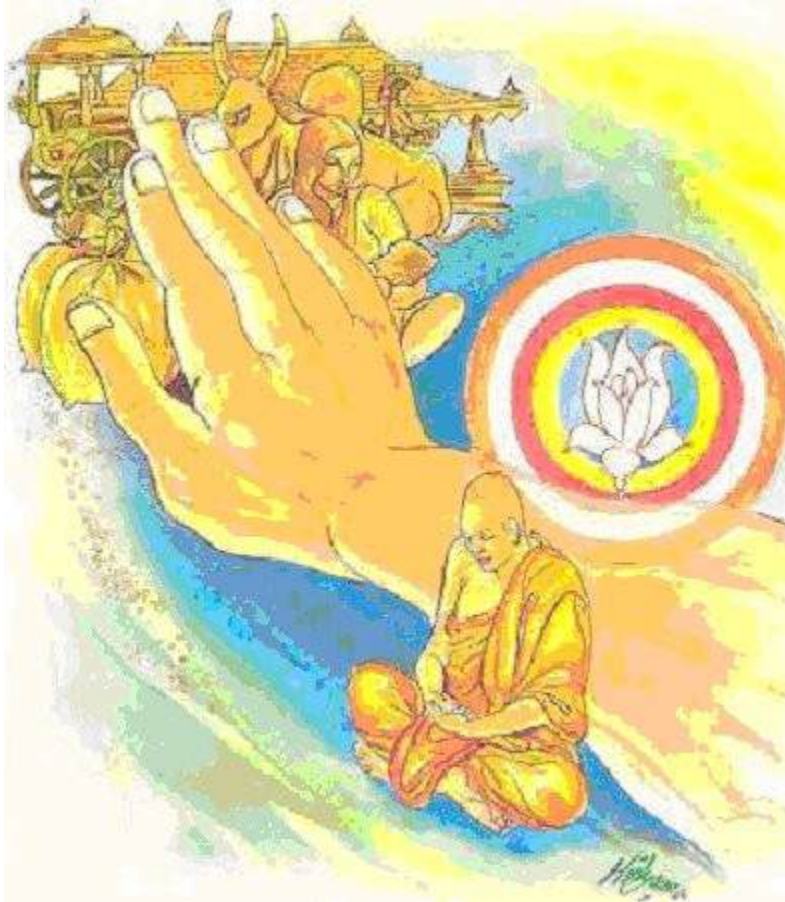
Bajo este nombre se conoce la enseñanza del Buda, según la cual todo lo que conocemos, trátase de experiencias interiores o del mundo externo, se encuentra en un estado de permanente cambio.

[Volver al índice](#)

3.2. 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 la cosas hace que las mismas aparezcan insatisfactorias. 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 sí mismo de las impurezas de la mente" (Dhammapada 6,88).

El 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. Ajahn Chah, el 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: 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.

[Volver al índice](#)

3.3. Sobre 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 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.



Las cuatro estaciones –aunque en la época del Buda, según el calendario lunar que utilizaban en la India de aquel entonces, eran solamente tres: la época de frío, de 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 esencia propia y fija (anatta).

Dentro del mundo occidental, especialmente con el comienzo de la modernidad, cuando Descartes pronunció su famoso 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 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 dejemos al lado los sistemas filosóficos abstractos y 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 el anatta en nuestras vidas, antes de discutir sobre ella filosóficamente o convertirla en un objeto de fe. Como ya lo dijimos, 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 últimas y que la discusión sobre las mismas tampoco nos acercaría a la meta final. Lo que deberíamos hacer, en cambio, es 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 para 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.

[Volver al índice](#)

3.4. Los cinco cúmulos (khandhas)

Si no es cierto que el “yo” sea una esencia o un alma, ¿qué es, entonces? ¿Quién soy yo, en cuanto persona o individuo? –podría formularse esta pregunta, si considerásemos la doctrina del anatta o de la no existencia del “yo”. El budismo propone la respuesta, según la cual lo que constituye aquello que percibimos como identidad personal es la conjunción, el total de los cinco “cúmulos” 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 “khandha” tiene un significado bastante común 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:

1. Forma material o corporal,
2. Sensación,
3. Percepción,
4. Construcciones mentales y,
5. Conciencia.

El Buda, en numerosas ocasiones se refirió a este tema. En la tercera parte de sus Discursos (Suttas) - el Samyutta Nikaya- existe una colección entera dedicada al mismo conocida como Khandhavagga, o sea, “El libro de los Cúmulos”. Según se desprende de esta colección, lo que Buda consideró en cada grupo de los cúmulos podría ser resumido en el siguiente cuadro.

Cúmulo	Lo que contiene	Lo que condiciona su aparición
Forma	Cuatro grandes elementos (agua, tierra, aire y fuego) y las formas que derivan de ellos	Nutrición
Sensación	Seis clases de sensaciones: las que nacen a través del contacto con los ojos, con el oído, con el olfato, con el sabor, con el cuerpo y con la mente	Contacto
Percepción	Seis clases de percepción: percepción de las formas, sonidos, olores, sabores, táctil y fenómenos mentales	Contacto
Construcciones mentales	Seis clases de construcciones mentales: concernientes a las formas, sonidos, olores, sabores, táctil y fenómenos mentales	Contacto
Conciencia	Seis clases de conciencias: conciencia visual, auditiva, olfativa, táctil, corporal y mental	Nombres y formas

Cuadro: Los Cinco cúmulos de acuerdo a la enseñanza de Buda recopilada en Khandhavagga

El primer cúmulo, el de las formas corporales, conlleva su explicación en su mismo nombre: no se trata de algún cuerpo físico en sí mismo, sino de nuestras imágenes mentales de los cuerpos. Las sensaciones pueden ser placenteras, dolorosas o neutras. La percepción se refiere a nuestra capacidad de distinguir y comprender los objetos y es la base de nuestra memoria. Las construcciones mentales, especialmente las volitivas, se refieren a nuestras intenciones o decisiones y se relacionan estrechamente con la doctrina budista del kamma. Finalmente, la

conciencia hace referencia a nuestros estados de conocimiento y de atención puesta en los distintos acontecimientos 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 cúmulos, no dejando lugar para alguna esencia o entidad personal fija, como el alma, el yo personal u otra. Estos conceptos consistirían únicamente en convencionalismos sociales y lingüísticos. El correcto entendimiento de esta doctrina de los Cinco Cúmulos, 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.

[Volver al índice](#)

3.5. El kamma o karma

Etimológicamente, el 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 tampoco constituirían, 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 consciente de su acción.

El *kamma* se expresa a través de las acciones corporales, verbales y mentales, cada una de las cuales puede ser saludable (*kusala*, en pali) o insalubres (*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 el siguiente cuadro.

Cuadro: Diez formas del curso de acción kármica

	Cursos de acciones no saludables (akusala)	Cursos de acciones saludables (kusala)
	Asesinatos	Evitar asesinatos
Tres acciones corporales	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 insalubres. 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 tópico 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 agregamos 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, son consecuencias solamente de nuestras buenas o malas acciones, algunas de ellas, cometidas durante nuestras existencias pasadas. Semejante visión se traduce generalmente en una total apatía frente a los desafortunados y necesitados, y de hecho existe entre algunas de las sectas hindúes, pero es totalmente ajena a la enseñanza budista, según la cual la doctrina del *kamma* debería considerarse simplemente como un sentido de responsabilidad que tenemos por nuestras propias acciones de la vida, ya que las mismas tienen sus consecuencias, 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 consistir en evitar las malas acciones y procurar 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 la cesación 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 a 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, malo- 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 de su problema crea, a su vez, otros problemas, a veces, aún mayores por resolver y es entonces cuando, según las palabras de Allan Watts:

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 :112).

El ideal del Buda o del arahant, el ideal de estar libre del sufrimiento, significa también estar libre del *kamma*: estar más allá de los deseos y más allá del “yo” que desea.

[Volver al índice](#)

3.6. La reencarnación o el renacimiento

La mayoría de las tradiciones budistas utiliza la imagen de la “Rueda de nacimientos y muerte” (samsara, en pali) en el 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 figurado 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. Algunos maestros Theravada también sostienen esta interpretación. En ambos casos, la cadena de los sucesivos elementos, en los cuales el inmediatamente anterior es la causa del siguiente, se conoce con el nombre de la "Doctrina del Origen Dependiente".

Veamos, más de cerca en qué consisten estas dos interpretaciones existentes dentro del budismo.

1. Renacimiento: de una vida a otra

En el budismo ortodoxo se prefiere utilizar la palabra “renacimiento” antes que “reencarnación” porque no es un “alma” ni un “yo”, en el sentido de esencia, que se reencarna de un cuerpo a otro. Esta segunda 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: la “vida eterna”, propia del cristianismo y la aniquilación, característica del ateísmo.

Hay que entender, sin embargo, que el ideal budista no consiste en renacer en algún reino superior o en las mejores condiciones, algo que, por otro lado, sería factible, 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 sino un estado de existencia donde los cuerpos son más sutiles y la vida es más placentera, mientras que el infierno es un estado de existencia en el cual la mente es continuamente asediada por deseos ansiosos e insatisfacciones. Ninguno de ellos es un estado eterno. 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.

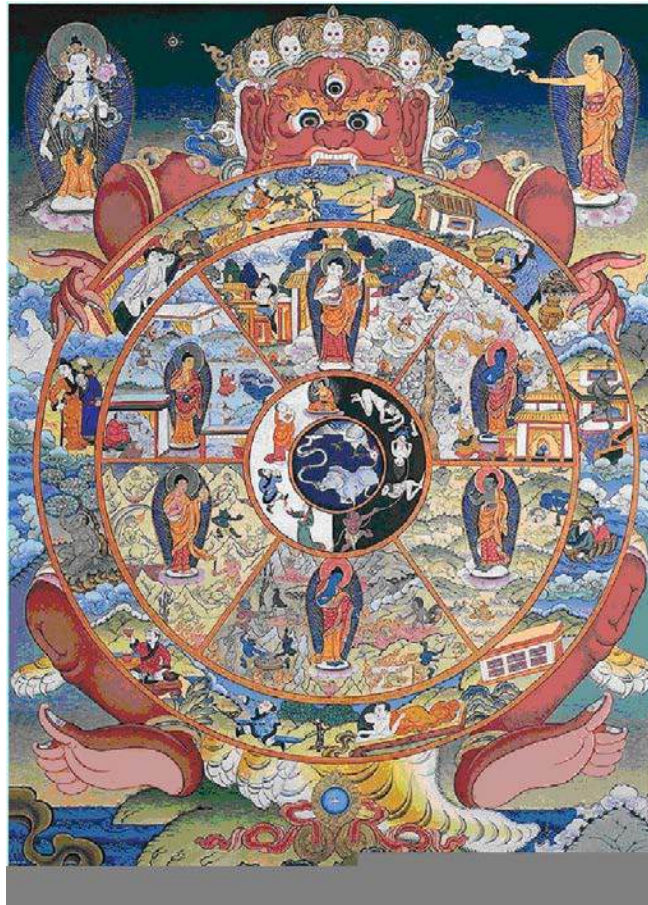
2. Renacimiento: de un momento a otro

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. Por el contrario, la primera y la tradicional interpretación, por razones obvias, no consigue ser experimentada y sólo puede ser aceptada a priori. Por más que las personas que comparten la creencia en este tipo de renacimientos arguyen la existencia de “recuerdos” de las vidas pasadas, supuestamente con frecuencia experimentados por diferentes personas, en realidad dichas “memorias” podrían consistir en, lo que en psicología se estudia como el fenómeno de *déjà vu*, y que no necesariamente se convierten en una “prueba” de la existencia de las vidas pasadas. Esto parece ser importante, cuando se tiene en cuenta el concepto de la fe existente en el budismo, que en ningún caso promueve las creencias ciegas o dogmáticas, sino que más bien, procura construir una fe entendida como confianza en el camino que se trata de seguir: es una convicción de que dicho camino puede resultar útil y redundar en beneficios. El principio rector del budismo es experimentar, antes que creer.

3. La Rueda de la Vida

En el tradicional arte budista la idea del origen dependiente ha sido representada, a lo largo de los siglos, a través de los “Doce eslabones de la cadena de los comienzos condicionados” o simplemente, a través de la “Rueda de la Vida”, como se la denomina y conoce dentro de la tradición tibetana. Podemos contemplar un ejemplo de esta costumbre artística en la imagen, seguido por las explicaciones provenientes de ambas tradiciones.



La "Rueda de la vida" (pulsa sobre la imagen para abrirla en un tamaño más grande).

Cuadro: La Rueda de la Vida

Explicación tradicional:

Explicación alternativa:

renacimiento de una vida a otra

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. Formaciones mentales

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 condicionan las cosas neutras, o condicionan las cosas neutras, convirtiéndolas en placenteras o dolorosas.

3. Conciencia

Las acciones kármicas generan estados de 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.

No se trata aquí de una conciencia pura sino de estados de conciencia que mantienen la mente contaminada. Estados de conciencia deformados y condicionados que distorsionan la realidad que percibimos.

4. Nombre y forma

Los estados de conciencia se traducen en nombres que, en el ámbito mental, se 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

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

océano, etc.) sin los cuales no existiría la estados de conciencia. Entre ellas, se navegación. De la misma manera, los encuentra nuestro propio “yo”. nombres y las formas no existirían si no fuera por nuestros “cinco agregados”.

5. Seis órganos sensoriales

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

6. Contacto

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

7. Sensación

Las sensaciones están representadas La información originada mediante el mediante el hombre herido de una flecha contacto produce las sensaciones que en el ojo: símbolo del sufrimiento causado pueden ser placenteras, displicentes o por el contacto cercano con el objeto. Sin indiferentes. El “yo” desea mantener los el contacto, no existiría sensación alguna. primeros y escaparse de los segundos. De esta manera se origina el deseo.

8. Deseo

Los deseos están representados mediante 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 nunca está satisfecha y siempre lleva directamente a codiciar. desea algo más.

9. Codicia o apego

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

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 permanentes. representando por la mujer embarazada. Mediante el apego a los sentimientos tratamos de crear placeres y satisfacciones permanentes.

11. Nacimiento o renacimiento

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

12. Decaimiento y muerte

El nacimiento, genera la vejez, acá 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 dicho 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 (2000:4-7). Ambos textos traducidos y adaptados por el autor).

[Volver al índice](#)

3.7. Nibbana o Nirvana

El camino del Buda tiene como la última meta la extinción del sufrimiento (dukkha) o 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 “vana”, que significa “deseo”, de modo que podría traducírsela literalmente como “estar libre del deseo”. Como ya se había explicado, según la enseñanza budista, es el deseo precisamente el que origina el sufrimiento, por ende, el Nibbana sería también la liberación del deseo y el sufrimiento.

Es difícil, sin embargo, explicar positivamente en qué consiste dicho estado, ya que el mismo se escapa del 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 de lo que trataría aquí, sería una especie de aniquilación nihilista. Esto, sin embargo, no está de acuerdo con la enseñanza del mismo Buda, quien advirtió que esta interpretación de Nibbana es equivocada. Por otro lado, el Buda tampoco estuvo de acuerdo con la descripción de este 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, tampoco la vida eterna, ¿qué es, entonces, el Nibbana? Indudablemente, tratándose de una experiencia más bien mística, nuestro lenguaje dualista necesariamente quedaría corto e insuficiente para expresar semejante realidad. 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 uno de los cuentos de Anthony de Mello:

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 :132).

[Volver al índice](#)

4. El desarrollo del budismo en diferentes partes del mundo

El desarrollo del budismo a lo largo de la historia, manifiesta el carácter extraordinariamente flexible de esta religión que se haya podido 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, sin embargo en otros países y culturas, el camino de Gotama contó con una gran respuesta y numerosos seguidores. En cada uno de los lugares donde la enseñanza del Buda se hubo arraigado, los respectivos pueblos le imprimieron su propio e inconfundible sello, sin que por esto dicha 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 del Buda, en cada una de ellas, ha quedado intacto.

En general, dentro del budismo encontramos dos grandes divisiones conocidas como Mahayana y Theravada, que literalmente significan el “Gran Vehículo” y el “La tradición de los ancianos (theras)”, respectivamente. 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 Tíbet y Mongolia. Hoy en día, todas estas tradiciones están establecidas y gozan de gran popularidad también en el mundo occidental.

El budismo Theravada o "Camino de los Ancianos"

El budismo Mahayana o "El Gran Vehículo"

El budismo Vajrayana o "El Camino del Diamante"

El budismo Zen

4.1. El budismo Theravada o "Camino de los Ancianos"

Se cuenta en los suttas que antes de morir, se le pidió al Buda que nombrara un sucesor suyo, pero él no sólo había denegado el pedido sino tampoco permitió que se creara alguna maquinaria procesal que permitiera elegir a uno, en el 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 más (bhikkhu, en el idioma pali): 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, simplemente se levantaba y abandonaba el lugar. También el Buda, antes de morir, se pronunció a favor de que algunas "reglas menores" de su orden fueran cambiadas, adaptadas o abandonadas después de su muerte, si así los monjes lo desearan.

Sin embargo, nada de esto ocurrió. Después de la muerte del Buda los monjes convocaron una especie de asamblea, en la cual, el monje de nombre Mahasanghika se propuso a recitar todas las reglas existentes para que las mismas, de manera completa y no distorsionada, pasaran a la historia y siguieran siendo cumplidas. 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). Luego, un otro monje de nombre Ananda, se encargó de recitar todos y cada uno de los discursos que el 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 y psicológico de las principales enseñanzas budistas, cuya esencia, según la leyenda, fue concebida por el mismo Buda unas cuatro semanas antes de su paso al Nibbana. Estos escritos se conocen hoy como Abhidhamma Pitaka (la Canasta de Enseñanzas Superiores) y fueron recitados por primera vez en el llamado 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 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 ciertas prácticas, los más conservadores abogaban por el cumplimiento fiel de todas las reglas del Vinaya. Éste último grupo terminaría conformando la rama del budismo conocida hoy como Theravada. De hecho, los monjes de esta tradición guardan, hasta el día de hoy, las 227 reglas que fueron originalmente prescritos por el mismo Buda.

Un lugar especialmente preponderante en la historia del budismo Theravada ocupa el famoso emperador indio Asoka. Primeramente, un cruel y despiadado conquistador de casi toda la

India, pero luego, una vez convertido al budismo, transformado 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 Tipitaka -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 Tipitaka, cuyo cuerpo se conoce como la “Literatura pali Post-canónica”, compuesta por Comentarios, Sub-comentarios y manuales tardíos.

En 1862 se tradujo por primera vez un libro completo del pali a un idioma occidental -en este caso, al alemán- se trata del Dhammapada (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. 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 una 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, al igual que la mayoría de los Comentarios, Sub-comentarios y otros manuales tardíos.

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, Ajahn 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 la línea Theravada, en Gran Bretaña. El primer monasterio de esta tradición de habla hispana fue fundado en México en el año 1999, se llama “Dhamma Vihara” y está ubicado cerca de Xalapa, la ciudad capital del Estado de Veracruz (Méjico).



El budismo Theravada restauró una antigua tradición de los monjes del bosque. El Venerable 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 a varios monasterios, tanto en su país de origen, como en Gran Bretaña.

[Volver al índice](#)

4.2. El budismo Mahayana o "El Gran Vehículo"

Algunos remontan el origen de la tradición *Mahayana* al llamado "Segundo Concilio Budista" realizado 100 años después de la muerte de Buda y al supuesto cisma que ahí se produjo y que estaba relacionado con el debate sobre las reglas de la Disciplina (*Vinaya*). Sin embargo, este origen es muy poco probable y ni siquiera hay suficientes datos para afirmar la tesis sobre la existencia del dicho cisma.

Lo que sí es cierto, que se produjo ahí el debate sobre la flexibilización o no de ciertas reglas monásticas, como también es cierto, que esta flexibilidad iba a ser luego, la principal característica de la tradición Mahayana, lo cual aviva el fuego de estas especulaciones.

La flexibilidad, por otro lado, marca significativamente la dinámica y desarrollo de esta corriente del budismo, gracias a lo cual el *Mahayana* hoy en día es mucho más conocido en el Occidente, que el budismo *Theravada*. Pero, por otro lado, esta adaptabilidad también significó un mayor grado de sincretismo religioso, el cual puede observarse especialmente en las ramas del budismo Zen y, especialmente, el tibetano.

Existe un 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, de que la misma doctrina que también se encuentra en el Canon Pali, en los *Sutras* mahayanas, aparece en un lenguaje mucho más rebuscado y las enseñanzas poseen sutilezas propias a las posteriores interpretaciones. También, en estos discursos abundan las especulaciones filosóficas tan ajenas tanto a las escrituras *Theravada* como a la forma de ser del mismo Buda histórico, quien siempre se hubo manifestado con reservas frente a los temas demasiado controversiales y especulativos. La misma tradición *Mahayana* explica estas diferencias a través de una leyenda, según la 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 como ya 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” (*Hinayana*) de la tradición *Theravada* . Pues, mientras que el énfasis de esta última está puesto en el riguroso esfuerzo personal, entendiendo que el papel del 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 supramundana y trascendental. Por ejemplo, en uno de sus más conocidos escritos, el *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 histórico nunca realmente nació, vivió ni murió.

Otro elemento que la escuela *Mahayana* usa para acentuar su diferencia frente al *Theravada*, es el ideal de *Bodhisattva*, el cual se sostiene y se opone al otro ideal del *arahant*, propio de la tradición *Theravada*. El *Bodhisattva* es un Buda potencial quien, aunque haya recorrido el camino, renunció al último 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* final 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 vivos en el logro de dicho objetivo. Este concepto se conoce, tanto en el idioma sánscrito como en pali, con el término *karuna* : compasión, pues éste es el verdadero motivo por el cual los *Bodhisattvas* renuncian a su propia liberación completa. De modo que, aquello que en la tradición *Theravada* es considerado como una noble meta, el entrar en el estado de la liberación final de *arahant*, en la escuela *Mahayana* se concibe como una expresión del egoísmo.



El ideal de Bodhisattva, de un buda “en suspenso” que renuncia al nirvana por compasión a todos los demás seres sintientes, es una de las características del budismo Mahayana. Este ideal, en algunos aspectos, se parece al 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 Bodhisattva, tal como se puede observar en esta representación.

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”. Uno de las *sutras* más conocidas dentro de este género es la *Sutra del Corazón* , según el 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 *nihilista*, porque la realidad “vacía del contenido”, no siempre quiere decir 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 dichas 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 a 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*.

[Volver al índice](#)

4.3. El budismo Vajrayana o "El Camino del Diamante"

Esta vertiente también se conoce como el budismo tibetano, lo que sin embargo no es de todo exacto, ya que el mismo proviene del último desarrollo del budismo en la India que ocurrió entre los siglos VII y XII, de la época de los monjes y maestros budistas indios, quienes cruzaron los Himalayas para compartir sus enseñanzas en los lugares que hoy conocemos como Tíbet y Mongolia.

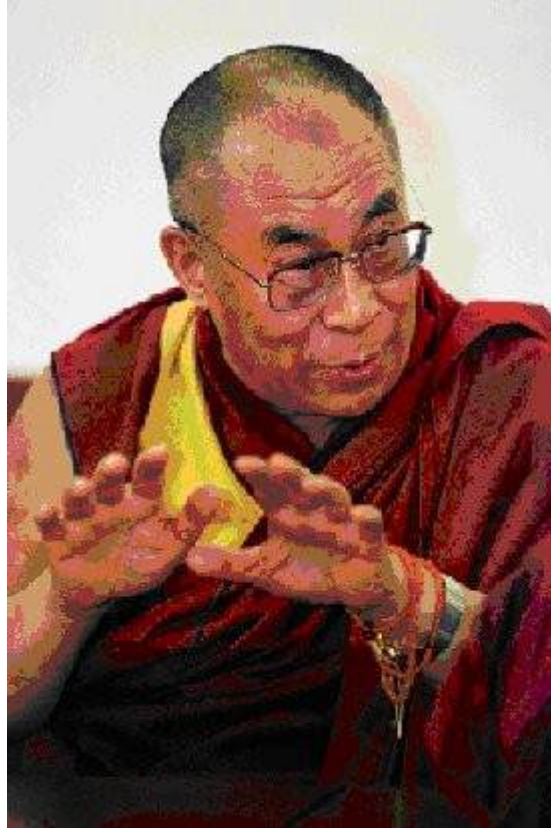
Vajra significa “diamante” que era la sustancia más dura que se conocía, por lo cual llegó a simbolizar la indestructibilidad y la perfección del universo. Otros nombres que se asignan al Camino del Diamante son Mantrayana y Tantrayana debido al lugar especial que ocupan tanto los mantras como el tantrismo en la práctica de esta variación del budismo. 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 Vajrayana, 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.



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

El 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 fuera 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 Nobel 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 estudiadas, aunque se coloca más cerca de la tradición Mahayana agregándole un par de costumbres, creencias y ritos propios. Los mismos budistas tibetanos explican esta gran variedad de prácticas y técnicas, ausentes en otras corrientes budistas, en que el Vajrayana ofrece a sus seguidores un camino de liberación mucho más rápido, 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.

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

·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 sexista;

- el árbol, como símbolo de vida, desarrollo y 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;
- flor de loto: símbolo de transformación y desarrollo espiritual (este signo, sin embargo, es compartido también por la tradición india y por las otras escuelas budistas, ya que la misma es una flor extremadamente limpia, aunque florezca en aguas estancadas y sucias);
- el color blanco, como símbolo de puridad, 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 azul, así como las aguas de un quieto lago reflejan innumerables objetos de forma imparcial, simboliza el conocimiento reflejado en los fenómenos que no son distorsionados;
- el rojo, por el contrario, 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);

Ya hicimos mención del panteón de las divinidades tibetanas. Entre ellas, se encuentran dos dioses indios, Shiva y Parvati como también los “cinco Budas celestiales”, que representan 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 cúmulos” (khandhas). 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.

Un lugar importante, especialmente en el arte budista tibetano, ocupan las 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 Vajrayana son introducidos en este círculo bajo la tutela de su respectiva divinidad mediante complejos rituales, que duran, en el caso de la iniciación mayor, hasta dos días enteros. Durante la iniciación, el postulante recibe también un nuevo nombre, el símbolo de que hubo entrado a un camino de transformación que lo llevará en el futuro a otras vidas en mejores reencarnaciones.



Muchas civilizaciones asociaban las formas circulares con poderes especiales, así lo atestigua, por ejemplo, Stonehenge y otros antiguos sitios de naturaleza religiosa. 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.

No podemos terminar este apartado sin mencionar el rol que en el Camino del Diamante desempeña el lama: el 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 realizar algún progreso espiritual, ni siquiera ser budista, dentro de esta corriente. Hay muchas historias, dentro de las escrituras Vajrayana que ilustran esta importancia. Entre ellas, se cuenta de uno de los más famosos fundadores de la tradición budista tibetana de nombre Marpa, quien 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 imaginación popular sobre la dependencia de los maestros.

[Volver al índice](#)

4.4. El budismo Zen

El budismo Zen, conocido con este nombre en Japón, se originó en la China donde se lo denomina Ch'an. Ambos términos, provienen de la palabra *dhyana* en sánscrito o *jhana* en pali, y significan "meditación" en japonés y en chino, respectivamente.

Quizá, el rasgo distintivo más importante del Zen, en comparación con las otras tradiciones budistas, sea la sensación de que el despertar o la iluminación es para sus seguidores algo muy inmediato. Como la creencia en la reencarnación es básicamente ajena a la cultura china y japonesa, lo que en las otras escuelas se cree que puede ser logrado sólo través el arduo esfuerzo en muchas vidas consecutivas, aquí tiene un carácter eminentemente directo, simple y súbito.

Al Zen sólo se puede entender teniendo en cuenta que el mismo no es simplemente una variación de la doctrina enseñada por Siddhattha Gotama sino una confluencia de la tradición taoísta china, por un lado y la budista india, por el otro. Algunos hasta creen 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.

Para alguien que pertenece a esta religión, como también para cualquier persona educada en la cultura china, aquello que nosotros llamamos "conocimiento" significaría 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 Saussure, considerado como el padre de la lingüística moderna, 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 que se ha socializado 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 de estos últimos, muchas veces no se evidencian en la vida real. Piense, por ejemplo, en el sustantivo "puño", que en realidad es algo que desaparece, como si fuera por arte de magia, una vez alguien abra la mano. Es otras palabras, se trata de sustantivo, que sin embargo, expresa una acción. Consecuentemente, un chino o un taoísta tendría menos dificultades en advertir que los objetos son también sucesos, 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.



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”.

Tradicionalmente, las dos instituciones culturales más respetables de la China, el confucianismo y el taoísmo, se encargaban que este carácter imperfecto y convencional del conocimiento esté siempre presente en la conciencia de la gente. Mientras que el confucianismo 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 dichas convenciones y se preocupa por el conocimiento espontáneo, holístico o 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 en ver las acciones en las cosas y viceversa, también aquí tiene su aplicación: 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 estupidez, de tener que ponerse, en cierto sentido, en ridículo, 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 cuanto puede 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 por 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. A propósito, el 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. Esto le forzó a usar su mente a tal extremo que cayó en una zanja y nunca más pudo caminar tranquilamente, pues siempre pensaba cómo hacer para correr.

El Zen, entonces, siguiendo esta tradición china, es un 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 del diálogo enigmático, cuyo objetivo es precipitar la mente para que sea liberada de las convenciones e iluminada. Se cuenta de quien 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 Bodhidharma que le enseñara el camino del 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.

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

-Trae tu espíritu aquí y ponlo ante mí -replicó Bodhidharma- 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, 41en Watts, 2003:181).

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, que sea demasiado teórica o especulativa: la respuesta debe apuntar directamente, 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: 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, las diez figuras que describen la búsqueda, la domesticación y el pastoreo del buey, simbólicamente el proceso de despertar de nuestra mente.



1. Buscando al buey

El buey nunca se hubo 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 se. 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, aún 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 mi.



4. Atrapando al buey

El 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 la 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 escoria o a la luna que emerge de entre las nubes. Un camino claramente iluminado a lo largo del tiempo, sin fin.



8. Yendo más allá del buey y de uno mismo

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 mi, semejante elogio no tendría importancia alguna.



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 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.

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.

[Volver al índice](#)

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. Boston, Wisdom Publication. Págs. 231-277.

“Phases of the Clinging Aggregates” en *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya* (2000) Trad. Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom Publications. Págs. 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. Págs. 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 Bodhi. Boston, Wisdom Publications. Págs. 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. Págs. 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. Págs. 825-1105. “The Characteristic of Nonsself” en *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya* (2000) Trad. Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom Publications. Págs. 901-903.

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

Otras fuentes

AJAHN, CHAH (1994) *A Tree in a Forest: A Collection of Ajahn Cha’s Similes*. Taiwan, Dhamma Garden. ARNOLD, Edwin (1997) *Light of Asia*. Kessinger Publishing.

BRAZIER, David (2003) *El Nuevo budismo: Guía básica para una nueva forma de vida*. Madrid, Oberon.

BUDDHIST SOCIETY, THE (2000) “Karma and Rebirth” en *Buddhist Society Correspondence Course* (2000) Lesson 6. London, The Buddhist Society.

BULLIT, John [en línea] What is Theravada Buddhism? (10 de octubre de 2005)

_____ [en línea] Theravada Buddhism: A Cronology. (09 de octubre de 2005)

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

_____ (1991) Call to Love: Meditations. Anand, India, Gujarat Sahitya Prakash.

_____ (2000) Un minuto para el absurdo. Bilbao, sal Terrae.

_____ (2003) El canto del pájaro. Bilbao, Sal Terrae.

GNANARAMA, Pategama (2000) Essential of Buddhism. Principal Buddhist and pali College in Singapore.

KORNFIELD, Jack (1995) The Eightfold Path for the Householder: Then Talks (transcribed from audio tape). Berkeley, DharmaNet International.

LAMA ZOPA RINPOCHE [en línea] The Twelve Links of Dependent Origination: The Wheel of Life. (25 de noviembre de 2005)

Life of Buddha for Secondary Students (2002) Buddha Dharma Education Association Inc.

NYANATILOKA (1980) Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms & Doctrines. Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.

PAYUTTO, P. A. [en línea] Good, Evil and Beyond: Karma in the Buddha's Teaching. (1992).

SANTINA, Peter D. (1984) Fundamentals of Buddhism. Buddha Dharma Education Association Inc.

_____ (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. Penang, Malaysia, Inward Path Publisher.

SUJIVA (2000) Essentials of Insight Meditation Practice: A Pragmatic Approach to Vipassana. Petaling Laya, Selangor/Malaysia, Buddhist Wisdom Centre.

SUMEDHO, Ajahn (1992) The Four Noble Truth. Hertfordshire, Amaravati Publications.

THANISSARO BHIKKHU [en línea] Five Piles of Bricks: The Khandhas as Burden and Path. (10/10/2005)

THERA, Piyadassi (1982) Buddha: His Life and Teaching. Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.

U THITTILA, Saydaw (1997) Essential Themes of Buddhist Lecture. Selangor, Sukhi Hotu.

WATTS, Allan W. (2003) El camino del Zen. Barcelona, Edhasa.

[Volver al índice](#)