





# VISIÓN Y TRANSFORMACIÓN

el noble sendero óctuple del Buda

SANGHARÁKSHITA



Ediciones  
**CBCM**  
México

Título original : *Vision and transformation*  
Autor: Urgyen Sangharákshita  
Traducción: Oscar Franco Anaya y Shuddhavajra

Diseño y maquetación: Saúl Marcos Castillejos

La imagen de portada es parte del archivo de imágenes de *Windhorse Publications Birmingham UK*, que es la Institución que publica las obras de los Amigos de la Orden Budista Occidental.

*Primera edición, 1990*  
*Segunda edición, 2010*

© de esta edición,  
Ediciones CBCM  
Jalapa No. 94  
col. Roma Norte 06700  
México, D.F.  
Tel. 5525 4023  
[www.budismo.com](http://www.budismo.com)

Registro en trámite

D. R. Todos los derechos reservados conforme a la ley  
Impreso y hecho en México

# ÍNDICE

## CAPÍTULO 1

### LA NATURALEZA DE LA EXISTENCIA

LA VISIÓN PERFECTA.....	9
LA VISIÓN PERFECTA.....	11
EL CAMINO DE LA VISIÓN Y CAMINO DE LA TRANSFORMACIÓN.....	12
ORIGEN DE LA VISIÓN PERFECTA .....	13
LA NATURALEZA DE LA EXISTENCIA .....	16
La Rueda de la Vida.....	18
El Buda .....	19
El Sendero.....	19
LAS CUATRO NOBLES VERDADES .....	20
Las tres características de la existencia condicionada .....	21
EL KARMA Y EL RENACIMIENTO .....	23
LAS CUATRO VACUIDADES .....	24
1. <i>Shunyata samskrta</i> : vacuidad de lo condicionado.....	24
2. <i>Asamskrta shunyata</i> : vacuidad de lo incondicionado .....	25
3. <i>Maha shunyata</i> : la gran vacuidad .....	26
4. <i>Shunyata shunyata</i> : la vacuidad de la vacuidad.....	27

## CAPÍTULO 2

### LA RAZÓN Y LA EMOCIÓN EN LA VIDA ESPIRITUAL

LA EMOCIÓN PERFECTA.....	31
SAMYAG-SAMKALPA — EMOCIÓN PERFECTA .....	34
LA ENUNCIACIÓN NEGATIVA DE LA EMOCIÓN PERFECTA.....	37

<i>Naiskramyā</i> : ausencia de deseo .....	37
<i>Avyapada</i> : ausencia de odio.....	39
<i>Avihimsa</i> : ausencia de crueldad .....	40
LA ENUNCIACIÓN POSITIVA DE LA EMOCIÓN PERFECTA .....	42
1. <i>Dana</i> o generosidad.....	42
2. <i>Maitri</i> o amor .....	45
3. <i>Karuna</i> o compasión .....	46
4. <i>Múḍita</i> o alegría compartida.....	50
5. <i>Upeksha</i> o tranquilidad .....	51
6. <i>Sraddha</i> o fe y devoción .....	52
7. La <i>Puya</i> de las 7 etapas.....	52

### CAPÍTULO 3

#### EL IDEAL DE LA COMUNICACIÓN HUMANA

EL HABLA PERFECTA.....	59
1. EL NIVEL DE VERACIDAD.....	65
2. EL NIVEL DE AFECTO .....	68
3. EL NIVEL DE AYUDA .....	71
4. EL NIVEL DE PROMOCIÓN DE CONCORDIA, ARMONÍA Y UNIDAD.....	73

### CAPÍTULO 4

#### LOS PRINCIPIOS ÉTICOS

LA ACCIÓN PERFECTA.....	77
LA DECADENCIA DE LA MORAL .....	78
LA ÉTICA JUDEO-CRISTIANA .....	79
EL CRITERIO BUDISTA .....	81
MODELOS DE CONDUCTA ÉTICA .....	83
LOS CINCO <i>SILAS</i> O CINCO <i>DHARMAS</i> .....	86
ACCIÓN TOTAL .....	91

### CAPÍTULO 5

#### LA SOCIEDAD IDEAL

LA SUBSISTENCIA PERFECTA .....	93
--------------------------------	----

1. TRABAJO .....	107
2. VOCACIÓN .....	108
3. DURACIÓN .....	108

**CAPÍTULO 6**

**LA EVOLUCIÓN CONSCIENTE DEL HOMBRE**

EL ESFUERZO PERFECTO .....	113
LOS CUATRO EJERCICIOS.....	115
1. Prevenir el surgimiento de estados mentales torpes no surgidos .....	118
2. Erradicar los estados mentales torpes surgidos.....	120
3. El desarrollo de estados mentales diestros no surgidos .....	125
4. El mantenimiento de los estados mentales diestros surgidos.....	129
EL FUNDAMENTO DEL ESFUERZO PERFECTO.....	129
EL ESFUERZO PERFECTO COMO EVOLUCIÓN CONSCIENTE.....	133

**CAPÍTULO 7**

**NIVELES DE CONCIENCIA**

LA CONCIENCIA PERFECTA .....	135
1. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LAS COSAS.....	139
2. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN UNO MISMO.....	142
3. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LAS PERSONAS .....	146
4. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LA REALIDAD.....	148

**CAPÍTULO 8**

**LA CONCIENCIA SUPERIOR**

SAMADHI PERFECTO .....	151
SAMATHA, SAMAPATTI Y SAMADHI .....	154
EL NOBLE SENDERO ÓCTUPLE COMO PROCESO ACUMULATIVO .....	164



## LA NATURALEZA DE LA EXISTENCIA LA VISIÓN PERFECTA

POR MUY POCO QUE CONOZCAMOS de budismo al menos, quizá, sabremos que constituye un camino o un sendero. Se trata de un sendero que conduce al estado de percatación de la verdad o de unidad con la realidad, al cual llamamos Iluminación, nirvana o el despertar de nuestra propia budeidad innata. Este camino se expresa de diversas formas y, posiblemente, la más conocida de ellas sea el noble sendero óctuple.

A su vez, el noble sendero óctuple es la cuarta de las cuatro nobles verdades. Si nos enfocamos en el primer discurso del Buda, pronunciado en el Parque de los Venados en Sarnath poco después de que alcanzó la Iluminación, notamos que el contenido principal del discurso mediante el cual el Buda comunicó su gran descubrimiento espiritual a la humanidad es el de las cuatro nobles verdades: la existencia del sufrimiento, la causa del sufrimiento, la posible cesación del sufrimiento y el camino que conduce a la cesación del sufrimiento. Éste último no es otro que el noble sendero óctuple.

Si seguimos el curso de su historia, escuela tras escuela, tradición tras tradición, ya sea en la India, Birmania, Tailandia, Japón o Ceilán, en todos los lugares por donde se ha expandido el budismo vemos que se mencionan una y otra vez las cuatro

nobles verdades y el noble sendero óctuple. Por lo tanto, si no conocemos ni entendemos estas verdades sabremos muy poco acerca del budismo.

La expresión “noble sendero óctuple” es una traducción del sánscrito *arya astanghika-margha* (o, en pali, *ariya-attanghika-magga*). *Arya* se traduce como “noble”. En la India antigua, esta palabra se empleaba con un sentido relativamente racial, para denominar a los invasores que llegaban a las llanuras de ese país provenientes de Asia Central, atravesando los pasos del noroeste y conquistando a los nativos. Con el paso de los siglos, el término *arya* y su derivado, *aryan*, asumieron un significado ético y espiritual. En el budismo, la connotación de esta palabra tiene que ver, directa o indirectamente, con la percatación de la realidad esencial. Todo lo que se refiere a lo espiritual, ya sea el camino, la meta o los diferentes aspectos de la vida espiritual, pueden denominarse *arya*. De tal modo, *arya* ya no sólo significa “noble” sino también “santo”. Por lo tanto, encontramos que algunos traductores no hablan de las cuatro nobles verdades o del noble sendero óctuple sino de las cuatro santas verdades o del santo sendero óctuple (en una ocasión, el Lama Govinda me contó que cuando el budismo comenzaba a desarrollarse en Alemania había cierta rivalidad entre dos grupos. Uno insistía en que la palabra *arya* significaba “noble” y el otro aseguraba que quería decir “santo”. Esos dos grupos siempre estaban en conflicto. La anécdota no sólo ilustra el tipo de disputas que sostienen las personas sino que, además, muestra la importancia de no dejarse llevar por las palabras. Aunque debemos admitir que hay una cierta diferencia entre “noble” y “santo” el tema de aquella controversia era de una importancia secundaria).

El término *asta* significa “ocho”, mientras que *anga* quiere decir “rama”, “miembro” o, incluso, “proyectar”. En algunas lenguas

modernas del norte de la India se habla de *panchangapranama* o postración de los cinco miembros. Es decir que la postración se hace con los brazos, las piernas y la cabeza. En sánscrito y en pali la cabeza es *uttama anga*, “el miembro superior”. Así pues, aunque normalmente consideremos el noble sendero óctuple como ocho etapas o fases sucesivas, el uso de la palabra *anga* parece sugerirnos que estas etapas no son sucesivas sino simultáneas. De hecho, el camino es óctuple porque cuenta con ocho ramas y no porque conste de ocho etapas. Por último, queda por decir que el término *marga* significa “camino” o “sendero”.

## LA VISIÓN PERFECTA

Podríamos empezar por analizar la rama *samyag-dristi* (en pali *samma-dithi*). Por lo regular se le traduce como “comprensión correcta” pero no es una interpretación muy satisfactoria. En este caso, como suele pasar con los términos y las expresiones budistas, podemos llegar al verdadero significado de la palabra si tan sólo recurrimos a la lengua original. ¿Qué significa *samyag-dristi*? En primer lugar, tenemos que *samyag* es el prefijo que aparece en cada uno de los ocho *angas* y significa “adecuado”, “total”, “entero”, “integral”, “completo” y “perfecto”. Con toda seguridad, no se refiere a “correcto” como opuesto de “incorrecto”. Si hablamos de “comprensión correcta” da la impresión de que es una comprensión correcta en el sentido opuesto a una comprensión incorrecta, o de una acción correcta como lo opuesto de una acción incorrecta. Esto se puede prestar a una interpretación del Sendero un tanto moralista y estrecha. Sin embargo, el significado de *samyag* va mucho más allá de lo que connota la palabra “correcto”. Hemos visto ya otras acepciones y quizá la mejor sea “perfecto”.

El significado de la raíz *dristi* es “ver” y, por lo tanto, quiere decir “vista” o “visión”. No es simplemente comprensión y, por supuesto, no tiene un sentido puramente teórico, intelectual o abstracto. Es algo directo, inmediato, incluso intuitivo. Si tradujéramos *samyag-dristi* como “comprensión correcta” estaríamos introduciendo, de manera sutil, un concepto erróneo ya desde el principio mismo de nuestro estudio y práctica de la enseñanza del Buda. *Samyag-dristi* se refiere, más bien, a la “visión integral” o a la “visión Perfecta”. Cuando lo traducimos de esta manera nos acercamos más al verdadero significado y llegamos al “sentimiento interior” de la expresión. Si comparamos las dos traducciones tratando de saborear su cualidad espiritual notaremos que la expresión “visión perfecta” transmite algo distinto que “comprensión correcta”. Esta última expresión es un tanto trivial, ordinaria e intelectual. En cambio, si decimos “visión perfecta” es como si ante nosotros apareciera todo un mundo nuevo y se nos presentase una nueva dimensión. Por lo tanto, propongo que nos quedemos con “visión perfecta”, una visión de la naturaleza de la existencia, de la verdad o de la realidad de las cosas.

## EL CAMINO DE LA VISIÓN Y EL CAMINO DE LA TRANSFORMACIÓN

De acuerdo con la tradición budista india (y éste es un punto importante), el noble sendero óctuple se divide en dos grandes partes: la primera es conocida como el “camino de la visión” (*danshana-marga*) y la segunda como el “camino de la transformación” (*bhavana-marga*). Entonces, tenemos que el noble sendero óctuple comprende, asimismo, dos caminos menores que forman dos etapas sucesivas. El camino de la visión corresponde a la visión

perfecta, mientras que el camino de la transformación esta compuesto por otras siete ramas: la emoción perfecta, el habla perfecta, la acción perfecta, la subsistencia perfecta, el esfuerzo perfecto, la conciencia perfecta y la meditación perfecta. El significado de esta clasificación es que la visión perfecta representa la fase de una clara visión espiritual inicial, en tanto que el resto del noble sendero óctuple representa la transformación de nuestro ser, en todos sus aspectos y en toda su dimensión y profundidad, de acuerdo con esa visión clara espiritual y su experiencia, como punto de partida. Esto representa una transformación total de nuestra vida emocional, de nuestra forma de hablar, de comunicarnos con los demás, de ganarse la vida... aunque no necesariamente siguiendo este orden. Por ejemplo, es posible que uno empiece por transformar su manera de subsistir, que es la quinta rama, antes que su manera de hablar, que es la tercera, pero con el tiempo, ya sea de un modo u otro, nuestro ser ha de transformarse en toda su dimensión y profundidad, consciente e inconsciente.

### ORIGEN DE LA VISIÓN PERFECTA

Esa experiencia espiritual inicial, como la he llamado, o bien, esta visión perfecta o camino de la visión, puede surgir de tantas maneras como personas distintas hay. No existe un modelo uniforme. De hecho, en la vida espiritual también se manifiesta la gran variedad de personas que existen y esto se refleja en la manera en que cada uno entra en el camino espiritual y la forma en que, para cada cual, surge el Camino de la Visión.

En algunas personas surge como consecuencia de una tragedia personal, una desgracia o cierto tipo de pérdida. Su existencia queda perturbada y trastornada, como si un gran terremoto hu-

biera derrumbado todo lo que tanto cuidaban. En medio de toda esa destrucción, de su vida en ruinas, empiezan a hacerse preguntas, comienzan a mirar con más profundidad y a cuestionarse el significado y el propósito de la existencia.

En otras personas, la visión perfecta surge por medio de lo que podríamos describir como una experiencia mística espontánea (en lo personal, no me gusta la palabra “mística”, ya que muchos la pueden asociar con charlatanería misteriosa, pero no tenemos otra palabra mejor y por eso no he dudado en usarla). Podemos encontrar muchos ejemplos de este estilo en un libro llamado “*Cosmic Consciousness*” (Conciencia cósmica), de Bucke, publicado en 1901 y que, incluso hoy en día, vale la pena leer. Es sorprendente cuánta gente ha tenido alguna vez una experiencia de este tipo. Quizás algún momento extraño de éxtasis o de visión clara o de un tremendo amor que, aparentemente, surge sin ninguna preparación y que nos posee, nos arrastra y nos eleva hacia una nueva dimensión, alterando por completo nuestra actitud ante la vida. Bajo el título de “experiencia mística” se puede incluir nuestra vivencia de la naturaleza cuando, por ejemplo, nos sentimos plétóricos de emoción ante un precioso atardecer o cuando en medio del campo sentimos que todo está impregnado de paz y tranquilidad.

A veces, el camino de la visión puede surgir al mirar un bello cuadro o al escuchar una pieza musical. En tales ocasiones, podemos ser transportados a una nueva dimensión de la existencia. En algunas personas surge como resultado de pensamientos profundos y prolongados. Procuran alcanzar la verdad y comprenderla por medio del intelecto. Sondean las profundidades del ser con la razón y la lógica. Éste sería el camino del pensador, del filósofo, del sabio. Algunas personas, en verdad, conciben su camino a través de la realidad; a través del camino de la visión.

Para otros puede surgir de una manera muy distinta y como resultado de la práctica de la meditación. Cuando la mente se ha calmado y desaparecen los pensamientos queda la conciencia clara y, entonces, bajo estas condiciones, también puede surgir la visión perfecta.

En ocasiones, esta visión puede brotar en aquéllos que se dedican a actividades altruistas, como el cuidado de enfermos y ancianos, aquéllos que sacrifican su persona y sus intereses personales y quienes ofrecen el beneficio de su trabajo de una manera desinteresada. También en estas personas, sin que lo sepan, en el sentido ordinario de esta expresión, puede surgir el camino de la visión.

Finalmente, para algunas personas, puede surgir de la experiencia del total de su vida, en especial cuando envejecen, cuando se supone que tienen más madurez. Cuando parece que uno empieza a encontrarle el hilo a la vida y ésta va tomando sentido y refleja destellos de significado, entonces, de las profundidades de su simple madurez humana puede surgir la visión perfecta. No estoy sugiriendo que la sabiduría surja de manera automática con la edad. Si así fuera, de jóvenes no tendríamos que preocuparnos por alcanzar la sabiduría. No cabe duda que para aquéllos que en realidad han llevado una vida humana, al madurar y volverse más buenos, en tanto que su experiencia se va aclarando, puede, a veces, surgir el camino de la visión.

Así pues, vemos que el camino de la visión puede aparecer en diferentes personas y de muchas maneras posibles. Para algunos, incluso, puede surgir en un sueño. Independientemente de la forma en que surja en nosotros, debemos tener mucho cuidado de no perderlo, de no olvidarlo. Es muy fácil que esto suceda y, como dice el poeta, “el mundo está demasiado con nosotros”. Quizá tengamos una experiencia maravillosa y pensemos que jamás

la olvidaremos pero, al poco tiempo, pasados unos días o unas semanas, ya no existe. Es como si nunca hubiese sucedido. Por lo tanto, debemos protegerla, cultivarla, meditarla (tratando de profundizar en ella y clarificarla), intentando desarrollarla todo el tiempo. A través de la misma experiencia, debemos tratar de penetrar en nuestro ser y en nuestra vida y transformarlos.

En resumen, podemos decir que el propósito de esta gran enseñanza budista del camino de la visión y el camino de la transformación es ascender por los diferentes aspectos de nuestra existencia, llegando a la altura de sus momentos más elevados. Esto es lo que significa seguir el noble sendero óctuple, alcanzar la visión perfecta de una u otra forma y, entonces, transformar todo nuestro ser de acuerdo con esta visión.

#### LA NATURALEZA DE LA EXISTENCIA

¿Qué es la visión perfecta? En el ámbito de la literatura budista hay muchas explicaciones sobre la comprensión correcta (como normalmente se le llama a la visión perfecta). Incluso, se podría decir que existen demasiadas explicaciones, ya que algunas de ellas no son útiles y pueden dar lugar a serias confusiones. Algunos escritores quieren incluir bajo el título de “comprensión correcta” toda la doctrina budista. Es como si todo lo que no pudiera reunirse bajo algún otro título debiera caber, sea como fuere, en esta denominación. Al final de cuentas todo, en un sentido u otro, tiene que ver con la comprensión correcta. Siempre hay algo que debe ser comprendido y, así, todo va a parar aquí, la doctrina entera, la enseñanza y la filosofía. Esto tiende a crear una impresión equivocada. A menudo, los estudiosos del budismo piensan que en la comprensión correcta, primera etapa del

noble sendero óctuple, debe llevarse a cabo un estudio completo del pensamiento budista. Suponen que, antes de que uno pueda comenzar a andar por el noble sendero óctuple, tiene que aprender todo lo relacionado con las escuelas madhyamika, yogachara, los sarvastivadines y los sautrantikas, así como también sobre la escuela t'ien t'ai, la avatamsaka, etc. Creen que sólo entonces se puede dar el primer paso en el Sendero y, al fin, empezar a practicar el budismo.

La verdad no es así, en absoluto. Debemos resaltar que *sam-yag-dristi* significa visión perfecta, lo cual nada tiene que ver con el estudio de las escuelas de filosofía budista. Es sólo una visión y, como tal, es algo simple, directo e inmediato. Tiene más que ver con la naturaleza de la experiencia espiritual que con la comprensión intelectual. Por supuesto, la experiencia, la visión clara, puede expresarse en un nivel intelectual, en lo que se refiere a conceptos doctrinales, sistemas filosóficos y demás, pero no es idéntico a ello. La visión en sí es algo aparte y está por encima de todo esto.

Entonces, ¿qué es la visión perfecta? Aunque se podría decir que es una visión de la naturaleza de la existencia, la pregunta sigue en pie, ¿cuál es la naturaleza de la existencia? La respuesta a esta pregunta es difícil, ya que, a la vez, es demasiado fácil de contestar. No es que caiga en una paradoja. Lo que quiero decir es que tenemos demasiados conceptos a la mano. La filosofía budista es muy amplia y podría resultarnos muy sencillo emplear unos cuantos términos técnicos, mencionar éste o aquél sistema filosófico y declarar entonces que, según el budismo, ésa es la naturaleza de la existencia. Sin embargo, eso sería demasiado pronto y simple. Debemos cuidarnos de usar los conceptos con demasiada rapidez. Lo que tratamos de comunicar no es tan sólo una serie de ideas ni un sistema filosófico con un sentido académico, sino

lo que el mismo Buda en su propio lenguaje llamó, de una forma muy poco ambigua, *dristi*, visión.

En esencia, hay dos maneras en las que se puede comunicar una visión. Una es a través de símbolos y la otra mediante conceptos. En el budismo existen tres símbolos principales de la naturaleza de la existencia: la rueda de la vida, el Buda y el sendero. Como estos símbolos comunican una visión, si conseguimos “captar la imagen” en vez de sólo “pensar” en ella de un modo abstracto y suponer que ya lo entendimos, esto nos ayudará a integrar esa comunicación.

### **1. La Rueda de la Vida**

La rueda de la vida se compone de cuatro círculos concéntricos. Dentro del círculo central, el cual constituye el eje, hay tres animales: un gallo, una serpiente y un cerdo. Cada uno de ellos muerde la cola al animal que va delante. Estos animales representan los tres venenos: la avidez, el odio y la ignorancia, que son los que controlan nuestra mente y mantienen girando a la rueda de la existencia mundana. Alrededor de este centro hay un segundo círculo que se compone de dos mitades, una blanca y otra negra. La mitad blanca representa el camino bueno o ético y va en dirección ascendente, hacia los estados de felicidad. La mitad negra representa el camino malo o poco ético y desciende hacia los estados de sufrimiento. El siguiente círculo está dividido en seis partes, que representan los diferentes “mundos” o esferas de la existencia en las que según el budismo todos los seres renacen continuamente. Estos seis mundos son el de los dioses, los semidioses, los humanos, los animales, los fantasmas hambrientos y los seres infernales. El último círculo de la Rueda, que constituye el borde, está dividido en doce partes. Son los doce vínculos (*nidanas*) del proceso denominado surgimiento dependiente o

coproducción condicionada (*pratitya-samutpada*) y en ellos se muestra con detalle todo el proceso de nacimiento, vida, muerte y renacimiento.

Éste es el primer gran símbolo o gran imagen. Es lo primero que vemos cuando tenemos una visión de la naturaleza de la existencia. Percibimos toda la vida mundana condicionada dando vueltas como una gran rueda (la rueda de la vida; la rueda de la muerte) y dentro de ella, atrapados, estamos nosotros y los demás seres vivos. Vemos que, de hecho, la rueda de la vida somos nosotros y es la existencia sensible y condicionada.

## 2. El Buda

Normalmente, se representa al Buda sentado en la posición de loto, a veces bajo el árbol *bodhi*, el árbol de la Iluminación, cuyas ramas se extienden hacia una copa llena de bellas hojas en forma de corazón y el cuerpo del Buda irradia luz de diversos colores. Existen versiones más elaboradas que hablan asimismo sobre la imagen del Buda. Una de ellas, muy conocida, es el mandala de los cinco budas, que pertenece a enseñanzas de orden esotérico. En el centro de ese mandala está el Buda blanco; al este del círculo está el Buda azul oscuro; al sur el Buda amarillo; al oeste el Buda rojo; y al norte el Buda verde. Además, existen versiones todavía más elaboradas, bajo la forma de la “Tierra Pura” o “Tierra Feliz”, *Sukhavati*, donde el Buda está en el centro, rodeado de serviciales bodhisatvas. Se ven varias hileras de árboles cargados de joyas, mágicas aves canoras y muchas otras maravillas.

## 3. El Sendero

El sendero del progreso espiritual o sendero espiral conecta las dos imágenes que acabamos de describir. Es decir, nos lleva de la Rueda de la Vida hacia el Buda o, bien, al mandala de los cinco budas.

Éstos son los tres grandes símbolos a través de los cuales el budismo comunica su visión de la existencia. La visión perfecta es, en primer lugar, una visión de nuestro estado actual de encadenamiento a la existencia condicionada, tal y como lo caracteriza la rueda de la vida. Es, además, una visión de nuestro estado potencial de Iluminación, representado por el Buda o por el mandala de los cinco budas. Finalmente, se trata de una visión del sendero que nos conduce del primer estado al segundo (o es, si se prefiere, una visión del curso futuro de la evolución).

Como he sugerido antes, la visión budista de la naturaleza de la existencia también se puede comunicar a través de conceptos, aunque quizá de un modo menos vívido que con imágenes. Por lo tanto, la visión perfecta se explica tradicionalmente viendo y comprendiendo a la vez ciertos puntos doctrinales. Para completar la descripción hablaremos brevemente de los cuatro puntos más importantes: las cuatro nobles verdades; las tres características de la existencia condicionada; el karma y el renacimiento; y las cuatro vacuidades. Al enfrentarnos con estas explicaciones conceptuales debemos recordar que lo que nos interesa no es una simple comprensión teórica. Con la ayuda de estos puntos doctrinales más bien estamos intentando percibir un destello de la verdad, para alcanzar cierta visión de la naturaleza de la existencia.

## LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Por lo regular, los manuales doctrinales explican la Visión Perfecta como una visión o una comprensión de las cuatro nobles verdades:

1. La verdad del sufrimiento, la insatisfacción o la falta de armonía, los cuales vemos a nuestro alrededor y también experimentamos dentro de nosotros mismos.

2. La verdad de la causa del sufrimiento, que es el anhelo egoísta o la “sed”, tanto en nosotros mismos como en los demás.

3. La verdad del cese del sufrimiento, su erradicación completa, que es sinónimo del estado de Iluminación o budeidad.

4. La verdad del camino que conduce al cese del sufrimiento, que es el noble sendero óctuple.

Es interesante destacar que tanto la primera como la segunda noble verdad (el sufrimiento y la causa del sufrimiento) se corresponden con la imagen de la rueda de la vida. El sufrimiento es el efecto mientras que el deseo es la causa. Vemos aquí un tipo de relación causa—efecto, acción—reacción. En otras palabras, es el mismo modelo cíclico representado por la rueda de la vida. La tercera noble verdad (el cese del sufrimiento) se corresponde con el símbolo del Buda o del mandala de los cinco budas. La cuarta noble verdad (el sendero óctuple) se corresponde con el sendero espiral. Por lo tanto, vemos que las cuatro nobles verdades presentan a través de conceptos lo que los tres símbolos presentan mediante imágenes, aunque ambos tratan de lo mismo: la visión de la naturaleza de la existencia condicionada, de la existencia no condicionada y del sendero que conduce de una a la otra.

### **LAS TRES CARACTERÍSTICAS DE LA EXISTENCIA CONDICIONADA**

Las tres características de la existencia condicionada son que hay sufrimiento, que es impermanente y que carece de una verdadera esencia personal propia.

### **1. La existencia condicionada es sufrimiento y según el budismo, hay tres tipos de sufrimiento:**

Uno es el sufrimiento efectivo, el cual experimentamos, por ejemplo, cuando tenemos un dolor de muelas o nos cortamos un dedo.

Está, en segundo lugar, el sufrimiento en potencia, que surge cuando poseemos algo que resulta ser fuente de placer. A pesar de que es una fuente de placer es, asimismo, sufrimiento en potencia, ya que tarde o temprano hemos de perderlo.

Finalmente, tenemos el sufrimiento metafísico, que se refiere al hecho de que todo lo mundano, lo terrenal o condicionado, nunca nos puede proporcionar una satisfacción total y definitiva, puesto que la verdadera satisfacción que perdura sólo se puede encontrar en lo incondicionado y en la verdad misma. Por lo tanto, cualquier otra cosa es, de alguna manera, una clase muy sutil de sufrimiento, lo cual significa que no podremos ser realmente felices hasta que consigamos la Iluminación.

### **2. La existencia condicionada es impermanente**

Como bien sabemos, todo lo condicionado es perecedero. Cada día, cada hora y cada minuto nos podemos dar cuenta que nada dura para siempre, que nada permanece. Nada permanece igual ni tan siquiera dos segundos consecutivos. Estamos envejeciendo todo el tiempo y las cosas que nos rodean se van deteriorando continuamente. No existe nada que pueda mantenerse estable. La seguridad no existe. Nos gusta pensar que tenemos algo que será para siempre pero este “para siempre” puede durar sólo unos cuantos años, unos días, unas horas o, incluso, unos pocos minutos. Es éste un aspecto muy importante de la visión perfecta en cuanto a lo mundano: ver clara y constantemente que todo es transitorio y que no nos podemos asir a nada por mucho tiempo.

Si acaso, nos podremos aferrar a algo por un corto periodo pero, al final, tendremos que dejarlo ir.

### **3. La existencia condicionada está desprovista de una verdadera esencia personal propia.**

Éste es un aspecto difícil y abstruso de la visión perfecta y se requeriría un capítulo entero para explicarlo. Lo único que por ahora diremos sobre esto es que en la existencia condicionada (o en nosotros, como fenómenos condicionados) no podemos encontrar un verdadero ser, una auténtica individualidad ni realidad alguna. Si simplemente nos mirásemos bien a nosotros mismos nos daríamos cuenta de lo vacíos, ilusorios y falsos que somos, que nuestros pensamientos no son tales y que nuestras emociones tampoco son reales. No nos sentimos reales en nosotros mismos. De hecho, no encontraremos algo genuino, auténtico o con verdadera identidad propia en lo mundano o en lo condicionado. Eso sólo lo hallaremos en la realidad incondicionada.

## **EL KARMA Y EL RENACIMIENTO**

Este aspecto doctrinal o expresión conceptual de la visión perfecta a veces se presenta en las escrituras de una manera muy vívida y evocativa. Se nos habla de que el Buda y que otros seres iluminados, en la víspera de su Iluminación, vieron pasar ante sus ojos una gran cantidad de nacimientos, muertes y renacimientos, no sólo de ellos mismos, sino también de otros seres vivos. En realidad, se dice que de todos los seres vivos. Al ver el proceso entero del karma, de una vida a otra, percibieron con claridad que las personas sufren o son felices como consecuencia

de sus acciones previas y vieron también que los seres actúan de acuerdo con la manera en que condujeron sus vidas anteriores.

Los aspectos doctrinales que hemos mencionado hasta ahora, es decir, las cuatro nobles verdades, las tres características de la existencia condicionada y el karma y el renacimiento, tienen la finalidad de expresar conceptualmente la visión perfecta de la naturaleza de la existencia. Estos aspectos doctrinales provienen de la tradición hinayana. Sin embargo, la visión perfecta también se puede expresar, quizá de una manera más profunda, como lo hace el mahayana, a través de la exposición de las cuatro *shunyatas* o vacuidades.

## LAS CUATRO VACUIDADES

*Shunyata* significa, literalmente, “vacuidad” o “vacío” pero en realidad es mucho más que eso. De acuerdo con el contexto, la palabra puede significar “real” o “irreal” y, también, “ni real ni irreal”. Sí, es una palabra muy desconcertadora. Consideremos, entonces, los diferentes tipos de *shunyata*, teniendo en cuenta que no se trata de una simple ficción de la imaginación metafísica, sino de una tentativa para comunicar, en términos conceptuales, una visión que han alcanzado y experimentado quienes han logrado la Iluminación.

### 1. *Shunyata samskrta* – Vacuidad de lo condicionado

Esto significa que la existencia condicionada, fenoménica y relativa está desprovista de las características de lo incondicionado, lo absoluto y la verdad. Las características de lo Incondicionado son, ante todo, felicidad, permanencia (en el sentido en que algo permanece no en el tiempo, sino en una dimensión en la cual no existe el tiempo como tal) y el verdadero ser, la realidad esencial.

La existencia condicionada está desprovista de estas tres características. Es, por lo contrario, insatisfactoria, impermanente y no es totalmente real. Es por eso que se dice que lo condicionado está vacío de lo incondicionado. Samsara está vacío de nirvana. Esto, a un nivel práctico, quiere decir que no debemos buscar en el flujo de la existencia relativa lo que sólo podemos encontrar en lo incondicionado o absoluto.

## **2. *Asamskrta shunyata* – Vacuidad de lo incondicionado**

Aquí vemos que lo incondicionado está desprovisto de lo condicionado. En lo incondicionado, en el nirvana, no existen ni la infelicidad, ni el sufrimiento, ni la temporalidad, ni lo irreal, todo lo que caracteriza a lo condicionado. Sólo están presentes en toda su plenitud las peculiaridades opuestas. Del mismo modo que en lo condicionado no encontramos lo incondicionado, en lo Incondicionado no encontraremos lo condicionado.

Estos dos tipos de *shunyata* son comunes a todas las formas de budismo. Al ser mutuamente excluyentes representan, como es obvio, una aproximación relativamente dualista. Sin embargo, este tipo de aproximación es necesario y, en las primeras etapas, nos sirve de base en la vida espiritual. Tenemos que hacer una distinción y pensar “esto es lo condicionado y eso lo Incondicionado y quiero ir de aquí a allá”. Al principio no podemos evitar pensar de esa manera.

De acuerdo con la tradición hinayana, la sabiduría (ver las cosas tal y como son) consiste en percibir los objetos y a los seres del mundo exterior, así como también todo fenómeno mental, en términos de lo que se conoce técnicamente como *dharmas*. Esta palabra tiene muchos significados. Por lo regular se traduce como “enseñanza” o “doctrina” pero su significado aquí es distinto. Según el hinayana, en realidad no hay una existencia objetiva

como, por ejemplo, una casa, un árbol, un hombre... Si miramos todas esas cosas de cerca, si las examinamos y analizamos, las vemos convertirse en algo inmaterial. Al final, se reducen a un flujo de elementos que constituyen un proceso impersonal, insustancial, psicofísico. Esto se llama *dharmas*.

Sin embargo, de acuerdo con el mahayana, la sabiduría consiste en reducir los *dharmas* mismos a *shunyata*. El mahayana dice que si vemos las cosas como objetos o personas se debe a nuestra gran ignorancia. Ésta se disipa cuando aprendemos a ver esos objetos y personas como *dharmas*. Además, el mahayana lleva esto aún más lejos y afirma que, incluso, cuando vemos las cosas como *dharmas* no las estamos captando en su realidad esencial. Si percibimos las cosas como *dharmas* es debido a que aún queda un velo sutil de ignorancia y éste también debe desaparecer. Lo eliminamos, por fin, cuando vemos o sabemos que también los *dharmas* son *shunyata*. El mahayana hace referencia a la perfección de la sabiduría (*prajña-pâramitâ*). La perfección de la sabiduría busca ver *shunyata* en todo, siempre y bajo cualquier circunstancia.

El tercero y el cuarto tipo de vacuidad son propios del mahayana.

### 3. *Maha shunyata* – La gran vacuidad

En la palabra mahayana, *maha*, además de significar “gran” (su sentido más literal) quiere decir, en este caso, “relativo a *shunyata*”, de modo que el mahayana es “el vehículo de *shunyata*”.

En el *maha shunyata* o gran vacuidad la distinción entre lo condicionado y lo incondicionado es esencialmente inválida. En todo caso, es producto del pensamiento dualista. Quizá pasemos diez, quince o veinte años de nuestra vida espiritual trabajando bajo el supuesto de que lo condicionado es lo condicionado y lo

Incondicionado es lo Incondicionado pero, finalmente, deberemos ver la “vacuidad” de la distinción entre ambos. Tenemos que trascender la distinción. Debemos ver (experimentar, no sólo especular o llegar a una comprensión teórica o intelectual) que *rupa* y *shunyata*, forma y vacío, lo condicionado y lo incondicionado, los seres ordinarios y los budas, tienen una misma naturaleza, la de la realidad esencial. Esto es *maha shunyata*, la gran vacuidad, en la que se desvanecen todas las distinciones y cualidades. Es el gran vacío en el que las personas tanto temen desaparecer (incluso las más espirituales). Quieren aferrarse a sus formas dualistas de pensamiento (yo y lo demás; esto y aquello). Sin embargo, hay que trascender todo eso. Ésta es la “cueva del tigre”, a la cual conducen muchos caminos y de la que no hay salida. ¡Por eso es que uno quiere entrar en ella!

#### 4. *Shunyata shunyata* – La Vacuidad de la Vacuidad

Aquí vemos que la vacuidad en sí es sólo un concepto, una palabra, un sonido. En el *maha shunyata* todavía nos aferramos a pensamientos y experiencias dualistas sutiles. Incluso esto debe abandonarse al final. Es así como llegamos a *shunyata shunyata* y no queda nada que pueda decirse. Sólo queda el silencio, pero es un silencio muy significativo, un “silencio atronador”.

Todos estos aspectos doctrinales, hinayana o mahayana, intentan proporcionar una explicación conceptual de la visión de la naturaleza de la existencia pero, si bien son importantes, no debemos extendernos demasiado en ellos. Si lo hacemos corremos el peligro de confundir la visión perfecta con la comprensión correcta en el sentido puramente teórico. Si no lo he logrado, espero que al menos haya podido resaltar el hecho de que *samyag—dristi* es una visión, una visión clara, una experiencia espiritual de la naturaleza de la existencia, de acuerdo con la cual

transformamos nuestras vidas, todo lo que somos, en cada aspecto y en todos los niveles.

Para no terminar de un modo tan ampulosamente conceptual permítanme utilizar un símil. Imaginemos que queremos escalar hasta llegar al pico de una montaña en una cordillera muy alta. ¿Qué debemos hacer? Primero estudiamos el mapa del terreno, las estribaciones de los alrededores y la montaña misma. Este estudio del mapa es, en nuestro caso, el estudio teórico de la doctrina budista. Estudiamos todo lo relacionado con los madyamikas, los yogacharines, los sarvastivadines. Aún con todo eso, tenemos que empezar realmente nuestro viaje. Debemos ponernos en marcha para llegar, por lo menos, al campamento base. Esto correspondería a nuestra práctica preliminar de la enseñanza del Buda. Finalmente, tras varios días, semanas o meses de viaje, vislumbramos la cima de la montaña, aún lejana, el objeto de nuestro viaje.

Apenas hemos recorrido un corto trecho y la base de la montaña todavía se encuentra lejos pero allí, en la distancia, vislumbramos la cima nevada y reluciente. Tenemos una percepción directa, una visión de ella, aunque sea desde lejos. Este vislumbre de la cima corresponde a la visión perfecta y nos da la inspiración y confianza para continuar con el viaje. Podemos seguir desde allí, sin apartar los ojos de la cima, sin perderla de vista, al menos no por más de unos cuantos minutos. No importa cuánto dure el viaje ni cuántas noches debamos pasar en el camino. No importa lo difícil que pueda ser el terreno ni el frío o el calor que podamos padecer. Quizás, incluso, no nos preocupe el morir de hambre, siempre que tengamos los ojos fijos en la cima. Nos sentimos felices sabiendo que cada día vamos acercándonos un poco más. Un día nos encontraremos al pie de la cima. Este proceso del viaje con la mirada puesta en la cumbre de la montaña corresponde

al recorrido de las otras ramas de noble sendero óctuple. Con el tiempo nos encontraremos en las laderas de la montaña. Posiblemente lleguemos a encontrarnos en las nieves vírgenes de la misma cumbre, descubriendo que hemos alcanzado la Iluminación o budeidad.



## LA RAZÓN Y LA EMOCIÓN EN LA VIDA ESPIRITUAL LA EMOCIÓN PERFECTA

CON LA SEGUNDA RAMA DEL NOBLE SENDERO óctuple llegamos a uno de los puntos (por no decir problemas) más importantes de toda la vida espiritual, el tema de la razón y la emoción. Todos sabemos, por experiencia propia, que es relativamente fácil comprender una enseñanza religiosa o filosófica en un nivel intelectual o teórico. No importa lo confusa, compleja o intrínsecamente difícil que parezca, con un poco de ejercicio mental y un estudio sistemático, por lo general, podemos llegar a entenderla sin demasiada dificultad. Sin embargo, cuando queremos poner en práctica la enseñanza vemos que ésta es una cuestión mucho más difícil.

En la tradición budista hay una anécdota muy conocida que ilustra esto muy bien. Al parecer, en la antigüedad, numerosos grupos provenientes de la India acostumbraban ir a China para predicar sus doctrinas. En cierto periodo de la historia de China hubo un emperador muy devoto que siempre estaba ansioso por recibir a los grandes sabios indios. Un día, uno de esos maestros apareció en la capital china y el emperador, tan pronto como se enteró de su llegada, se alegró muchísimo. Pensó que quizá podría mantener un debate filosófico con el recién llegado, así que

le invitó al palacio, donde se le recibió con la debida ceremonia. Cuando terminaron las formalidades y ambos, el maestro y el emperador, hubieron tomado asiento, éste formuló su primera pregunta: “Dime, ¿cuál es el principio básico del budismo?” y se reclinó en su asiento para recibir la respuesta. El maestro contestó: “Dejar de hacer el mal, aprender a hacer el bien y purificar el corazón. Éste es el principio básico del budismo”. El emperador evocó tiempos pasados. Había oído eso con anterioridad (normalmente, todos lo hemos oído antes) y, entonces, preguntó: “¿Eso es todo? ¿Es ése el principio fundamental del budismo?”. “Sí”, contestó el sabio, “eso es todo, dejar de hacer el mal, aprender a hacer el bien y purificar el corazón. En realidad, éste es el principio básico del budismo”. El emperador protestó: “Pero eso es tan sencillo que hasta un niño de tres años lo puede entender”, a lo que el maestro respondió: “Sí, Majestad, eso es verdad. Es tan simple que incluso un niño de tres años lo puede comprender, pero es tan difícil que ni siquiera un viejo de ochenta años puede ponerlo en práctica”.

Esta historia ilustra la enorme diferencia que hay entre comprender y poner en práctica. A nosotros nos resulta fácil comprender. Podemos comprender el Abhidharma, el madhyamika, el yogachara, a Platón, a Aristóteles, el Evangelio, podemos comprenderlo todo. Sin embargo, poner en práctica aunque sea sólo un poco de todo este conocimiento y hacer que sea eficaz en nuestra vida nos resulta terriblemente difícil. San Pablo dijo estas célebres palabras: “El bien que debería hacer no lo hago, pero el mal que no debería hacer sí lo hago”. Él sabe lo que debería hacer pero es incapaz de hacerlo y sabe lo que no debería hacer, sin embargo, no puede evitar hacerlo. Una vez más, vemos el tremendo abismo que existe entre la comprensión y la puesta en práctica. No se trata de una situación excepcional. No sólo le

sucede al emperador de China o a San Pablo. Todas las personas religiosas, en alguna ocasión, llegan a encontrarse en esta trágica y terrible situación, a veces durante años. Conocen la verdad en un nivel racional. La saben de la A a la Z y de la Z a la A. Pueden hablar, escribir y ofrecer conferencias acerca de ella. Sin embargo, no logran poner en práctica lo que dicen. Para los más sinceros, esto puede ser fuente de gran sufrimiento. Quizá se digan: “Lo sé muy bien y lo veo muy claro, pero soy incapaz de ponerlo en práctica. No puedo hacerlo”. Es como si tuvieran alguna traba oculta. Como si un factor determinado estuviera obstaculizando sus esfuerzos todo el tiempo. Les parece como si apenas hubieran avanzado unos cuantos centímetros y, de pronto, retrocedieran un kilómetro entero.

¿Por qué sucede esto? ¿Por qué encontramos este terrible abismo, esta brecha tan grande entre la teoría y la práctica, entre nuestra comprensión y nuestro funcionamiento? ¿Por qué, la mayor parte del tiempo, casi todos somos incapaces de actuar de acuerdo con lo que sabemos que es correcto y es verdad? ¿Por qué fracasan nuestros intentos una y otra vez?

La respuesta a estas interrogantes se tiene que buscar en las profundidades mismas de la naturaleza humana. Podemos afirmar que sabemos algo, pero sólo lo sabemos por medio de la mente consciente, mediante la parte racional que hay en nosotros mismos. Nuestro conocimiento es teórico, intelectual y abstracto. Sin embargo, debemos recordar que el ser humano no sólo está constituido por la mente consciente ni sólo por la razón, aunque a menudo nos guste pensar que así es. Hay otra parte mucho mayor de lo que se tiende a admitir y no menos importante que la parte racional. Esa otra parte se conforma de instinto, emoción, voliciones y muchos más componentes inconscientes que conscientes. Nuestro conocimiento intelectual o racional no llega a

esta parte, que es más amplia y profunda, sino que sigue su camino obstaculizando nuestra mente e, incluso, protestando.

Vemos que no podemos ir en contra de las emociones, pues son más fuertes que la razón. Si queremos poner en práctica lo que sabemos que es correcto y verdadero tenemos que permitir que nuestras emociones cooperen, de un modo u otro. Debemos ser capaces de llegar a nuestros orígenes más profundos y aprovecharlos también para nuestra vida espiritual. De este modo podemos poner en práctica aquello que sabemos que es correcto y verdadero. Para la mayoría de nosotros, el principal problema en la vida espiritual es encontrar los equivalentes emocionales de nuestra comprensión intelectual. Mientras no logremos esto no será posible obtener ningún progreso espiritual. Ésta es la razón por la cual la emoción perfecta se presenta como la segunda rama o aspecto del noble sendero óctuple, inmediatamente tras la visión perfecta.

### **SAMYAG-SAMKALPA —EMOCIÓN PERFECTA**

*Samyag-samkalpa* se podría traducir, provisionalmente, como “determinación correcta”, sin embargo, esto dista mucho del significado real del término. Tal y como hemos visto con relación a la primera rama del noble sendero óctuple, *samyag* quiere decir “integral”, “perfecto”, “completo”. Por lo regular, los traductores presentan la palabra *samkalpa* como “pensamiento”, “intención”, “propósito” o “plan”, pero ninguna de ellas es realmente satisfactoria.

La palabra *samkalpa*, que también existe en las lenguas indias modernas, significa “voluntad”. *Samyag-samkalpa* no es tan sólo determinación correcta sino “voluntad perfecta” o “emoción in-

tegral”, lo cual representa la armonización de toda la parte emocional y volitiva de nuestro ser con la visión perfecta, que simboliza nuestra visión de la verdadera naturaleza de la existencia.

Hemos visto ya que el noble sendero óctuple se compone de dos partes: el camino de la visión y el camino de la transformación. El primero se corresponde con la visión perfecta mientras que el segundo se corresponde con las demás ramas del noble sendero óctuple. La emoción perfecta es la primera rama del camino de la transformación y representa la metamorfosis de nuestra naturaleza emocional de acuerdo con la visión perfecta. En cierto sentido, la emoción perfecta cumple una función de mediadora entre la visión perfecta y las otras seis vertientes del sendero, debido a que no podemos practicar ninguna de ellas a menos que en verdad pongamos en práctica el habla correcta, la acción correcta, etc., es decir, hasta que no hayamos transformado toda nuestra naturaleza emocional para que, de esta manera, podamos derivar energía de las otras ramas del sendero.

Éste es el motivo por el cual el problema de la razón y de la emoción es tan importante en la vida espiritual. En pocas palabras, no se puede decir que haya vida espiritual mientras el corazón no esté involucrado también. No importa si tenemos un cerebro muy activo ni la cantidad de aprendizaje que haya en nuestro intelecto. Si el corazón no está involucrado, si no sentimos lo que hemos comprendido y si no participan nuestras emociones, entonces no tenemos vida espiritual.

Ahora bien, ¿qué es la emoción perfecta? Antes de entrar en el tema quisiera clarificar dos posibles malentendidos. He hablado de implicar las emociones en la vida espiritual. Sin embargo, esto no debe entenderse en un sentido puramente negativo y psicológico. No me refiero a las emociones crudas y sin transformar, comprometidas con actitudes y conceptos pseudorreligiosos e

irracionales. Por ejemplo, supongamos que alguien oye decir que los atrios de una iglesia se utilizan para organizar bailes los sábados por la noche. Imaginemos que esta persona se molesta, por sus creencias, al considerar que se está profanando lo sagrado del sábado y porque se está usando la iglesia para fines inmorales. A causa de su indignación y desasosiego escribe una carta al periódico denunciando la inmoralidad de la nueva generación y prediciendo el desmoronamiento de la civilización. Habrá quien piense que se trata de una persona muy avanzada en el camino espiritual y que sus emociones se encuentran dentro de un contexto religioso, pero allí no hay emoción perfecta porque no hay visión perfecta. Lo que hay es un conjunto de prejuicios y racionalizaciones en nombre de la religión. Podemos ver este tipo de conducta en instituciones como la Inquisición y las Cruzadas. En ellas se vieron involucradas tremendamente muchas emociones y no faltará quien considere que se trataba de emociones religiosas pero, una vez más, en un sentido budista, allí no hay ninguna emoción perfecta. Aparentemente, tiene algo que ver con la religión, sin embargo, no hay signos de visión perfecta en ninguno de los ejemplos anteriores. Éste es el primer malentendido que debemos tomar en cuenta.

En segundo lugar, no es posible transformar nuestra naturaleza emocional mediante la fuerza de la convicción intelectual o racional. No podemos llegar al estado de emoción perfecta entrando en un debate racional con nosotros mismos. Las emociones sólo se pueden transformar por completo a través de la visión perfecta, que es una visión clara, una experiencia espiritual.

La emoción perfecta representa que la visión perfecta se ha posado en nuestra naturaleza emocional y ha iniciado su transformación total. Esto introduce un aspecto que se enuncia de una manera negativa y otro que se formula de modo positivo.

## LA ENUNCIACIÓN NEGATIVA DE LA EMOCIÓN PERFECTA

La manera negativa de formular lo que es la emoción perfecta se denomina, en sánscrito, *naiskramya* (y en pali, *nekkhamma*), *av-yapada* (i gual en pali) y *avihimsa* (también igual en pali), que significan, respectivamente, “ausencia de deseo”, “ausencia de odio” y “ausencia de violencia”.

### ***Naiskramya* — ausencia de deseo**

*Naiskramya* significa “ausencia de deseo”, “renuncia”, desprendimiento” y es un elemento de la emoción perfecta extremadamente importante. Como ya vimos, la emoción perfecta viene detrás de la visión perfecta. Ésta se deriva de haber vislumbrado la naturaleza insatisfactoria de la existencia condicionada. Por supuesto, es una experiencia que no puede dejar de aportar algún tipo de resultado práctico. *Naiskramya* es ese resultado práctico. Representa que en nosotros ha disminuido el deseo, a consecuencia de una visión de la verdadera naturaleza de las cosas condicionadas. Nos percatamos de su insuficiencia y, entonces, nos vamos desapegando de ellas, con lo cual disminuye el ansia que nos pueden ocasionar. Así, el fuerte apego que sentimos por las cosas mundanas, normalmente tan compulsivo, se empieza a relajar.

El deseo compulsivo indica un estado mental básico y nocivo. Es necesario que examinemos de qué manera influye en nosotros y que nos preguntemos: “Desde que empecé a practicar el budismo, ¿qué he abandonado y de qué me he desprendido?”. Si hemos desarrollado un cierto nivel de visión clara y si estamos convencidos (no sólo intelectual, sino también espiritualmente) de que las cosas de este mundo no son en absoluto satisfactorias, entonces, nuestro apego a ellas debe haber disminuido. La práctica budista tiene que afectar nuestra vida. No se trata de que sigamos este

camino por siempre. Si no notamos un cambio en nosotros significa que no ha habido ni tan siquiera un destello de la visión perfecta y que todo el interés que hasta ahora hemos mostrado, por genuino que parezca, sólo se ha dado en un nivel intelectual, teórico o académico.

No hay un patrón establecido de renuncia para todo el mundo. Nadie tiene derecho a declarar que si una persona no ha dejado determinadas cosas en particular se debe a que no tiene una visión perfecta y que, por lo tanto, no practica bien el budismo. Cada uno, en su momento, se desprenderá de distintas cosas pero, al final, el resultado será el mismo: la vida se va haciendo más simple, menos confusa. La mayoría de nosotros tenemos muchas cosas que en realidad no requerimos. Si tomamos una hoja de papel y anotamos todo eso que poseemos y que no necesitamos es muy posible que obtengamos una lista muy larga. Sin embargo, lo pensaríamos demasiado antes de desprendernos de alguna de esas cosas.

Para algunas personas esto significa un sacrificio y piensan que será doloroso desprenderse de alguna posesión, pero no, no tiene por qué ser así. El planteamiento budista es distinto. Desde la perspectiva del budismo lo que se requiere, más que renunciar, es crecer. Para el adolescente no significa ningún sacrificio abandonar sus juguetes de cuando era niño. Del mismo modo, tampoco debería ser un sacrificio para la persona espiritualmente madura (o para quien se acerca a la madurez espiritual) desprenderse de esos juguetes con los cuales uno suele divertirse. No estoy sugiriendo que hagamos esto de un modo violento ni dramático, como hizo el hombre que subió a la Torre Eiffel y arrojó su televisor desde el mirador (en realidad, él lo hizo como protesta, por la mala calidad de los programas de la televisión francesa, aunque al menos su acción indicaba cierto desapego hacia su televisor). El

punto es que si en realidad tenemos alguna visión de la verdadera naturaleza de la existencia y hemos percibido la deficiencia de las cosas materiales mundanas, entonces nuestro apego por ellas se irá relajando y nos sentiremos contentos de dejar que algunas de ellas se vayan. ¡Quizá nos conformemos con tener sólo un coche!

### ***Avyapada* — ausencia de odio**

*Vyapada* significa, literalmente, “hacer daño” y, por lo tanto, “odio”. Como sabemos, el odio está muy relacionado con el deseo y hay una conexión muy fuerte entre ambos. A menudo vemos que el odio, o la rivalidad, en cualquiera de sus formas es, en el fondo, un deseo frustrado. Lo vemos muy claramente en los niños. Cuando uno no les da lo que ellos quieren se ponen furiosos y hacen rabietas. Por lo regular, los adultos no actúan así. Sus reacciones no son tan simples, debido a que sus deseos son mucho más complejos. Éstos no se dirigen sencillamente a las cosas materiales en sí, sino que más bien están enfocados hacia el éxito, la fama, el elogio y el afecto. Cuando se les niegan estas cosas, en especial cuando es por mucho tiempo, empiezan a surgir una serie de frustraciones. A muchas personas, esto les produce una especie de amargura profunda y les da por criticar a los demás, culparlos, pelear y mantener toda clase de actitudes negativas. Sin embargo, al disminuir nuestro deseo y nuestro apego, al menos respecto a determinadas cosas materiales, también disminuye el odio, porque la posibilidad de sentirse frustrado se va reduciendo. De tal manera, otra pregunta que nos podríamos plantear es: “¿Ha mejorado mi estado de ánimo desde que empecé a tener un verdadero interés por el budismo?”. Siempre que surgen pequeñas riñas o malentendidos, incluso dentro del círculo budista, significa que algunos no tienen ni Visión Perfecta ni Emoción Perfecta, o bien, que no están practicando el budismo.

***Avihimsa* — ausencia de crueldad**

*Himsa* es “violencia” o “daño” y *vihimsa* significa causar dolor y sufrimiento de manera intencionada. *Vihimsa* es una palabra muy fuerte, en pali y en sánscrito y quizá su mejor traducción sea “crueldad”. Tiene una conexión muy clara con el odio, pero es mucho peor que éste porque, en general, implica que se causa dolor de manera injustificada y, a veces, con cierto placer. En el budismo mahayana, a este tipo de crueldad se le considera el mayor de todos los errores posibles. Por supuesto, en muchas ocasiones, sobre todo en el caso de los niños, esto se debe a una simple falta de reflexión. Es decir que no se dan cuenta de que las demás formas de vida también sufren. Por eso es importante que quienes tienen trato con los niños, por ejemplo los padres y los educadores, intenten hacerles ver que los demás seres vivos, al igual que ellos mismos, tienen vida y sufren si se les mete el dedo en un ojo o se les clava un alfiler en el cuerpo. Es posible que los niños no se den cuenta de esto y que se diviertan viendo como se retuerce y gime un animal al que le acaban de pegar, sin comprender que están causando dolor a otro ser.

Este punto se podría ilustrar con un incidente en la vida del Buda. Un día, mientras él se dirigía a pedir limosna, se encontró con una pandilla de chicos que estaban atormentando a un cuervo que tenía un ala rota. El Buda se detuvo y les preguntó: “Si ustedes estuvieran atrapados, como este animal, ¿les dolería?”. Ellos respondieron que sí y el Buda les dijo: “Pues bien, cuando uno lastima a un cuervo, también éste siente dolor. Si ustedes saben, por experiencia propia, que no es agradable sentir dolor, ¿por qué, entonces, se lo causan a otro ser vivo?”. Ésta es una lección muy sencilla que un niño puede comprender y, por lo tanto, actuar en consecuencia. Sin embargo, esta enseñanza debe adquirirse a temprana edad, ya que si uno no lo entiende en las primeras etapas

del crecimiento esto se puede tornar cada vez peor y terminar en acciones verdaderamente horribles.

Los grabados de Hogarth, de las “cuatro etapas de la crueldad”, son una descripción gráfica muy clara de esta realidad aterradora. La primera etapa muestra al joven Tom Nero y a sus amigos atormentando a un perro. En la segunda vemos a Tom, ahora ya adulto, azotando a un caballo hasta matarlo. En la tercera sorprenden a Tom en el mismo momento en que está cometiendo un asesinato y por último, en la cuarta vemos que, después de que lo colgaron, unos cirujanos están cortando su cuerpo en pedazos. Hay que tener en cuenta la relación que hay entre esas etapas. Cuando vemos a un niño atormentando a un animal no debemos pensar que es algo sin importancia y que no lo hará cuando sea mayor. Tenemos que preocuparnos por explicarle lo que en realidad está haciendo. De otra manera se estarán sembrando las semillas de la violencia y la crueldad. Así, llegamos a otra pregunta que debemos hacernos: “¿Me he vuelto menos cruel desde que me inicié en el budismo?”. Recordemos que la crueldad no sólo se da en el nivel físico, también puede ser verbal. Muchas personas se complacen en hablar de los demás sarcásticamente, gritando, usando apelativos desagradables y palabras punzantes. Éste también es un tipo de crueldad y no es posible que un budista o una persona que siente la visión perfecta o la emoción perfecta encuentre placer en ello.

Del mismo modo, debería ser imposible que un budista encontrara placer en los deportes sanguinarios. Quizás ustedes me digan que conocen muy bien el Abhidharma pero si resulta que, al mismo tiempo, los domingos en la mañana practican un deporte sangriento, entonces no habré de tomarme muy en serio su conocimiento del Abhidharma. Hablo de un caso extremo, sin embargo, desafortunadamente, hay quienes practican esos deportes y hasta están dispuestos a defenderlos. Desde la perspectiva del

budismo, de la visión perfecta o la emoción perfecta, los deportes sanguinarios son algo inadmisibles, debido a la perversa crueldad que entrañan.

También tenemos el tema del vegetarianismo. Muchas personas sienten que no pueden comer carne (incluido el pescado) debido, una vez más, a la crueldad implícita y, a menudo perversa e intencionada, que hay en ello. Aunque en el budismo no hay ninguna regla estricta que diga que si quieres ser budista debes ser vegetariano, un practicante sincero, alguien que intenta seguir el sendero óctuple y en quien ha surgido la visión perfecta y, asimismo, la emoción perfecta, seguramente llevará a cabo algún cambio en este sentido. La razón es que a medida que uno avanza por el camino espiritual se va haciendo más sensible y, a la larga, abandona sin mayor esfuerzo hábitos como el de comer carne.

## LA ENUNCIACIÓN POSITIVA DE LA EMOCIÓN PERFECTA

La formulación positiva de la emoción perfecta consta de diversas emociones saludables, todas interrelacionadas. Éstas incluyen la contraparte positiva de la renuncia, la ausencia de odio y la ausencia de crueldad, que en sánscrito y pali se denominan *dana*, *maitri* (en pali *metta*) y *karuna*, que quieren decir “generosidad”, “amor” y “compasión”. También se añaden *múḍita* o alegría empática, *upeksha* (en pali *upekha*) o tranquilidad y *sraddha* (en pali *saddha*) o fe y devoción. Al conjunto que forman *maitri*, *karuna*, *múḍita* y *upeksha* se le llama *brahma viharas* o “estados sublimes”.

### 1. *Dana* o generosidad

En cierto sentido, *dana* o generosidad es la virtud budista básica. Sin ella uno difícilmente se puede llamar budista. *Dana* no

consiste tanto en el acto de dar como en el sentimiento de querer dar, querer compartir con los demás lo que uno tiene. Este sentimiento suele ser la primera manifestación de la vida espiritual. Es la primera señal de que el anhelo y el apego han disminuido en cierto grado. En los textos budistas se habla mucho sobre *dana* y se mencionan diversas formas de ella.

En primer término se habla de dar cosas materiales, es decir, compartir con los demás las cosas buenas de la vida: los alimentos, la ropa, etc. En Oriente, algunas personas practican tratando de dar algo material cada día. Por ejemplo, darle comida a un limosnero o un poco de dinero o, al menos, invitar a alguien una taza de té, de modo que diario den o compartan algo material.

En segundo lugar se menciona el dar tiempo, energía y pensamientos. El tiempo es algo muy valioso y dedicar unos momentos a ayudarle a alguien es una forma de *dana* o generosidad.

También se habla de compartir el conocimiento, es decir, la cultura y la educación. Esto es algo que siempre se ha tenido en gran estima en los países budistas. Uno no debería guardarse para sí sus adquisiciones intelectuales. Habría que compartirlas con todo el mundo, para que muchos se pudieran beneficiar. En la India budista se hizo mucho énfasis en esto, porque la casta de los brahmines, que es la casta sacerdotal del hinduismo, invariablemente buscaba monopolizar el conocimiento y mantener a las demás castas en un estado de ignorancia y subordinación. El budismo siempre ha sostenido que el conocimiento (incluso el conocimiento y la cultura seculares) no deberían ser monopolio de una casta o clase en particular, sino que debería propagarse entre toda la comunidad.

Otra forma muy importante de generosidad que mencionan los textos budistas es el don de la intrepidez. Puede parecer un “presente” muy extraño. No es algo que le puedas servir a alguien

en un plato o que puedas envolverlo y ponerle un moño, pero lo cierto es que uno puede compartir con los demás su propia confianza. Con tu sola presencia y actitud puedes crear entre las personas una atmósfera de seguridad y confianza. El budismo le confiere un gran valor a esta habilidad y asegura que este tipo de generosidad es una contribución muy importante para la vida de la comunidad.

Y aún queda por mencionar otra forma de *dana* de la que hablan los textos, que es cuando uno da su vida o una parte de su cuerpo. Uno debería estar preparado para sacrificar parte de sí o, incluso, su vida misma, por el bien de los demás o por el *Dharma*, la enseñanza. Hasta ese punto puede llegar la generosidad.

Finalmente, algo que incluso rebasa al acto de dar la propia vida es lo que en el budismo se llama *otorgar el don del Dharma*. Esto significa regalar la mismísima verdad, regalar el conocimiento o la comprensión del camino que lleva a la Iluminación, la emancipación, la budeidad o nirvana. Este tipo de regalo sobrepasa cualquier otra clase de generosidad.

Éstas son sólo algunas de las cosas que uno puede dar y si las miramos de nuevo empezaremos a darnos cuenta de lo tremendamente vasta que puede ser esta práctica. Según la enseñanza budista, siempre deberíamos estar dando, de un modo u otro, en diferentes niveles. En el Oriente budista, *dana*, el acto de dar, penetra e impregna todos los aspectos de la vida social y religiosa. Si uno va a un templo, por ejemplo, no llega con las manos vacías. Lleva flores, velas o incienso y los ofrece. Asimismo, si uno va a visitar a un amigo, aun cuando se trate de una visita casual, siempre le dará un regalo. Cuando estuve en Kalimpong conviví mucho con los tibetanos y aprendí que esa costumbre era rigurosa. A un amigo no se le ocurriría aparecerse ante tu puerta sin una caja de galletas o algún otro presente bajo el brazo. Es así como el

espíritu de la generosidad forma parte de todos los aspectos de la vida en muchos países budistas. Por supuesto que, a veces, todo esto simplemente se vuelve una costumbre y puede suceder que en el fondo no se halle ya tanto ese espíritu. No obstante, cuando uno siempre está dando, de una forma u otra, eso influye en la mente. No importa si uno está haciendo un regalo sólo porque eso es lo que se espera que haga. Así se va adquiriendo el hábito de dar y compartir y de pensar un poco en los demás, en lugar de estar pensando nada más en uno mismo.

## 2. *Maitri* o amor

La palabra sánscrita *maitri* se deriva de *mitra*, que significa amigo. De acuerdo con los textos budistas, *maitri* es ese cariño que uno siente por un amigo muy cercano y querido, muy íntimo, pero se extiende para abarcar a todos los seres. En la actualidad, en nuestro idioma, las palabras “amigo” y “amistad” tienen una connotación bastante tibia y la amistad se toma como una emoción bobalicona. En Oriente no es así. Ahí *maitri*, la amistad, se considera una emoción muy poderosa y positiva y, por lo general, se define como el fuerte deseo de que la otra persona sea feliz y se sienta bien, no sólo en un sentido material sino también en lo espiritual. Los textos y las enseñanzas budistas nos exhortan una y otra vez a que desarrollemos eso que sentimos por nuestros amigos más cercanos hasta incluir a todos los seres vivos. Esa actitud la resume esta frase: “*Sabbe satta sukhi hontu*”, “¡que todos los seres sean felices!”. Es un ideal que representa el deseo sincero de todos los budistas. Si sentimos ese deseo de corazón, no sólo la idea de lo que significa sino, de verdad, sentirlo, entonces tenemos *maitri*.

El budismo no deja a la suerte el desarrollo de *maitri*. Hay quien piensa que o amas a los demás o no los amas y punto. Que

si uno no siente amor por otras personas pues, qué lástima, pero no hay nada que uno pueda hacer al respecto. El budismo no lo cree así y tiene ejercicios y prácticas muy definidas para desarrollar *maitri*, amor. Para ello está lo que llamamos *maitri-bhavana* (o, en pali, *metta bhavana*). No es algo fácil. Parece difícil desarrollar el amor, pero si persistimos y lo logramos conoceremos una experiencia que nos traerá grandes recompensas.

### 3. *Karuna* o compasión

Por supuesto, la compasión tiene una estrecha relación con el amor. Éste se convierte en compasión cuando uno ve sufriendo a una persona amada. Si uno ama a alguien y lo ve padecer, en ese mismo momento su amor se transforma en un gran sentimiento de compasión. De acuerdo con el budismo, *karuna*, la compasión, es la más espiritual de las emociones y es ésta la que caracteriza, en particular, a todos los budas y bodhisatvas. Sin embargo, hay algunos bodhisatvas que personifican especialmente a la compasión. Por ejemplo, Avalokiteshvara, “el Señor que (con compasión) mira hacia abajo”. Él es, entre todos los bodhisatvas, la principal “encarnación” o arquetipo de la compasión. Hay muchas formas de representar a Avalokiteshvara. Una de las más interesantes es la que lo muestra con once cabezas y mil brazos. Puede parecernos muy extraño pero, desde un punto de vista simbólico, resulta muy expresivo. Las once cabezas representan el hecho de que la compasión mira hacia todas las direcciones posibles y los mil brazos simbolizan su infinita actividad compasiva.

Hay una curiosa historia que cuenta la manera en que surgió esta figura en particular. No es mera “mitología”. Se basa en los hechos de la psicología espiritual. Se dice que una vez se encontraba Avalokiteshvara contemplando las penurias de los seres sensibles. Estaba así, asomado al mundo y veía las más diversas

formas de sufrimiento. Algunos morían prematuramente a causa del fuego, o por naufragios, o ejecutados. Otros sufrían la angustia del desamparo, o por pérdidas, enfermedades, hambrunas, sed, indigencia. Un torrente de compasión brotó entonces de su corazón con tal intensidad que su cabeza estalló. La cuestión es que su cabeza se partió en once pedazos que se convirtieron, a su vez, cada uno de ellos, en una cabeza y, ahora, miraban en las once distintas direcciones que hay en el espacio. Asimismo, le surgieron mil brazos, como una manifestación de ayuda para aliviar el sufrimiento de todos aquellos seres. En efecto, este bello concepto de Avalokiteshvara es un intento por expresar la esencia de la compasión, para mostrar la manera en que un corazón compasivo siente las congojas y las pasiones del mundo.

Otra representación muy bella del bodhisatva que personifica la compasión, ahora en forma femenina, es Tara, cuyo nombre significa “salvadora” o “estrella”. Una hermosa leyenda relata la manera en que nació de las lágrimas de Avalokiteshvara, cuando éste se lamentaba de las penalidades y miserias que sufría el mundo.

Podríamos pensar que esas leyendas son sólo cuentos y las personas más sofisticadas acaso sonreirían un poco al escucharlas, pero no. No son puros cuentos, ni siquiera historias ilustrativas. Tienen una importancia verdadera, profunda, simbólica y arquetípica. Representan la naturaleza de la compasión, personificada de forma concreta.

En el budismo mahayana, es decir, en la enseñanza del “gran vehículo”, a la compasión se le confiere la máxima importancia. Ciertamente, hay un sutra mahayana que representa al Buda diciendo que no se le deberían enseñar demasiadas cosas a un bodhisatva (aquél que aspira a ser un buda). Si sólo se le enseña a ser compasivo y nada más aprende a tener compasión es

suficiente. No es necesario que sepa acerca de la coproducción condicionada, sobre el madhyamika, el yogachara o el Abhidharma. Ni siquiera sobre el sendero óctuple. Basta con que domine la compasión, que su corazón esté lleno de compasión. En otros textos, el Buda dice que si uno no tiene más que compasión por los sufrimientos de los demás seres, a la larga desarrollará todas las demás virtudes, cualidades espirituales y logros, incluso la Iluminación.

Esto se puede ver en una historia muy conmovedora que viene de Japón. Se dice que había una vez un joven que era un verdadero bueno para nada. Ya había dilapidado toda su fortuna y se había divertido mucho. Ahora, estaba harto de todo y nada le agradaba, ni siquiera su propia persona. Con este modo de pensar, decidió que sólo le quedaba algo por hacer, entrar a un monasterio zen y convertirse en monje. Era su última salida. En realidad, no deseaba ser un monje pero no quedaba nada más para él en la vida, así que fue al monasterio zen. Seguramente se arrodilló en la nieve durante tres días afuera del monasterio, como dicen que tienen que hacer los solicitantes. Al final, el abad aceptó verlo. Era un anciano severo, oyó lo que el joven tenía que decir, sin añadir mucho y, cuando el muchacho terminó dijo, “¡vaya! ¿Hay alguna cosa para la que tengas talento?”. El joven pensó un poco y respondió, “sí, no soy tan malo para el ajedrez”. Entonces, el abad llamó a su asistente y le pidió que hiciera venir a cierto monje.

Vino ese monje, otro anciano que tenía muchos años en el monasterio. Luego, el abad pidió a su asistente que le trajera su espada. Así se hizo y la espada fue colocada frente al abad. Éste dijo entonces al joven y al viejo monje que quería que jugaran una partida de ajedrez. “Al que pierda le cortaré la cabeza con esta espada”. Voltearon a verlo y notaron que sus palabras eran

en serio. El joven fue el primero en mover. El viejo, que era un buen jugador, hizo su tirada. El joven volvió a jugar. Siguió el viejo. Después de un rato, el muchacho sintió que el sudor corría por su espalda y le caía en los talones. Se concentró. Puso en el juego todo lo que tenía y consiguió acorralar al viejo monje. Soltó un gran suspiro de alivio y exclamó, “¡ah! ¡No ha sido tan malo el juego!” En ese momento, cuando estaba seguro de que ganaría, alzó la mirada y vio la cara del monje anciano. Como ya dije, tenía muchos años viviendo en el monasterio, quizá 20 ó 30. Podrían ser 40. Había pasado por mucho sufrimiento y había tolerado infinidad de austeridades. Había meditado mucho. Su rostro era delgado, enjuto y sobrio.

De pronto, el joven pensó, “¡he sido un absoluto haragán! Mi vida no le sirve a nadie. Este monje ha llevado una vida buena y ahora tendrá que morir”. Sintió una gran compasión por él. Se sintió intensamente apenado por el viejo monje, ahí sentado, jugando una partida de ajedrez a petición del abad. Había sido vencido y pronto moriría. Brotó en su joven corazón una compasión enorme y pensó, “no puedo permitirlo”. De manera que la que sería su última tirada se convirtió en un movimiento errado. El monje movió una pieza. El joven volvió a tirar mal con toda intención y, de pronto, era él quien estaba perdiendo y ya no podría recuperar su ventaja. En ese momento, el abad volteó el tablero y dijo, “nadie ganó, nadie perdió”. Entonces, se dirigió al joven. “Hoy has aprendido dos cosas: concentración y compasión. ¡Si aprendiste compasión tu futuro es esperanzador!”

Al igual que en los sutras del mahayana, esta anécdota nos enseña que lo único que necesitamos es compasión. El joven había llevado una vida dispendiosa y equivocada, pero fue capaz de sentir compasión y, por lo tanto, había esperanzas. Incluso, estaba dispuesto a renunciar a su propia vida antes de dejar que

el monje sacrificara la suya. Tanta era la compasión que se hallaba oculta en lo más profundo del corazón de este muchacho, aparentemente incorregible. El abad lo vio y pensó, “aquí tenemos el capullo de un bodhisatva”. Entonces, actuó como lo hizo.

#### **4. Múdita o alegría compartida**

Múdita, la alegría empática, es la felicidad que sentimos cuando vemos felices a otros. Deberíamos alegrarnos cuando vemos que los demás son felices. Desafortunadamente no suele ser el caso. Un cínico afirmaba que sentimos una secreta satisfacción al ver las desgracias de nuestros amigos. Con frecuencia, esto es muy cierto. Observa tu reacción la próxima vez que alguien te cuente de alguna mala racha que atraviesa. Es posible que notes, aunque sea por un instante, que sientes una pequeña satisfacción, que, por supuesto, se disimulará tras la reacción convencional que adoptarás enseguida. Esta secreta alegría de ver el infortunio ajeno se puede erradicar por medio de la atención consciente y con un esfuerzo positivo por compartir la felicidad que sienten los demás.

De un modo general, la alegría es una emoción que caracteriza a los budistas. Si no te sientes alegre y feliz, al menos algunas veces, es difícil pensar que seas budista. Por raro que te parezca, en Oriente la religión no se relaciona con algo lóbrego. En Inglaterra, por lo menos en el pasado, había cierta tendencia a relacionar la religión con la tristeza. La gente pensaba que mientras más seria, solemne y triste se viera una persona, más religiosa era. Si uno andaba por ahí feliz y alegre, sobre todo en días de guardar, estaba claro que se trataba de alguien impío, pagano y sin religión. Puede parecer una exageración pero he oído que en la antigüedad, en Escocia, te podían haber juzgado si te reías durante el *Sabbath*.

Es una pena que en la Gran Bretaña el budismo se haya infectado de esas actitudes, sobre todo en el pasado. Aún recuerdo la

fuerte impresión que me llevé la primera vez que asistí a una celebración del *Wesak* en Londres. La gente lucía como si estuviera en un funeral, quizás el de sus padres. Cuando en el transcurso de mi plática hice algunos chistes y referencias humorísticas, algunas personas parecían perplejas. Unos cuantos se atrevieron a sonreír y acaso a reír, pero era obvio que no estaban acostumbrados a ese tipo de situaciones. Yo, incluso, me aventuré a decir, “¡esto es muy extraño! He celebrado el *Wesak* en muchos países budistas, en Ceilán, Singapur, Kalimpong y Bombay, con los tibetanos, los sikkimeses, los singaleses, los birmanos, los chinos, los japoneses y los tailandeses y todos ellos se veían felices el día del *Wesak*. Sin embargo, aquí, todos parecen tristes, como si no les alegrara que el Buda hubiera logrado la Iluminación”. Eso fue en 1965 y lo cierto es que las cosas han cambiado para bien. Al menos, los budistas ya no celebran el *Wesak* como si fuera un aniversario luctuoso, sino que aprecian que se trata de una ocasión de regocijo. En efecto, el movimiento budista británico, en general, aparece ahora más animado y alegre.

### **5. Upeksha o tranquilidad**

*Upeksha* significa tranquilidad o, más sencillamente, paz. A veces pensamos en la paz como la ausencia de algo, como la falta de ruido y perturbaciones. Por ejemplo, decimos, “me gustaría que me dejaran en paz”, pero, en realidad, la paz es algo muy positivo. No es menos positiva que el amor, la compasión o la alegría. Lo cierto es que, de acuerdo con la tradición budista, es más positiva. *Upeksha* no es la simple ausencia de algo. Implica, en sí, una calidad y un estado positivo y vibrante, que se acerca mucho más a la dicha de lo que connota nuestro concepto acostumbrado de lo que es la paz. En este sentido, la paz es también un aspecto importante de la emoción perfecta.

## 6. *Sraddha* o fe y devoción

Por lo regular, *sraddha* se traduce como fe, pero no en un sentido de creencia, sino como el aspecto emocional de nuestra respuesta total a la verdad, sobre todo a la que se representa mediante ciertos símbolos. En el budismo, la fe y la devoción se dirigen en especial a las tres joyas, las tres cosas más preciosas: el Buda, que es el maestro iluminado; el *Dharma*, o la enseñanza del camino que conduce a la Iluminación; y la sangha, la comunidad de discípulos que se dirigen a la Iluminación. Cada una de esas tres joyas tiene su símbolo apropiado. El Buda se simboliza con la imagen del mismo Buda. El *Dharma* o la enseñanza se simboliza con las escrituras y el símbolo de la sangha son los miembros de la orden monástica. En todos los países del Oriente budista, a estos tres símbolos se les trata con gran reverencia, no tanto por lo que son en sí mismos como por lo que representan.

## 7. La *puya* de las siete etapas

Hemos visto que en el budismo existen prácticas para desarrollar *maitri*, amor. Asimismo, el budismo, al igual que otras religiones, tiene prácticas que sirven para desarrollar la fe y la devoción. Una de ellas es la que se denomina *puya* de las siete etapas. Como su nombre lo indica, consiste en siete partes, que representan una secuencia de estados anímicos y actitudes devotas, los cuales, en algunos momentos, van acompañados de actos rituales.

La primera etapa es la *puya* o veneración. En esta etapa se hacen ofrendas que, en su forma más sencilla, se componen de flores, luz (en velas o lámparas) e incienso. También hay lo que se llama las siete ofrendas comunes: agua para beber, agua para lavarse los pies, flores, incienso, luz, perfume y comida y, en ocasiones, se añade una octava ofrenda: música. Son éstas las ofrendas que se acostumbraba hacer a un invitado de honor en la antigua India.

Incluso hoy, si eres un huésped distinguido recibirás pronto un vaso de agua para beber, porque en la India hace mucho calor y lo más probable es que tengas sed. Luego, te ofrecerán agua para que te laves los pies y, con frecuencia, tus propios anfitriones serán quienes te laven los pies, sobre todo si eres un monje, ya que eso implica que habrás andado por caminos polvorientos. Después te darán un collar de flores y los dueños de la casa encenderán incienso para crear una atmósfera agradable y alejar a las moscas y mosquitos. Si es de noche traerán una lámpara. También te ofrecerán aceites para que te perfumes el cuerpo y, por supuesto, algo de comer. Quizá después de la comida haya un poco de música.

Es así como atienden a los invitados de honor en la India y tales eran las siete u ocho ofrendas que se volvieron una práctica religiosa en el budismo. Se le hacen estas ofrendas al Buda porque él llega al mundo como un invitado, por decirlo así, desde un plano más elevado de existencia. Representa la irrupción de algo trascendental en esta dimensión mundana, por lo tanto se le trata y se le honra como a un huésped. A veces, esas ofrendas se le presentan de manera específica, con agua de verdad, flores, incienso, luz, perfume y comida, que se colocan en los distintos “escalones” del altar, aunque con mucha frecuencia, en especial entre los tibetanos, sólo se usa poner siete cuencos con agua.

La segunda etapa de la *puya* es *vandana*, que significa reverencia y saludo. Esto significa presentar nuestros respetos con todo el cuerpo. Hay personas que piensan que basta con *sentir* respeto y veneración hacia el Buda y sí, puede ser cierto, pero cuando uno siente esas emociones con mucha pasión es posible que quiera expresarlas de manera evidente. Cuando aprecias a alguien no deseas guardarte tus sentimientos en un rincón de la mente. Lo manifiestas abiertamente, porque eres una totalidad. No nada más eres mente, también eres voz y cuerpo. Así que si,

en verdad, veneras al Buda no querrás guardarte ese sentimiento en la mente, sino que lo expresarás de forma espontánea con todo el cuerpo, con tus acciones.

Hay muchas formas distintas de *vandana*, reverencia, desde juntar simplemente las manos en un saludo, como cuando cantamos la *puya* de las siete etapas, hasta la postración completa sobre el piso, lo cual se acostumbra en las ceremonias. Mas ya sea que unamos nuestras palmas o sólo las puntas de los dedos o, bien, que nos prosternemos en el piso, hablamos de formas de reverencia que representan una actitud humilde y receptiva de nuestra parte. Son una expresión de apertura y de inspiración espiritual que nos viene del Buda.

La tercera etapa de esta *puya* es ir a refugio al Buda, al *Dharma* y a la *sangha*. Esto simboliza que nos comprometemos con el Buda como un ideal espiritual, con el *Dharma*, como el camino que nos conducirá a ese ideal y con la *sangha*, como la comunidad de aquéllos en cuya compañía nos esforzamos para lograrlo. Ir a refugio marca un punto crucial en la vida espiritual. Representa una reorientación completa de nuestra vida en dirección a ese ideal. Cuando uno “toma” los refugios de manera formal repite una fórmula junto con ciertos *silas* o preceptos éticos siguiendo a un monje. Esto lo convierte en un *upashaka* (hermano laico) o *upashika* (hermana laica), que es el primer nivel de la orden budista.\*

---

\* En este momento, durante la conferencia ofrecida originalmente en el primer año de existencia de los Amigos de la Orden Budista Occidental, Sangharákshita habló de la posibilidad de llevar a cabo ordenaciones de *upashakas* y *upashikas*, las cuales se habrían de realizar poco después bajo los auspicios de este movimiento. La primera de esas ordenaciones se efectuó el 7 de abril de 1968, con lo que dio inicio la existencia de la Orden Budista Occidental. Hasta hoy (julio del 2006), se han realizado las ordenaciones de 1,150 miembros. Desde 1968, los requerimientos para recibir la ordenación se han ido actualizando de tal modo que no es posible ya referirse a los

A la sección de ir a refugio, en la *puya* de las siete etapas, le sigue la *confesión de faltas*. En todas las formas de budismo es muy importante la confesión, aunque su importancia es más psicológica que teológica. Muchas personas sufren porque reprimen sentimientos de culpa, lo cual suele llevarlas a sentir odio hacia sí mismas. No pueden desarrollar *maitri*, amor, al menos no en su totalidad. Los monjes budistas, cuando están conscientes de alguna falta o defecto, se confiesan entre sus compañeros y, en especial, con sus maestros o con el Buda. También se acostumbra, si uno sabe que ha cometido una falta o nota que tiene un defecto recurrente, quemar incienso ante la imagen del Buda y recitar sutras, hasta sentirse liberado del sentimiento de culpa. Si, bien, esto tiene su importancia psicológica, dichas prácticas no lo absuelven a uno de las consecuencias de la falla que ha cometido. Aún habrá de padecer las consecuencias de sus acciones pero se sentirá libre, de manera subjetiva, de los remordimientos y la culpabilidad. Esto es de gran importancia porque esos sentimientos pueden envenenar o viciar nuestra vida espiritual.

La quinta etapa de la *puya* de las siete etapas es el *regocijo en los méritos*. Esto complementa la práctica de la etapa anterior. Si piensas en tus errores y contemplas demasiado los muchos deslices en que puedes incurrir es posible que te sientas descorazonado. Así que, después de confesar tus faltas, lo mejor sería que te inspires recordando las virtudes de los demás, sobre todo las de los budas y bodhisatvas, la vida que ellos han llevado y las perfecciones que han practicado. Puedes pensar, por ejemplo, en los ejemplos de Milarepa, Han Shan, Hui Neng o Hakuin. Asimismo, puedes pensar en distintos héroes seculares que han vivido para beneficiar a

---

miembros de la Orden como *upashakas* y *upashikas*. Ahora, simplemente se les llama *dharmacharis* y *dharmacharinis*, es decir, “practicantes del Dharma” y sólo hay un nivel de ordenación.

otros. Y cuyas vidas nos pueden inspirar. Personas como Florencia Nightingale o Elizabeth Fry, grandes humanitarias y reformistas sociales. Incluso, puedes pensar en las virtudes de personas comunes. Piensa en las buenas acciones de tus amigos, sus momentos de altruismo y su amabilidad. Procura morar en este aspecto positivo de su naturaleza y aprende a apreciar los méritos de otros seres, desde los budas y bodhisatvas hasta los de la gente común que te da su amistad o que vive cerca de ti y a regocijarte por ellos. Esto te dará una sensación de alegría y solidaridad. Te darás cuenta que no estás solo en el mundo, en un sentido espiritual, sino que caminas la misma senda que otros siguen y que lo pueden hacer con éxito. Al percartarte de esto te sentirás renovado en tu vida y tu objetivo espiritual.

La sexta etapa, *súplica y ruego*, se basa en un legendario episodio de la vida del Buda. Cuenta la leyenda que cuando el Buda alcanzó la Iluminación se le apareció una deidad llamada Brahma Sahampati y le pidió que diera a conocer la verdad que acababa de descubrir, por compasión a los demás seres. Tenemos que entender la importancia real de esta anécdota. No quiere decir que había que recordarle al Buda lo que debía hacer. No necesitaba que Brahma Sahampati viniera a sugerirle que enseñara. Lo que significan este episodio y esta parte de la *puya* es que el discípulo tiene que estar preparado. En verdad debe querer obtener la enseñanza y debe suplicar al maestro o al Buda que le otorgue la enseñanza. “Cuando el discípulo esté listo aparecerá el maestro”. Esta parte de la *puya* representa la disposición para recibir la enseñanza.

La séptima y última etapa de esta *puya* es la *entrega de sí mismo y transferencia de méritos*. Ésta consiste en desear que cualquier mérito o beneficio que uno pudiera haber ganado al llevar a cabo la *puya* o cualquier otro acto religioso, ya sea seguir los preceptos, ir a refugio, estudiar la filosofía budista o practicar la meditación,

pueda compartirse con todos los demás seres. No te preocupas sólo de tu salvación ni le echas el ojo al nirvana para tu propio beneficio. Deseas, en cambio, llevar contigo a toda la humanidad y a los demás seres para ayudarlos, igual que a ti mismo, en su evolución rumbo al nirvana. En la vida espiritual no hay lugar para el individualismo. Cuando practicas un ejercicio religioso tienes que sentir que todos los demás seres lo están realizando junto contigo.

El mahayana tiene una manera de desarrollar esta actitud con toda intención. Cuando uno lleva a cabo un ejercicio religioso visualiza a todo el mundo haciéndolo junto con él y compartiendo los beneficios. Si te sientas a meditar, piensa que todos los demás seres están meditando. Cuando cantes alabanzas al Buda piensa que los demás también las están cantando. Cuando recites un *mantra* piensa que los demás seres están haciendo lo mismo. Es así como desarrollas el sentimiento de compartir con otros los beneficios que pudieran derivarse de la práctica espiritual. Es un sentimiento que va preparando el camino para que puedas tomar lo que se denomina el voto del bodhisatva y que consiste en la promesa de alcanzar la Iluminación, pero no sólo para tu propio beneficio, sino por el de todos los seres, sin excepción. El que pronuncia este voto llevará consigo a todos los demás, para que también ellos lleguen a la Iluminación, entren al nirvana y alcancen la suprema budeidad.

Así hemos presentado la *puya* de las siete etapas, una bella secuencia de estados de devoción que expresamos con las palabras y las acciones adecuadas. La mayoría de las emociones positivas que he mencionado entran en la categoría de las emociones sociales. Son las que hacen referencia a las demás personas y surgen en el transcurso de las relaciones que sostenemos con los demás. No son emociones que sintamos para nosotros mismos. Brotan entre nosotros y las demás personas. Surgen dentro de un grupo. Las

emociones positivas (amor, compasión, alegría y otras más) se cultivan mucho más fácilmente en un grupo, donde las personas, por lo menos a veces, tienen una cara más feliz y amistosa. No es tan fácil si voy a mi casa y me siento yo solo tratando de ser amable, alegre y compasivo. Por eso tenemos una comunidad espiritual, una sangha y una Orden, porque esto contribuye en gran medida a la transformación de nuestra naturaleza emocional. Si no emprendemos esta transformación no tendremos una vida espiritual. Por eso es tan importante que en el grupo, en la comunidad, en la sangha, cultivemos siempre el espíritu correcto. Podemos decir que una comunidad espiritual en realidad no es tal a menos que sus integrantes se estén desarrollando y encuentren que en ese grupo es fácil tener un desarrollo, cultivando las emociones positivas de amor, compasión, generosidad, paz, fe y devoción. Es precisamente para el desarrollo de esas emociones y para lograr la transformación de nuestra naturaleza emocional que tenemos una comunidad espiritual. Si ésta no funciona de esa manera mejor sería no tener un grupo o una comunidad.

EL IDEAL DE LA COMUNICACIÓN  
HUMANA  
EL HABLA PERFECTA

HEMOS VISTO —Y CREO QUE AHORA YA PODEMOS decir que hemos comprendido con bastante claridad— que la Visión Perfecta no surge simplemente de una comprensión intelectual del budismo, por muy clara y profunda que ésta sea, sino de algo más que esto. Se trata de una auténtica penetración en la verdadera naturaleza última de la misma existencia. De hecho, aunque estemos hablando de este aspecto desde el punto de vista de la Visión Perfecta, en realidad está abarcando una experiencia espiritual.

Es posible que esta experiencia ocurra momentáneamente, que aparezca y desaparezca como un destello, pero, sin embargo, es algo mucho más real, mucho más directo, más profundo, más personal y más verdadero que cualquier comprensión intelectual.

Nuestro descubrimiento trascendental no puede limitarse a los niveles más altos. Tiene que descender a las profundidades de nuestro ser y transformar todos y cada uno de los distintos aspectos de nuestra vida. Cuando esto sucede y una vez que nuestra vida es transformada en todos sus aspectos y en todos sus niveles, de acuerdo con la Visión Perfecta —de acuerdo con nuestra visión clara y nuestra experiencia de la Verdad—, entonces llega lo que llamamos Iluminación.

Hemos visto ya que la Emoción Perfecta representa el descenso de la Visión a nuestra vida emocional, la transformación de nuestras energías emocionales más burdas e impuras en algo más refinado —en algo mucho más espiritual—.

Ahora llegamos al tercer aspecto del Noble Sendero Óctuple del Buda, que es el Habla Correcta —*samyag-vacha*—. En este caso la traducción no presenta ninguna dificultad, ya que no tiene ningún matiz, ninguna ambigüedad en su significado. *Vacha* quiere decir, literalmente, “habla” o “lenguaje”, mientras que *samyak*, como en el caso de los otros aspectos del sendero, no sólo se refiere al opuesto de incorrecto —que es la traducción normal—, sino a una totalidad, a algo completo, integral, totalmente desarrollado y perfecto. Por lo tanto lo traducimos como “Habla Perfecta”, ya que eso es lo que realmente significa.

El Habla Perfecta puede considerarse una etapa o un aspecto independiente del Sendero Óctuple. Podría pensarse que el habla en general no es tan importante y que al tratarse de una especie de acción podría incluirse en la Acción Correcta —el siguiente aspecto—, pero no es así. En la enseñanza del Buda, representada por el Sendero Óctuple, el Habla Perfecta constituye una etapa por derecho propio. Esto muestra la gran importancia que el budismo otorga al habla en general y, en particular, al Habla Perfecta y, por lo tanto, constituye el cuarto de los cinco preceptos que un budista laico ha de observar.

La comunicación verbal es algo que, en cierto sentido, estamos obligados a utilizar todo el tiempo. Uno puede empezar a meditar o no, según las ganas, pero cuando se trata de hablar, difícilmente hay alternativa. Se quiera o no, uno ha de hablar, ha de conversar, ha de comunicar. No se puede estar siempre en silencio, aunque se quiera. En cualquier caso, la mayoría de nosotros no queremos estar en silencio, al menos por mucho tiempo.

Por lo tanto, inevitablemente, cualquier programa sistemático de aprendizaje cultural o espiritual, tendrá en consideración la cuestión del habla. Nuestro discurso debe estar influenciado y hasta controlado por la vida espiritual. Consecuentemente, el habla debe ser tomada en consideración y debe otorgársele una gran importancia.

En Occidente se considera que el hombre consta de cuerpo y mente o de cuerpo, alma y espíritu. En el budismo, no obstante, los componentes del ser humano son cuerpo, palabra y mente. Es una de aquellas pequeñas cosas que, por ser tan normales, no tomamos en cuenta, pero cuyo significado en realidad es de gran importancia. Por tanto, en el budismo se concede al habla la misma importancia que a la “mente y que al cuerpo. El cuerpo, la palabra y la mente forman una importante trinidad en la cual cada elemento tiene igual trascendencia.

Si pensamos al respecto nos damos cuenta de que el discurso es lo que distingue al humano de los animales. Sabemos que los pájaros emiten sonidos, que algunos monos tienen un primitivo tipo de habla y que, aparentemente, los delfines pueden comunicarse aunque no al nivel de los seres humanos. El habla, en su sentido más característico, parece ser un privilegio de los seres humanos, y quizás de los ángeles.

El discurso es algo especial y extraordinario que nos distingue de otras formas de vida. Si reflexionamos, notaremos que una gran parte de nuestra cultura depende del habla, ya sea de forma directa o indirecta. A través de ésta, la madre y el maestro educan al niño. Asimismo, por medio de la palabra escrita de los libros encontramos información, adquirimos conocimiento e incluso podemos alcanzar la Iluminación. Si desapareciesen todos los libros, si en un incendio se quemara toda la literatura que hay en el mundo, perderíamos una gran cantidad de conocimiento poten-

cial y tan sólo nos quedarían unos cuantos hechos, producto de la observación inmediata.

Toda nuestra cultura, todo nuestro conocimiento, incluso gran parte de nuestro discernimiento espiritual, proviene directa o indirectamente de la palabra, del habla, del lenguaje. Por lo tanto, es natural e incluso inevitable, que en la vida espiritual otorguemos similar importancia al habla que al pensamiento o a la acción.

En el desarrollo histórico del budismo ha habido tres grandes fases: el *Hinayana*, el *Mahayana* y el *Vajrayana*. En el *Vajrayana* —el Sendero diamantino— se asocian el cuerpo, la palabra y la mente con los tres centros psíquicos. El cuerpo se asocia con el centro de la cabeza, el habla con el centro de la garganta y la mente con el centro del corazón.

Esta es la razón por la que, cuando nos inclinamos ante la imagen del Buda o ante nuestros maestros, normalmente juntamos las manos, tocándonos con ellas la cabeza, el cuello y el pecho sucesivamente. Esto simboliza que saludamos con el cuerpo, la palabra y la mente; es decir, con todo nuestro ser, total y completamente, sin ningún tipo de reservas.

Éste es el significado de lo que en el budismo se denomina *mudra*, siendo éste un gesto realizado con la mano o con la posición de los dedos. Con frecuencia se habla en términos de *samadhi*, *mantra* y *mudra*. Dentro de este contexto *samadhi* representa un descubrimiento espiritual; *mantra*, la expresión de ese descubrimiento por medio del habla; mientras que *mudra* es la expresión del mismo descubrimiento hasta las puntas de los dedos —hasta las ramificaciones más lejanas de nuestro ser— por medio de gesticulaciones. El término *mudra* a veces se traduce como “gesticulación mágica”, del mismo modo que mandala es traducido como “círculo mágico”, aunque en ningún caso se trate de nada mágico; al contrario, es algo espiritual e incluso trascendental.

Existen muchas otras correlaciones entre el cuerpo, la palabra y la mente —por ejemplo, con las tres *kayas* o “personalidades” del Buda—, pero ahora no hablaremos de éstas. Por el momento nos interesa un punto en particular: el centro de la garganta, que representa el habla, se encuentra entre los centros de la cabeza y el corazón. La cabeza, o el centro de la cabeza, no sólo representa el cuerpo, sino además, en otro conjunto de relaciones, el intelecto y la comprensión, mientras que el corazón, o el centro del corazón, simboliza los sentimientos y las emociones. El hecho de que el habla, situado en el centro de la garganta, este entre ambos, significa que comparte la naturaleza de los otros dos centros; el habla es una expresión tanto de la cabeza como del corazón. Ésta representa o manifiesta la Visión Perfecta que se corresponde con la comprensión intelectual, aunque no sea exactamente lo mismo, y simultáneamente manifiesta la Emoción Perfecta que se corresponde con nuestra vida emocional. Para decirlo de una manera muy breve y sencilla, a través del Habla Perfecta expresamos tanto la sabiduría como la compasión. En términos generales, el Habla Perfecta representa la transformación del fundamento del habla, o principio de la comunicación, por medio de la Visión Perfecta y la Emoción Perfecta.

En los textos budistas el Habla Perfecta se describe habitualmente como el habla que es verdadera, afectuosa, útil, que fomenta la concordia, la armonía y la unión. Asimismo, el habla errónea o imperfecta se describe en términos totalmente opuestos, como el habla que es falsa, cruel, perjudicial, que fomenta la discordia, la desarmonía y la desunión.

La mayoría de las descripciones budistas del Habla Perfecta, especialmente las de los últimos tiempos, son un tanto superficiales y moralistas. Se quedan en un nivel puramente ético y

pocas veces intentan penetrar o explorar las profundidades psicológicas y espirituales del Habla Perfecta. En realidad podríamos decir que esto es así en relación al tipo de aproximación que algunas personas sostienen respecto a toda la enseñanza del Buda y, en especial, al Noble Sendero Óctuple. A veces hay gente que se engaña por la aparente simplicidad de la enseñanza del Buda, por lo que, cuando la exponen o pretenden exponerla hay una tendencia en ellos a desecharla como algo más bien trivial y ordinario. No se esfuerzan en ir más allá de la superficie para ver lo que el Buda realmente quería comunicar.

Con respecto al Habla Perfecta, corrientemente se considera que la veracidad, el afecto, la disponibilidad para ayudar y motivar la concordia, la armonía y la unidad, son cuatro cualidades o atributos diferentes del Habla Perfecta, como si por un lado tuviéramos ésta y, por otro, los cuatro atributos pegados a ella. Sin embargo, al profundizar un poco más y examinar este aspecto del Sendero Óctuple con más atención, descubrimos que estas cuatro cualidades representan los distintos niveles del discurso, cada uno de ellos más profundo que el anterior. A este respecto, podríamos incluso decir que son cuatro niveles progresivos de comunicación.

Ahora exploraremos cada uno de estos cuatro niveles teniendo en cuenta lo antes expuesto. Esto nos proporcionará, por lo menos, una noción. Una mínima idea no tan sólo del Habla Correcta, ni tan siquiera del Habla Perfecta, sino también del ideal de la comunicación humana —de lo que debería o podría ser la comunicación humana de acuerdo con la enseñanza del Buda—. Quizás nos percatemos de lo lejos que a veces estamos del Habla Perfecta, de esta comunicación ideal. Veamos, entonces, cuál es la enseñanza del Buda con respecto al Habla Perfecta o al ideal de la comunicación humana.

## 1. El nivel de la veracidad

Ante todo, el Habla Perfecta o comunicación ideal es veraz. Todos pensamos que sabemos qué se quiere decir cuando se plantea que toda habla debe ser veraz. Desde que teníamos dos años nos han estado diciendo que no debemos decir mentiras, como a George Washington. Pero, ¿sabemos realmente lo que significa decir la verdad? ¿Nos hemos parado a considerar todas sus implicaciones? Decir la verdad no significa simplemente adherirnos a la exactitud de los hechos reales, diciendo que esta ropa es amarilla y que aquello es un micrófono. El concepto de veracidad no termina allí. Por supuesto, la exactitud de los hechos reales es importante. Es uno de los elementos de la veracidad y no podemos descartarlo, pero no lo es todo.

Quizás aquellos que conocen la biografía del Dr. Johnson —escrita por Boswell— recuerden su famoso comentario acerca de los hechos reales. Éste señala que si los hijos afirman que algo pasó en una ventana cuando, de hecho, ocurrió en otra, la información debe comprobarse de inmediato porque, según el Dr. Johnson, nunca se sabe hasta dónde llegará la desviación de la verdad. Así pues, la veracidad de los hechos es importante; es la base o el fundamento del Habla Perfecta. Al reconocer esto, debemos acostumbrarnos a lo que Johnson llama “exactitud de la narración”, lo cual para nosotros sería un campo de aprendizaje acerca de los tipos de veracidad más elevados y más refinados. Normalmente somos poco firmes y falsos, incluso en este nivel.

Son muy pocas las personas que realmente practican la exactitud de la narración. Normalmente nos gusta cambiar un poco las cosas, nos gusta rellenar, exagerar, subestimar o adornar. Probablemente lo que nos empuja a hacer esto sólo sea una vena poética, y lo hacemos incluso en las mejores situaciones y en los mejores momentos.

En conexión con esto recuerdo que en una ocasión asistí a una pequeña celebración de *Wesak* —el aniversario de la Iluminación del Buda— en un centro budista en la India. Debía haber unas setenta u ochenta personas; sin embargo, en un artículo que leí posteriormente en una revista de budismo se hablaba de “una enorme concentración”, con miles de personas presentes. Tal vez se piense que de esta manera se está difundiendo el *dharmā* y fomentando tanto la fe como el entusiasmo, pero al no ser veraces con respecto a los hechos, nos alejamos de lo que se supone debemos hacer. Todos tendemos a deformar, distorsionar, o —como mínimo— ajustar los hechos en la dirección que a nosotros nos gustaría que fuesen, y por lo tanto, debemos ser extremadamente cuidadosos en este sentido. Si, por ejemplo, decimos que fue un día maravilloso, debe haberlo sido de verdad. No debemos exagerar ni subestimar, no debemos alejarnos de la realidad. Si decimos que había diez personas en la reunión, debemos estar seguros de que ése era el número de gente que había. Debemos poner mucha atención en la exactitud de los hechos, aunque debemos volver a señalar que la veracidad en su sentido real, en su sentido más profundo, íntegro y espiritual, es mucho más que la simple exactitud en relación a los hechos.

La veracidad también es psicológica y espiritual. El decir la verdad también implica una actitud de honradez y de sinceridad. Conlleva el decir lo que realmente pensamos. No se puede considerar que alguien dice la verdad a menos que hable honestamente, diciendo lo que está en su corazón y en su mente, expresando lo que realmente piensa e incluso lo que verdaderamente siente. Si no se hace esto, no se puede ser veraz y no se puede comunicar.

Aquí surgen otras preguntas: ¿Sabemos en realidad lo que pensamos? ¿Sabemos realmente lo que sentimos? La mayoría de la gente vivimos y existimos inmersos en un estado crónico de

confusión mental, de aturdimiento, de caos y de desorden. En los momentos oportunos, tal vez repitamos lo que hemos oído o lo que hemos leído. Quizás hagamos esto cuando se nos exige, sea en exámenes o por razones sociales; pero en cualquier caso lo hacemos sin realmente saber lo que estamos diciendo. Por lo tanto, ¿cómo podemos decir la verdad? ¿Cómo podemos ser veraces si no sabemos lo que pensamos?

Si queremos decir la verdad en su sentido más amplio o, al menos, en un sentido más pleno del que normalmente se entiende, debemos aclarar nuestras ideas. Debemos introducir algún tipo de orden en nuestro caos intelectual. Debemos saber con bastante claridad, con bastante precisión, qué pensamos y qué no pensamos; qué sentimos y qué no sentimos. Y estar intensamente alerta. Tenemos que saber lo que pasa en nuestro interior, nuestras motivaciones, tendencias e ideales, y esto quiere decir que debemos ser completamente honestos con nosotros mismos. También significa que debemos conocernos a nosotros mismos. Si no nos conocemos a fondo, si no podemos penetrar hasta las profundidades de nuestro yo y ser verdaderamente transparentes, si no hay ninguna claridad o luz interior, entonces no podemos decir la verdad.

Esto es algo que debemos reconocer para darnos cuenta de que el decir la verdad no es una tarea fácil. Podemos incluso llegar más lejos afirmando que la mayoría de la gente casi nunca dice la verdad. Si lo queremos expresar de una manera más enérgica —por no decir paradójica— podríamos afirmar que la mayoría de nosotros casi siempre caemos en la mentira y que nuestra comunicación, de hecho, muy a menudo es falsa porque no somos capaces de hablar de otra forma. No podemos decir la verdad en su sentido más pleno. Si reflexionamos, quizás debamos admitir que casi todos pasamos la vida, año tras año, desde la infancia

o por lo menos desde la adolescencia hasta la vejez, sin haber podido decir la verdad ni tan siquiera una vez, en el sentido más pleno y más claro de este término tan desvirtuado.

Todos sabemos que si alguna vez estamos en una situación en la que podemos decir la verdad, en ese momento sentimos un gran alivio. Normalmente, no nos damos cuenta de la cantidad de mentiras que contamos hasta el día en que tenemos la oportunidad de decir la verdad. Todos sabemos que si ha habido algo que pasaba en nuestra mente o en nuestro corazón, algo que nos preocupaba, tan sólo el exteriorizarlo, el contárselo de verdad a alguien, sin guardarnos nada, ha representado un gran alivio para nosotros. Por desgracia, esto es algo que para la mayoría de personas casi nunca ocurre.

Decir la verdad significa, de hecho, ser nosotros mismos. No en el sentido convencional y social propio de cuando decimos que “somos nosotros mismos” en una fiesta —lo cual normalmente no tiene nada que ver con nosotros mismos—, sino en el sentido de expresar a través del habla lo que real y verdaderamente somos y sabemos que somos. Sin embargo, decir la verdad, incluso en el sentido más completo, profundo y espiritual, no es algo que se haga al vacío. No es una cuestión de subir al edificio de correos y decir la verdad a las estrellas. La verdad siempre se dice a alguien, a otra persona, a otro ser humano. Esto nos lleva al segundo nivel del Habla Perfecta, al nivel del afecto.

## **2. El nivel del afecto**

El Habla Perfecta no es solamente veraz en su sentido más amplio, sino que también es afectuosa y cariñosa. Es la verdad expresada con consideración y amor, aunque no significa simplemente utilizar términos de cariño o algo por el estilo. Dentro de este contexto, el hablar con afecto significa decir la verdad en su

totalidad, con plena conciencia de la persona con quien se está hablando. Ahora bien ¿cuántos de nosotros podemos hacerlo? Si reflexionamos al respecto nos daremos cuenta de que cuando hablamos con alguien normalmente no le miramos, quizás miremos su hombro, su frente, el techo o el suelo, cualquier parte menos a la persona a la que nos estamos dirigiendo. Si ni siquiera miramos a otros, ¿cómo podemos ser conscientes de ellos?

Dentro de este contexto, “amor” significa tener conciencia de la otra persona. Por lo tanto, si no la conocemos ¿cómo podremos hablarle con afecto? Es sencillamente imposible. Por supuesto, nos gusta pensar que sentimos amor hacia los demás y que somos afectuosos, pero muy pocas veces es así. Normalmente vemos a otras personas a través de nuestras propias reacciones emocionales hacia ellos. Reaccionamos emocionalmente de cierta forma y luego les atribuimos esta reacción emocional, como si fuera una cualidad suya. Si, por ejemplo, una persona hace lo que a nosotros nos gusta que haga, decimos entonces que es buena, amable y servicial. No estamos realmente comunicando con esa persona. Lo que en realidad sucede es que la mayor parte del tiempo no estamos comunicando, estamos intentando o simulando comunicar con nuestras propias proyecciones mentales.

Esto es particularmente cierto en el caso de aquellos que están, supuestamente, cerca de nosotros y nos son queridos. Padres e hijos, hermanos y hermanas, maridos y esposas, en muy pocos casos se conocen el uno al otro. Quizás vivan juntos veinte, treinta o cuarenta años, pero no se conocen el uno al otro. Conocen las propias reacciones que tienen hacia el otro y creen que le conocen, pero en realidad no es así. Lo único que conocen son sus propias proyecciones mentales y su estado emocional.

Éste es un pensamiento muy juicioso. Hay un refrán que dice: “Sólo el padre sabio conoce a su propio hijo.” Bien, pues es un

hijo sabio el que conoce a su propio padre; es una esposa sabia la que conoce a su marido y es un hombre sabio el que conoce a su esposa. Porque cuanto más se vive con gente, especialmente con los parientes o con quienes existe una conexión biológica muy fuerte, menos se les conoce a nivel espiritual. Después de todo ¿qué es la madre para el niño? No es nada más que una sensación maravillosa de afecto y alivio, seguridad y bienestar. Esto es la madre y no la conocemos como persona, ocurriendo lo mismo con nuestras demás relaciones. Normalmente este patrón continúa a lo largo de nuestra vida con un poco más de sutileza y racionalización de vez en cuando. Es lo que realmente nos sucede a casi todos la mayor parte del tiempo.

Es debido a esto que ocurren tantos malentendidos entre la gente, tantos fracasos de comunicación y tantas decepciones, especialmente en las relaciones más íntimas de la vida. Como sabemos, la gente se enfada muy a menudo porque una persona no conoce a la otra y por ello no puede quererla. Simplemente existe una comunicación superficial basada en una serie de proyecciones y nada más. Sé que esto puede parecer drástico y tal vez horrible, pero es lo que sucede, y creo que lo mejor y más saludable que podemos hacer es afrontar nuestra propia verdad y la de los demás tan pronto como sea posible. Así podemos darnos cuenta de que generalmente “nuestras relaciones” no son nada más que un laberinto de proyecciones mutuas, sin una comprensión ni un conocimiento recíprocos —y mucho menos un amor mutuo—.

Sin embargo si existe la conciencia de cada cual y el amor mutuo, y si somos capaces de decir la verdad a la otra persona, siendo conscientes de ella —lo que obviamente significa amarla, siendo el amor la conciencia con respecto a ella— entonces además sabremos lo que necesita. Si realmente conocemos a la otra persona, sabremos lo que necesita —lo cual es distinto de lo que

nosotros creemos que debería tener porque nos convendría que lo tuviera, que es a lo que la mayoría de las personas se refieren cuando dicen que saben lo que es bueno para los demás—. Saber lo que la gente necesita es conocer lo que es bueno para ellos de una manera objetiva, sin ninguna referencia a nuestra propia persona. Entonces sabremos lo que se les ha de proporcionar, lo que se les ha de ofrecer y cómo ha de ayudárseles. Este punto nos lleva al tercer nivel del Habla Perfecta o tercera etapa de la comunicación.

### **3. El nivel de la ayuda**

Según el Buda, debemos decir aquello que sea de utilidad y de ayuda, en el sentido de que estimule el desarrollo de la persona con quien estamos hablando, en especial su desarrollo espiritual. Esto no implica algo tan formal como la instrucción específicamente religiosa, aunque ésta también pueda ser muy útil. En términos generales, este aspecto del Habla Perfecta, el decir aquello que ayuda al otro, consiste en hablar de tal forma que la persona a la que nos estamos dirigiendo pueda elevar su conciencia. Como mínimo podemos ser positivos y reconocer sus valores. La mayoría de la gente tiende a ser negativa. Cuando contamos a otros algo bueno y alegre, ponen cara larga, lo menosprecian e intentan desmoralizarnos. Al final podemos acabar sintiéndonos culpables por haber pensado que se trataba de algo bueno y por haber apreciado y valorado ese algo. Por lo tanto, debemos esforzarnos por ser positivos y apreciativos, dándonos cuenta de que cuando mostramos este tipo de actitud estamos ayudando a la otra persona a crecer —y no cuando somos negativos, críticos o destructivos—.

Hay una historia muy bonita que ilustra este punto, extraída de un evangelio apócrifo —en los primeros tiempos del cristia-

nismo no sólo existían los cuatro evangelios que aparecen en la Biblia, sino que había muchos más, incluso cientos de evangelios; algunos de ellos nos han llegado conteniendo refranes y anécdotas que no se encuentran en la Biblia—. Según esta historia, en una ocasión Jesús iba caminando por una calle de Galilea junto con sus discípulos, cuando se encontraron con un perro muerto. Normalmente no estamos acostumbrados a ver perros muertos por la calle, pero en Oriente es algo común, incluso en la actualidad. Aquellos que hayan leído el famoso poema de Baudelaire se habrán dado cuenta de que encontrarse un perro muerto no es algo agradable. El perro de nuestra historia debía llevar muerto allí varias semanas, por lo que los discípulos reaccionaron con expresión de disgusto y horror. Sin embargo, Cristo sonrió y dijo: “¡Qué dientes tan preciosos!” Pudo ver lo bello incluso en un perro muerto.

Evidentemente es éste el tipo de actitud al que se refiere este nivel del Habla Perfecta. Debemos ver la parte buena, bella y positiva de las cosas, sin fijar nuestra atención en el lado negativo. No debemos ser demasiado críticos ni destructivos. Por supuesto, hay un momento para la crítica, incluso para la crítica destructiva; es una actividad legítima, pero la mayoría de nosotros la hacemos con demasiada rapidez y facilidad para así no valorar la parte más positiva. Aunque no estemos en situación de ofrecer una instrucción espiritual o de contribuir a que la gente alcance la Iluminación —de cualquier forma son muy pocos los que pueden hacerla—, por lo menos podemos ayudar un poco. Podemos ser positivos y apreciar lo bueno que está creciendo o surgiendo en otra persona. De todas maneras, si alguna vez damos algún tipo de instrucción, ésta sólo será efectiva si se otorga con un espíritu de ayuda, con un espíritu de positividad y constructivamente.

Ahora bien, si comunicamos de esta forma, si decimos la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad; si hablamos con amor prestando atención a ese otro ser; si nos expresamos estimulando su crecimiento, para tener un efecto saludable y positivo en el otro; si nos interesamos más por sus necesidades que por las nuestras propias; si no nos estamos proyectando; si no le estamos utilizando o explotando, el resultado será que, al hablar o comunicar con otra persona, nos olvidaremos de nosotros mismos.

Esto nos lleva al cuarto y más elevado nivel del Habla Perfecta o cuarta y última etapa de la comunicación.

#### **4. El nivel de la promoción de concordia, armonía y unidad.**

El Habla Perfecta fomenta la concordia, la armonía y la unidad, cualidades que no constituyen únicamente un acuerdo verbal. No se trata de estar de acuerdo con los demás todo el tiempo; tampoco es una cuestión de compartir las mismas ideas. No, no es esto a lo que aquí nos referimos; más bien se trata de una ayuda mutua —basada en la veracidad y en tomar en cuenta a la otra persona y sus necesidades—, lo que conduce a una trascendencia mutua del ser. Esta trascendencia mutua del ser es el Habla Perfecta por excelencia. Podríamos decir que además implica la perfección de la comunicación. Cuando este tipo de concordia, de armonía y de unidad, cuando este tipo de comprensión es plena, entonces no hay nada más que decir. Incluso al nivel de la calle, cuando se conoce a alguien por primera vez, durante un tiempo se hablará mucho y se intercambiarán ideas, pero cuanto más conozca el uno al otro, en cierto sentido menos hay que hablar. Cuando el Habla Perfecta culmina en armonía y unidad —en la trascendencia mutua del ser—, al mismo tiempo culmina en el silencio.

El Habla Perfecta a la que se refiere el Buda representa el principio de comunicación en su forma más elevada, pero no debemos pensar que el habla, incluso el Habla Perfecta, es el único vehículo de comunicación. En el budismo *vajrayana* —el budismo del camino o sendero diamantino— se distinguen tres niveles de transmisión de la enseñanza del Buda. El primero e inferior es el verbal. En este nivel la enseñanza, la experiencia espiritual, se transmite a través de la palabra hablada o escrita. El siguiente nivel de transmisión se da a través de signos o símbolos, como en la historia zen en la que el Buda sostiene una flor dorada en medio de una congregación. Esto era un signo. Tenía un significado que sólo Mahakasyapa había comprendido y, a través de este signo o de su significado, la esencia de la enseñanza —la experiencia espiritual del Buda—, se transmitió a Mahakasyapa y, a partir de él, a todo un linaje de maestros zen. Sin embargo, según el Vajrayana, el nivel más elevado de transmisión es la comunicación telepática que, por supuesto, tiene lugar en silencio. Es ésta la comunicación directa de mente a mente, sin la interposición de la palabra hablada o escrita ni tampoco del signo o símbolo visual. Es la mente que habla, no con signos, sino de forma directa a la otra mente, sin ningún intermediario y sin ninguna clase de canal de transmisión. Es el impacto directo e inmediato que ocurre entre mente y mente.

No debemos pensar que el silencio es la simple ausencia del sonido. Cuando todo sonido se desvanece, cuando el ruido del tráfico de la calle o el crujido de las sillas de una habitación, el sonido de nuestra propia respiración es, incluso, el “sonido” de nuestros pensamientos se apaga por completo, lo que queda no es algo negativo o muerto, no es simplemente un vacío. Lo que queda es un silencio vivo, como lo llamó alguien en una ocasión.

A este respecto, recuerdo el gran ejemplo del sabio y maestro hindú Ramana Maharshi, que murió en 1950. Tuve la buena fortuna de estar con él algún tiempo, justo un año antes de que muriera, y pude ver en él un ejemplo vivo de esta actitud. Sencillamente estaba él sentado en una tarima del vestíbulo del *ashram*, sobre una especie de sofá en el que había una piel de tigre, y casi no dijo nada en absoluto durante todo el rato. Permaneció allí sentado cuarenta años. Creo que a pesar de que el vestíbulo siempre estaba repleto de gente, cuando se entraba allí se podía sentir la extraña cualidad vibrante de ese silencio. Parecía como si, literalmente, el silencio fluyese a través de él. Casi se podían ver las olas de silencio que emanaban de él, fluyendo sobre todas aquellas personas presentes, penetrando en sus corazones y en sus mentes y calmándolas. Cuando me sentaba allí, podía sentir, literalmente, el fluir del silencio hacia mí, desvaneciendo todos mis pensamientos y transmitiéndome paz. No estoy hablando poética o imaginativamente. Era algo muy tangible. Se sentía como una especie de oleada positiva de poder, que fluía hacia mí todo el tiempo. Esto era el silencio, el real y verdadero silencio, que Ramana Maharshi ejemplificaba con tanta belleza.

Sin embargo, este tipo de silencio es muy poco común. Incluso lo que se entiende por silencio es algo muy raro en la vida moderna. Con toda seguridad, en nuestra vida hay demasiado ruido y se abusa del discurso. No me refiero a la verdadera comunicación a través del habla, sino a la simple verbalización, la multiplicación de palabras sin demasiado sentido. No podemos evitar pensar que el habla, que es algo tan precioso y maravilloso, tan expresivo y de tanto valor, debe ser algo excepcional; al menos debe ser como el comer —algo que se lleva a cabo a veces, tras pensar y prepararse—; pero con demasiada frecuencia

el discurso antecede al pensamiento. Mientras que el habla es la regla, el silencio es la excepción.

Pero quizás haya una esperanza para todos nosotros, como la hubo para el joven Macaulay, acerca del cual el gran genio Sidney Smith señaló: “Macaulay está mejorando. Tiene destellos de silencio”. La mayoría de nosotros estamos en esta situación. Quizás estemos mejorando, tal vez tengamos, de vez en cuando, destellos bastante claros de silencio. Por lo tanto, debemos intentar crear más espacio para el silencio en nuestras vidas: buscar sencillamente más tiempo para estar callados, para estar solos con nosotros mismos. A menos que hagamos esto de vez en cuando —digamos al menos una o dos horas cada día—, encontraremos la práctica de la meditación más bien difícil.

Aparentemente nos hemos alejado del tema del Habla Perfecta, y puede parecer no sólo extraño sino también paradójico que debamos alabar el silencio con tanto detalle. Es como aquella famosa descripción de la obra de Carlyle: “El Evangelio del silencio en cuarenta volúmenes a cargo del Sr. Verboso”. Por lo tanto, mejor será concluir aquí, con la esperanza de que sea evidente que el Habla Perfecta implica mucho más de lo que parece superficialmente. El Habla Perfecta no lo es en un sentido ordinario, sino que representa el ideal del Buda de la comunicación humana, perfectamente veraz, en un sentido pleno, perfectamente afectuoso, útil y que fomenta perfectamente la concordia, la armonía y la unidad; es decir, la trascendencia del ser.

## LOS PRINCIPIOS ÉTICOS LA ACCIÓN PERFECTA

CON LA CUARTA ETAPA DEL NOBLE SENDERO Óctuple pasamos del Habla Perfecta a la Acción Perfecta o *samyak-karmanta* — *samma-kammanta*, en pali—. Se trata del tercer aspecto del Camino de la Transformación y representa la incursión y la transformación de todas nuestras actividades por medio de la Visión Perfecta. *Karmanta* es sencillamente “acción”, en el sentido literal de la palabra, por lo que no necesitamos extendernos más en la explicación de dicho término; mientras que *samyak*, como he venido insistiendo, es aquello que es entero, integral, acabado, perfecto. Así pues, no debemos hablar solamente de la Acción Correcta, sino más bien de la Acción Perfecta.

¿Qué es la Acción Perfecta? La respuesta es muy importante y nos lleva directamente al fondo de la ética, obligándonos a investigar los principios fundamentales de este tema. Así pues, tenemos las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que hace que unas acciones sean correctas? ¿Qué es lo que hace que otras sean incorrectas o imperfectas? ¿Existe algún criterio universal por el que pueda afirmarse que esto es correcto y que aquello es incorrecto o que esto es perfecto mientras que aquello es imperfecto? Si existe tal norma, ¿dónde se encuentra y cuál es su naturaleza? Estas preguntas son muy importantes y merecen nuestra atención. Nos

guste o no, todos tenemos que actuar cada día, cada hora, casi cada minuto y, por ello, tenemos que resolver las cuestiones de cuál es la mejor manera de actuar y cuál es el criterio o principio guía en nuestro proceder.

### LA DECADENCIA DE LA MORAL

Los religiosos son muy aficionados a lamentarse de lo que ellos llaman la decadencia de la moral. En el curso de las últimas décadas, se supone que todo el mundo se ha ido volviendo progresivamente más inmoral; y tengo entendido que ahora estamos en un estadio bastante malo en el plano ético. Esta decadencia moral se relaciona insistentemente con la decadencia de la religión, en especial de la religión oficialmente ortodoxa. Se nos dice que al haber dado la espalda a la iglesia nos hemos hundido al mismo tiempo en el foso, en el fango de la inmoralidad. Es posible que, de hecho, debamos aceptar que en gran medida la moral tradicional se ha derrumbado. Hay muchas personas que ya no están convencidas de la existencia de unas normas fijas acerca de qué es lo correcto y lo incorrecto. En el siglo XVIII, un platónico de Cambridge, Ralph Cudworth, escribió un libro que llamó “Tratado sobre la moral eterna e inmutable”. Si hoy en día alguien escribiera un libro con este título —aunque fuera el Arzobispo de Canterbury o el Papa—, parecería más bien ridículo. Incluso los grandes humanistas y librepensadores del siglo XIX siguieron ajustándose a la moral cristiana. Cuando a personas como Darwin, Huxley e incluso Marx les llegó el momento de lo que los victorianos llamaban “vida de hogar”, dejando aparte uno que otro desliz, éstos fueron modelos de moralidad en su sentido pleno. Sin embargo, todo esto ha cambiado ahora. Una joven me decía el otro día: “Si haces algo y eso

te hace sentirte bien, entonces es correcto, al menos para quien lo hace.” Y ésta es una postura que sostienen muchas personas. Quizás no siempre se mantiene de una forma tan explícita, tan abierta o tan franca, pero de hecho así es como piensa mucha gente.

Tal evolución no es necesariamente mala. A la larga, incluso puede ser bueno echar la moralidad —temporalmente, esperamos— dentro del crisol para así volver a pensar, sentir y hasta imaginar nuestra moral. Es bueno, que finalmente como espero—, pueda surgir una nueva moral de las ruinas de la antigua.

## LA ÉTICA JUDEOCRISTIANA

En retrospectiva, parece que la ética occidental empezó con el pie izquierdo. Nuestra tradición ética es muy complicada, por no decir confusa. Hay elementos que vienen de los clásicos, es decir, de la tradición griega y romana. Hay elementos judeocristianos y, especialmente en algunos países del norte de Europa, se encuentran elementos del paganismo germánico. Pero aunque nuestra tradición ética occidental esté compuesta de muchos cabos entrelazados, el predominante es el elemento judeocristiano. Ésta es la ética oficial a la que al menos en el pasado todo el mundo se suscribía, independientemente de su práctica privada o de su preferencia.

En la ética judeocristiana vemos que la moral se concibe tradicionalmente desde el punto de vista de la ley. Una obligación o norma moral es algo impuesto al hombre por Dios. Esto queda perfectamente ilustrado en el relato bíblico sobre el origen de los Diez Mandamientos. Moisés sube al monte Sinaí y, en medio de truenos y relámpagos, recibe los Diez Mandamientos de Dios. Al bajar del monte con las dos lápidas de piedra bajo el brazo como

un par de lozas sepulcrales, como aparece representado en el arte cristiano, Moisés entregó los Diez Mandamientos a los hijos de Israel. Así queda ilustrada la idea de la ética como algo impuesto al hombre, casi en contra de su voluntad, por una autoridad o poder externo. Según el Antiguo Testamento, Dios creó al hombre, le hizo surgir del polvo de la tierra y le dio vida insuflándole aire por las fosas nasales. De este modo se convierte en la criatura de Dios, casi su esclavo, y es su obligación obedecerle. La desobediencia es un pecado.

Esta actitud queda representada por medio de la Caída. Adán y Eva fueron castigados, como todos sabemos, por desobedecer una orden aparentemente arbitraria. Dios dijo: “No se comerá del árbol del conocimiento del Bien y del Mal.” Sin embargo, no les dio más explicación acerca de, esta prohibición. Hoy en día sabemos que estas historias solamente son mitos. A pesar de que muchos ya no las creen literalmente, aún persisten las actitudes que representan. La misma palabra “mandamiento” es significativa. Es curioso el hecho de que una norma o ley deba ser un mandamiento, algo que por algún poder o autoridad externos a uno mismo se impone que se haga.

Las dos ilustraciones que he ofrecido pertenecen al Antiguo Testamento. Con toda seguridad el cristianismo va más allá de esta concepción de la ética, pero no mucho más lejos, e incluso de forma más bien imperfecta. En concreto, los orígenes de la ética cristiana se encuentran evidentemente en la enseñanza de Cristo comprendida en los Cuatro Evangelios; pero según la tradición cristiana, Cristo es Dios, por lo que cuando Dios dice que se ha de hacer algo, esa orden llega con un tremendo peso tras de sí. Así pues, uno hace algo, no porque esté bien hacerlo, sino porque le dicen que ha de hacerlo, incluso le ordenan que lo haga, y todo eso viene de alguien en quien reposa todo el poder y la autoridad,

tanto en el cielo como en la tierra. Por lo tanto, incluso dentro del contexto de la ética cristiana, en términos generales, existe la misma idea de que la ética es algo obligatorio, algo impuesto a lo que uno tiene que conformarse. Ésta es nuestra herencia tradicional. Éste es el tipo de pensamiento por el cual, consciente o inconscientemente, todos estamos influenciados cuando pensamos desde el punto de vista de la ética.

Hoy en día, la mayoría de la gente no es cristiana en un sentido estricto; no obstante aún perdura la tendencia a considerar la moralidad como algo inapelable, impuesto por un mandamiento que se está obligado a cumplir. Quizás podríamos resumir la situación ética de la actualidad diciendo que consiste en no hacer lo que queremos hacer y hacer lo que no queremos hacer, porque por motivos que nosotros no entendemos, alguien en cuya existencia ya no creemos nos ha dicho que debemos hacerlo. Por lo tanto, no es sorprendente que estemos confundidos y que no tengamos una auténtica guía ética y que intentemos salir del paso de una u otra manera. Sin embargo, aunque intentemos darle un sentido a nuestra vida, y que tratemos de descubrir algún tipo de pauta en nuestra vida ética, normalmente la situación tiende a ser caótica.

## **EL CRITERIO BUDISTA**

No quiero exagerar ni hacer que el contraste parezca demasiado brusco o drástico, como entre el negro y el blanco, pero la tradición budista es bastante diferente al respecto. De hecho, toda la tradición oriental, especialmente la del Lejano Oriente, es muy distinta. Según la enseñanza del Buda, preservada en las tradiciones de todas las escuelas existentes, las acciones son co-

rrectas o incorrectas, perfectas o imperfectas, dependiendo del estado mental a partir del que se realizan. En otras palabras, el criterio de la ética no es teológico sino psicológico. Es cierto que en Occidente no estamos familiarizados con esta idea, incluso dentro del contexto del cristianismo, pero en cuanto a la ética budista —la ética del Lejano Oriente, ya sea budista, taoísta o confucionista— éste es el único criterio existente. Es un tipo de juicio universalmente aplicado y llevado hasta su término con todo rigor.

Según la tradición budista, existen dos tipos de acciones: *kausalya* y *kusala* —*akausalya* y *akusala*, en pali—, que significan “diestro” y “torpe”, respectivamente. Ello es significativo, porque estos términos, a diferencia de “bueno” y “malo”, sugieren que la moralidad está más bien relacionada con la inteligencia. Uno no puede ser diestro a menos que comprenda las cosas, a menos que distinga las posibilidades y pueda explorarlas. Así pues, la moralidad, según el budismo, es más una cuestión de inteligencia que de buenas intenciones y sentimientos. Al fin y al cabo, a todos nos han dicho que el camino al infierno está forjado de buenas intenciones; en cambio difícilmente podríamos decir que el camino al infierno está forjado de destreza. Sencillamente no concuerda.

Las acciones torpes se definen como aquellas que tienen su raíz en la avaricia o deseo egoísta, en el odio y la aversión y en la confusión mental o ignorancia. Las acciones diestras son aquellas que se encuentran libres de avaricia, de odio, de confusión mental, y que están motivadas por la generosidad o el impulso de dar y compartir, por el amor, la compasión y la comprensión. Con esta simple distinción, de repente se empieza a adquirir una perspectiva diferente acerca de toda la cuestión de la moral, consistiendo entonces en actuar a partir de lo mejor que hay en

nosotros, es decir, desde nuestra más profunda comprensión e intuición, desde nuestro amor y compasión en su sentido más amplio y más pleno.

Estamos ahora en situación de empezar a ver lo que se conlleva la Acción Perfecta. No se trata simplemente de la Acción que se corresponde con un modelo o criterio externo, sino de la acción que expresa la Visión y la Emoción Perfectas. Representa el descenso de éstas al plano de la acción, del mismo modo que el Habla Perfecta representa su descenso al nivel de la comunicación. En otras palabras, una vez ya alcanzada la Visión Perfecta y desarrollada la Emoción Perfecta, cuando entramos al plano de la acción expresamos aquella visión y aquella experiencia emocional a través de nuestros actos.

### MODELOS DE CONDUCTA ÉTICA

Al llegar a este punto, los estudiosos del budismo pueden muy bien preguntarse de qué manera encajan aquí los Cinco o Diez Preceptos —*silas*—. ¿Acaso no se trata de una lista de normas morales formuladas por el Buda y a las que debemos someternos? En respuesta, podría decirse que mientras que los preceptos son enseñados y recomendados por el Buda, no son impuestos de forma autoritaria como los Diez Mandamientos en el caso de Dios. En realidad lo que dice el Buda es que el que está iluminado o ha alcanzado la Budeidad y, consecuentemente, ha logrado la plenitud de la Sabiduría y toda la Compasión, actuará inevitablemente de cierta manera debido a que el actuar así es parte de la naturaleza del ser iluminado. Cuando uno llegue a la Iluminación, también actuará de esa forma. Si no se ha llegado a la Iluminación, entonces el observar los preceptos servirá de

ayuda para experimentar, por uno mismo, el estado mental del que éstos son expresión.

Podríamos clarificar este punto con un ejemplo. Decimos que una persona iluminada, un Buda, está libre de la avaricia y del deseo egoísta. Nosotros estamos llenos de éstos. Por ejemplo, nos aferramos a cierta clase de comida; tenemos una predilección especial por esto o por aquello. Supongamos, como si de un experimento se tratara, que dejamos de tomar alguna de nuestras comidas favoritas, cualquiera que ésta sea. Decidimos que no volveremos a tomarla. Sintiéndonlo mucho y con mucho pesar, cerramos la puerta de la despensa. Resistimos la tentación, digamos, de comer tarta de ciruela —conozco a un monje budista que era un maravilloso adicto a la tarta de ciruela y se decía que se podía conseguir cualquier cosa de él si se le ofrecía suficiente tarta—. Lo que sucede es que por un tiempo quizás suframos y seguramente no será nada fácil. De hecho, puede ser bastante difícil. Sin embargo, si perseveramos, si disolvemos esas visiones de la tarta de ciruela, gradualmente el deseo irá disminuyendo y podremos alcanzar un estado feliz en el que no existe ningún tipo de deseo y en el que incluso nunca pensamos en ninguna cosa en particular. Nuestra renuncia a la tarta de ciruela ya no es una medida disciplinaria sino que se ha convertido en una expresión genuina del estado del no deseo al que hemos llegado.

En cualquier caso, los *silas* no son una simple lista de normas, aunque cuando los vemos en los libros de budismo puedan parecerlo. Con demasiada frecuencia se presenta al Buda diciendo a la gente las cosas que no debe hacer, y a veces se crea la impresión de que el budismo es algo muy triste y negativo. Pero, en realidad, los silos sencillamente son unos modelos de conducta ética. Son la expresión natural de ciertos estados mentales positivos, y al serlo nosotros podemos averiguar hasta qué punto

hemos desarrollado tales estados comparando nuestra conducta con los silos. Nos sirven como puntos de referencia. Por lo tanto vamos a realizar un somero análisis de algunos preceptos. Como lista de normas pueden resultarnos familiares y no necesitamos dedicarles mucho tiempo. En cualquier caso no es nuestra intención identificar con demasiada exactitud la Acción Perfecta con sus expresiones específicas, por muy nobles y valiosas que éstas puedan ser.

Sin embargo, primero quisiera hacer una observación. Es posible que el comportamiento ético externo de algunas personas sea idéntico, pero los estados mentales que lo motivan pueden variar bastante. Todo esto puede parecernos complicado, pero en realidad es muy simple. Supongamos, por ejemplo, que hay tres personas que se abstienen de robar. A la primera persona le gustaría robar y quizás lo desee de verdad, pero no lo hace por miedo a la policía. Éste es el modelo ético de muchos. La segunda persona tiene una leve inclinación hacia la deshonestidad. En el momento de preparar su declaración de la renta probablemente se sienta seducida por la idea de realizar un fraude; no obstante, debido a que está intentando llevar una vida espiritual no sucumbe a la tentación y se abstiene de ello. La tentación está ahí pero logra controlarla. Sin embargo, la tercera persona ha eliminado completamente el deseo. En este caso no existe la tendencia, ni tan siquiera la inclinación, a la deshonestidad. La primera persona que se abstiene de robar por miedo a la policía es moral únicamente en el sentido legal. La segunda persona, que siente cierta inclinación a robar y la supera, es moral en el sentido de que está practicando la Acción Correcta a un nivel estrecho y disciplinario. Solamente la tercera persona, en la que el no robar es algo natural, está realmente practicando la Acción Perfecta.

## LOS CINCO SILAS O CINCO DHARMAS

El modelo más conocido de conducta ética es el de los cinco silos, generalmente llamados los cinco preceptos, y a menudo se expresan en su forma negativa: nos dicen lo que no debemos hacer. Sin embargo, en cada precepto hay un aspecto positivo. Es muy significativo el hecho de que en la enseñanza budista moderna los aspectos positivos sean mucho menos conocidos que los negativos. Muchos habrán oído hablar de los cinco silos y nunca de los cinco *ñi*, que es la manera en que se conocen los cinco aspectos positivos. En este contexto los cinco *dharmas* se pueden traducir como los “cinco principios éticos”. Ahora daremos un breve repaso tanto a unos como a otros, mirándolos uno por uno, examinando primero la fórmula negativa y luego la positiva, lo que nos proporcionará una visión equilibrada de este modelo particular de la ética budista.

El primero de estos cinco preceptos es: “abstenerse de dañar a los seres vivos”. Ésta es su traducción literal. Aunque a veces se presenta como “no matar”, en realidad es el abstenerse no sólo de no matar sino de hacer daño de una forma u otra. Su significado implica la abstención de todas las formas de violencia, todas las formas de opresión y todas las formas de perjuicio. La violencia es incorrecta porque está basada, directa o indirectamente, en un estado mental torpe —un estado de odio o aversión— y, si consentimos la violencia, ese estado mental torpe, del que la violencia es una expresión natural, se volverá más fuerte y poderoso de lo que ya es.

El aspecto positivo de la abstención de la violencia es sin lugar a dudas la práctica de *maitri* —*metta*, en pali—: amor o amistad. Aquí *maitri* no es únicamente una emoción o un sentimiento, sino que se encuentra traducida en acciones puestas en práctica.

No basta con sentir buenas intenciones hacia los demás, sino que éstas deben convertirse en acciones concretas; de lo contrario, si simplemente contemplamos nuestra propia mente de forma satisfactoria, pensando lo mucho que amamos a todo el mundo y lo amables que somos, ello se convierte en una especie de auto—indulgencia, por no decir algo peor. Así pues, debemos observarnos en este sentido. A menudo consideramos que queremos a los demás o por lo menos creemos que amamos a algunas personas. Sin embargo, si nos examinamos seriamente, vemos que nunca expresamos en verdad nuestro amor; damos por sentado que es evidente.

Un ejemplo muy familiar es el de la pareja que lleva veinte o treinta años casada y el marido nunca se molesta en ofrecer a su esposa un ramo de flores o una caja de bombones. Si alguien le preguntase al marido: “¿No quieres a tu esposa? Nunca le llevas un ramo de flores o una caja de bombones”, la mayoría respondería: “¿Qué necesidad hay? ¡Por supuesto que la amo! Ella debe saberlo ya después de todos estos años.” Es ésta una psicología bastante mala. Las personas no deben dar por sentado —o simplemente imaginar—que tenemos sentimientos hacia ellas. Debe resultar bastante obvio a partir de nuestras palabras y nuestros actos. De hecho, deberíamos procurar mantener vivo el espíritu del amor y de la amistad. Es éste el motivo por el que, en toda la vida social —especialmente en los círculos budistas— son tan importantes cosas tales como el intercambio de regalos o el ofrecer invitaciones. No es suficiente con sentarse en una habitación o en la propia celda y difundir pensamientos de amor. Por muy bueno y maravilloso que pueda ser, debe concretarse en una expresión. Únicamente entonces estos pensamientos serán correspondidos de una manera tangible por otras personas.

El segundo precepto dentro de este conjunto es el de “abste-

nerse de tomar lo que no nos pertenece”. Una vez más, ésta es la traducción literal. No se trata simplemente de abstenerse del robo; sería demasiado fácil evitarlo. El segundo precepto implica la abstención de cualquier tipo de deshonestidad, malversación o explotación, por ser expresiones de la avaricia o del deseo egoísta. El aspecto positivo de la abstención de tomar lo que no nos pertenece es, por supuesto, *dana* o generosidad. Éste tampoco se refiere únicamente a un sentimiento generoso o a la voluntad de dar, sino al acto de generosidad en la práctica.

No es necesario que ofrezca más detalles en este apartado; *dana* es algo que todos aquellos que han estado en contacto con el budismo vivo por algún tiempo habrán podido comprender rápidamente.

“Abstenerse de una conducta sexual dañina” es el tercer precepto. En los sutras el Buda deja claro que, dentro de este contexto, este precepto se refiere a la violación, el abuso sexual y el adulterio, debido a que son manifestaciones del deseo egoísta y de la violencia. En el caso de la violación o el estupro la violencia se lleva a cabo no sólo contra la víctima sino además en contra de sus padres o tutores. Con respecto al adulterio, la violencia se lleva a cabo contra la otra persona engañada puesto que queda afectada su vida doméstica. Debe destacarse que en el budismo el matrimonio es un contrato puramente civil y no un sacramento. Además el divorcio está permitido y, desde el punto de vista religioso, la monogamia no es obligatoria. En algunos lugares del mundo budista existen comunidades que practican la poligamia, no siendo considerada ésta una conducta sexual dañina siempre y cuando haya total consentimiento y acuerdo por parte de todas las personas involucradas.

El aspecto positivo de la abstención de una conducta sexual errónea es *samtusti* —*santutthi*, en pali— o contentamiento. En

el caso del contentamiento de no casarse, ello implica el sentirse contento con el compañero que hemos escogido. Aquí contentamiento no es la simple aceptación pasiva del estado civil. Según la terminología psicológica moderna, implica un estado positivo, libre de usar el sexo para satisfacer, en general, las necesidades neuróticas y, en particular, la necesidad neurótica del cambio.

El cuarto precepto es “abstenerse de un habla falsa”. Ésta también tiene su origen en el deseo egoísta y en el odio o el miedo. Cuando mentimos lo hacemos porque queremos conseguir algo o porque por alguna razón sentimos miedo a decir la verdad. Por lo tanto, la falsedad tiene sus raíces en estados mentales torpes. No hacen falta pruebas. El aspecto positivo de la abstención del habla falsa es *satya*—*sacca*, en pali— o veracidad que ya hemos visto en relación al Habla Perfecta.

“Abstenerse de intoxicar la mente” es el quinto precepto. Existe bastante discrepancia en cuanto a la interpretación de este precepto. En algunos países budistas se insiste que éste conlleva una abstinencia estricta; en otros, se interpreta como la necesidad de una moderación en el uso de cualquier cosa que, si se toma en exceso, puede llevar a la intoxicación. Por lo tanto, uno ha de decidir entre estas dos interpretaciones. El aspecto positivo de este precepto es, por supuesto, *smriti* —*sati*, en pali—, estado de atención consciente o percatamiento. Éste es el criterio auténtico. Si se puede beber sin perjudicar el estado de atención consciente, entonces se puede beber; pero si no se puede mantener tal estado, entonces no debe hacerse. Sin embargo, uno ha de ser honesto consigo mismo y no simular que uno está atento y consciente cuando en realidad está “alegre”. Así pues, aunque el quinto precepto se interprete como la necesidad de una simple moderación, desde el punto de vista del aspecto positivo, en la mayoría de los casos se requiere una total abstinencia.

Éstos son los cinco preceptos o principios éticos que constituyen el bien conocido y aceptado modelo de moralidad o ética budista. También podrían mencionarse dos modelos más: *Bhiksu Samvara-sila* y *Bodhisattva Samvara-sila*.

El *Bhiksu Samvara-sila* —*Bhikkhu Samvara-sila*, en pali— comprende los ciento cincuenta preceptos que han de observar los monjes de ordenación completa, y representa el modelo de conducta natural propio de la persona dedicada por completo a la realización del Nirvana. En otras palabras, si no pensamos en nada más que en Nirvana, y en la realización del Nirvana, dedicando todo nuestro tiempo y nuestra energía a seguir el camino espiritual, nuestra forma de actuar se aproximará entonces, con naturalidad, al modelo encontrado en esa lista de ciento cincuenta preceptos. Desgraciadamente, esos ciento cincuenta preceptos son considerados con demasiada frecuencia como una lista de normas y, por lo tanto, todo el espíritu que hay tras ellos se pierde.

El *Bodhisattva Samvara-sila* comprende los sesenta y cuatro preceptos observados por el *Bodhisattva*. Representan el modelo de conducta natural propio de la persona entregada al logro de la Iluminación para el beneficio de todos. En otras palabras, si se está entregado a alcanzar la Iluminación para que una vez alcanzada uno pueda volver y ayudar a los demás —si éste es el único pensamiento y aspiración a la que se subordina todo lo demás—, entonces la forma en que se actúa y habla, el modelo de conducta natural, coincidirá con el modelo reflejado en la lista de los sesenta y cuatro preceptos del *Bodhisattva*. Sin embargo, una vez más, no se trata de tener una lista de normas con la que uno pueda medirse. Es una cuestión del espíritu vivo, o corazón, del *Bodhisattva*, que se expresa de forma natural, de modo que se aproxima a los preceptos propios de éste o más bien, se expresa de una manera de la que los preceptos son tan sólo una aproximación.

## ACCIÓN TOTAL

Si bien la naturaleza de la Acción Perfecta ya debería estar ahora bastante clara, hay un último punto que aún debemos tener en consideración. La Acción Perfecta también es una acción completa o, quizás sería mejor decir, un acto total: el acto en el que toda la persona se involucra. La mayoría de nosotros estamos divididos, demasiado fragmentados para poder actuar con toda integridad. Prácticamente siempre actuamos con sólo una parte de nosotros mismos. Cuando vamos a la oficina o la fábrica ¿acaso ponemos todo nuestro corazón en nuestra actividad? No lo creo. Quizás pongamos mucha energía en ello, pero gran parte se queda en casa o está atada a cualquier otro lugar. No trabajamos con todo nuestro ser. No ponemos en ello toda nuestra atención, todo nuestro interés y entusiasmo. Si tenemos una afición, casi nunca ponemos todo nuestra ser y nuestra energía en ésta y tampoco lo hacemos en nuestra vida diaria. Siempre hay algo que excluimos y que dejamos fuera, por lo que estamos constantemente actuando con sólo una parte de nosotros mismos. Incluso cuando actuamos a partir de lo mejor de nuestra persona, de nuestros impulsos más nobles y generosos, este acto no es completo porque sigue habiendo en nosotros impulsos de dureza y desconsideración. Así pues, nuestra Acción Correcta —incluso llamada Acción Perfecta— sigue siendo imperfecta en el sentido de que no es total.

La Acción Perfecta, en el sentido más amplio, es propia del Buda: sólo una mente iluminada puede actuar con integridad total, poniendo toda su sabiduría, sin excluir ni dejar nada. Este aspecto de la Budeidad se encuentra representado por el arquetípico Buda verde, *Amoghasiddhi* —Éxito infalible—. *Amoghasiddhi* representa el acto total al nivel más elevado que pueda concebirse.

Quizás en raras ocasiones, en nuestro propio nivel, experimentemos una clase de anticipación de la Acción Perfecta en el sentido de Acción Total. Acaso estemos totalmente involucrados en algo, toda nuestra energía, todo nuestro esfuerzo, nuestra acción consciente, nuestro interés, entusiasmo y amor están involucrados en ese momento preciso. Estamos participando totalmente tanto a nivel emocional como intelectual. En tales situaciones sabemos que somos capaces de poner toda nuestra integridad en un acto íntegro, sin excluir nada. Sabemos que somos capaces, aunque sea sólo por un instante, de expresarnos completa y totalmente. La satisfacción y alivio —incluso la paz— que entonces sentimos, no podemos obtenerlas de ninguna otra manera. Ésta es la fase en que deberíamos querer encontrarnos siempre, el nivel más elevado: el nivel de la Budeidad o la Iluminación. Entonces sabríamos con certeza que la Acción Perfecta equivale al Acto Total. Entonces comprenderíamos realmente los principios de la ética.

## LA SOCIEDAD IDEAL LA SUBSISTENCIA PERFECTA

NO PODEMOS DISCUTIR EL HECHO DE QUE todo el mundo sueña. Los psicólogos nos dicen que todos, cada noche, soñamos cuatro o cinco veces. Nos dicen que incluso los animales sueñan, como algunas veces podemos ver en los que tenemos en casa. No sólo soñamos todos cada noche cuando dormimos sino que también soñamos despiertos. Tal vez, una tarde apacible y soleada, cuando estamos sentados en un banco en el parque, sintiéndonos muy relajados y tranquilos, empezamos a soñar despiertos. Esto es algo que todo el mundo hace en algún momento.

Es evidente que el soñar despierto es normalmente una manera de realizar nuestros deseos, una especie de ejercicios de ficción. Soñamos todo aquello que nos gustaría hacer, aquello que nos gustaría ser; y la razón de ello es que sentimos con demasiada frecuencia que nuestra vida diaria es muy aburrida y poco interesante. Tal vez tengamos un trabajo monótono y pesado. Quizás nos encontremos en unas circunstancias que no nos complacen. Puede ser que estemos obligados a relacionarnos con personas por las que no sentimos ninguna amistad en particular. Incluso es posible que sintamos que la vida no sólo es aburrida y poco interesante sino también definitivamente dolorosa. Por lo tanto, intentamos escaparnos de ella y de nuestra

propia existencia ordinaria y nos creamos un mundo particular. Empezamos a imaginar una situación mejor. En nuestra imaginación, construimos un mundo ideal, una sociedad óptima en la que no existen las imperfecciones a las que estamos acostumbrados. A nuestro alrededor hay desdicha e infelicidad, pero a nosotros nos gusta soñar despiertos con algún otro lugar, un mundo diferente en el que todos sean felices y en el que, sin lugar a dudas, nosotros también podamos serlo. Esta manera de soñar despiertos no es necesariamente algo malo, siempre que; no lo hagamos o con demasiada frecuencia o cuando, en realidad, debemos hacer otra cosa.

Si bien la mayor parte de este tipo de sueños pueden catalogarse como fantasías inútiles, a veces los sueños son visiones, proyecciones del futuro. El sueño de hoy, a veces, puede ser la realidad del mañana. Si nos fijamos en la historia del mundo, de la cultura, de las religiones, de las artes, de la filosofía, encontramos con frecuencia que los grandes hombres y mujeres también alguna vez han sido los más grandes soñadores. Si retrocedemos a los tiempos de la antigua Grecia, de Platón, uno de los más grandes hombres que ha existido, vemos que Platón también tenía sueños. El más maravilloso y famoso de ellos fue, por supuesto, “La República”, un gran diálogo en doce libros en los que Platón construye un sueño de la sociedad ideal basada en la justicia. Si pasamos a otros tiempos, a culturas distintas y a otros sueños, nos encontramos con el “Libro de las revelaciones”, el último libro de la Biblia, una maravillosa visión del Nuevo Jerusalén con sus muros de jaspe y puertas de perlas: una visión de gran significado arquetípico y mítico. Al acercamos a una época más reciente, encontramos “Utopía” de More, “La Nueva Atlántida” de Bacon, “La Ciudad del Sol” de Campanella e incluso “Los hombres como dioses” de H.G.. Wells. Todos ellos

son sueños de una sociedad ideal, sueños de un mundo transfigurado y transformado.

El budismo también tiene sus sueños. El sueño budista de una sociedad ideal se encuentra en su concepción o visión de Sukhavati, la Tierra Pura de *Amitabha* —el Buda de la Luz infinita—, como es descrita en los sutras mahayana. Especialmente en las enseñanzas de las escuelas shin del budismo japonés, vemos que la Tierra Pura, Sukhavati, es un lugar, un mundo o un plano de existencia en donde no existe el dolor ni el sufrimiento; no existe la desdicha, no hay separación, ni aflicción, ni ningún otro tipo posible de pérdida. Es un lugar en el que no existe la vejez ni la enfermedad ni la muerte. Es un lugar de paz perfecta en el que no hay ningún conflicto —guerras, luchas o malentendidos—. ¡Así es de perfecto y feliz!

Estos maravillosos sutras mahayana nos cuentan que la Tierra Pura o Feliz es un lugar en el que no existe la distinción entre hombres y mujeres y donde nadie ha de hacer ningún tipo de esfuerzo. La comida y la ropa aparecen cuando se necesitan. En la Tierra Pura nadie tiene que hacer otra cosa que sentarse en su loto dorado, púrpura o azul, a los pies del Buda y simplemente escuchar su exposición del *dharma*. Además se dice que en la Tierra Pura el clima siempre es perfecto. Éste es el sueño budista, su visión de una sociedad y un mundo ideal.

Todo ello puede parecernos más bien ajeno, arquetípico, mítico y que no nos incumbe. Sin embargo, el budismo, si bien puede soñar y hacerlo de forma muy bella, no se contenta con soñar únicamente. La aproximación de la enseñanza del Buda a estos temas es muy sana, práctica y realista. El budismo no se contenta con alguna futura sociedad ideal, un mundo ideal o de otro plano. Intenta crear esa sociedad ideal aquí y ahora, en esta tierra. Por lo tanto, intenta transformar, transfigurar esta socie-

dad y este mundo en la imagen del futuro, del ideal, y lo hace de maneras diferentes. Una de ellas es la enseñanza de lo que llamamos Subsistencia Correcta, la quinta etapa del Noble Sendero Óctuple del Buda.

Las etapas anteriores del Sendero se refieren a la consolidación de la Visión Perfecta, a nuestra experiencia inicial de visión clara de la naturaleza de la existencia —incluyendo nuestra persona— y a la transformación a través de esa experiencia de nuestra vida emocional, de nuestra comunicación con los demás y de nuestra conducta cotidiana. En otras palabras, el Sendero Óctuple hasta este momento ha tenido que ver con la transformación de nuestro ser por separado e individualmente. En esta nueva etapa, la de la Subsistencia Perfecta, trataremos la transformación de la vida colectiva, de la vida de la comunidad y de la sociedad. Éste es un aspecto del budismo en el que se insiste poco, a veces incluso se le resta importancia, pero la idea de que además de transformar nuestra vida individual debemos transformar la sociedad es, sin lugar a dudas, parte de toda la enseñanza.

El budismo representa la creación de una sociedad ideal así como la creación de un individuo ideal. Después de todo somos componentes de la sociedad y es difícil cambiar si la sociedad no se transforma. Los hindúes tienen un proverbio: “No puedes trabajar en la cocina sin ensuciarte de un poco de hollín” —en la India el cocinar puede convertirse en una tarea bastante caótica—. Del mismo modo, no podemos vivir y trabajar en una sociedad corrupta y poco ética sin mancillarnos. Por lo tanto, aunque sea por nuestro interés en el beneficio de nuestra vida espiritual y nuestra moral individual, tenemos que esforzarnos por transformar la sociedad en que vivimos. Está muy bien hablar del loto que florece en medio del fango, pero lo cierto es que es harto difícil ser un loto cuando el fango está bastante sucio y contamina.

Nuestra existencia colectiva cuenta con tres aspectos principales: el político, el social y el económico. El budismo ofrece enseñanzas que cubren estos tres aspectos.

Si nos concentramos en la parte social observaremos que el budismo presenta varias enseñanzas a este respecto, en especial dentro del contexto de la vida en la India antigua. Veremos que el Buda no estaba en favor de la característica social dominante en la India, o sea, en el sistema de castas, que hoy en día aún perdura. De acuerdo con este sistema, la posición o categoría en la sociedad dependía del nacimiento. Si uno era hijo de un brahmán, era, a su vez, brahmán; si se era hijo de un mercader, se era también mercader y no había forma de escapar de esta situación. Tal sistema está muy arraigado y extendido por toda la India, incluso en nuestros días, especialmente en los pueblos, y tiene un efecto muy frustrante sobre la iniciativa humana general. Por eso el Buda subrayó que la decisión de la jerarquía del hombre en la sociedad no debería estar basada en su nacimiento, sino en sus méritos. Éste es sólo un ejemplo de su enseñanza social.

De la misma forma vemos que, en relación a la política, el budismo abarca este tema en diferentes sutras, comunicando en algunos de éstos el ideal del *Dharma-rajá*. Como hemos visto, *dharma* significa verdad, justicia y realidad; por otra parte, un *rajá* es un rey o un gobierno. Por tanto, el ideal del *Dharma-rajá* representa el ideal de un gobierno a través de la justicia: el ideal según el que, incluso en los asuntos políticos, se debe dar la máxima consideración a los valores éticos y espirituales. Representa la idea de que la política no debería ser simplemente un montón de bandos opuestos o intereses rivales, ni una simple cuestión de manipulación, sino que debería intentar contemplar qué principios éticos y espirituales se hallan implícitos para así aplicarlos a nuestra existencia colectiva.

En la India el mejor ejemplo de este ideal político lo encontramos en el emperador Ashoka. Fue un gran gobernante de la dinastía Maurya que vivió unos doscientos años después del Buda. Heredó de su padre el reino de Magadha, que consiguió expandir muy rápidamente, sometiendo a casi todos los demás estados del subcontinente. Mediante una serie de campañas militares fueron creciendo los límites de Magadha hasta sobrepasar lo que hoy en día son India y Pakistán. El último estado que le quedaba a Ashoka —anterior a su conversión al budismo— era Kalinga, en la costa este, que equivale aproximadamente a lo que en la actualidad es el estado de Orissa. Como el propio Ashoka relataba en una de sus crónicas: “Ciento cincuenta mil personas fueron capturadas, cien mil fueron asesinadas y muchas veces más el mismo número de personas murieron.”

Tras la destrucción, Ashoka comprendió toda la desdicha causada por la guerra y por sus conquistas. Sus propias palabras fueron que se sentía profundamente arrepentido porque la conquista de un pueblo antes libre, implicaba masacre, muerte y destierro... y porque incluso aquellos que lograban escapar al desastre sufrían constantemente por la desdicha de todos los amigos, familiares y compañeros que habían caído en el camino. Así pues, abandonó su carrera de conquistador —quizás sea éste el único ejemplo en toda la historia de la humanidad de un gran conquistador que se detiene a la mitad de su carrera por darse cuenta de toda la perversidad moral implícita en sus anhelos—. Dejó de actuar de ese modo y cambió por completo. En lugar de ser conocido como Chandashoka o Ashoka el fiero, pasó a ser llamado Dharmasoka o Ashoka el justo; y a partir de aquel día empezó a ser considerado como el padre de su pueblo. No abandonó su carrera política pero proclamó explícitamente su ideal de servicio a quienes tenía que gobernar y el objetivo principal

de su administración pasó a ser el bienestar de todos. Además proporcionó una gran ayuda al budismo, al enviar misioneros no sólo a diferentes regiones de la India, sino también a Ceilán, Alejandría e incluso Palestina y Grecia. Desgraciadamente no todos los gobernantes “budistas” siguieron su ejemplo. Ashoka es seguramente el único modelo auténtico en la historia de la India de alguien que intentó aplicar la enseñanza budista directamente a la vida política y por ello merece todo nuestro respeto. El gran escritor británico H.G. Wells ofrece un conmovedor tributo a Ashoka en su obra “Un perfil de la historia”, publicada en 1920 y escribe: “Entre los cientos de miles de monarcas que llenan las páginas de la historia, entre todas las majestades, graciosas majestades, serenidades y altezas reales, el nombre de Ashoka brilla como si fuera la única estrella.”

El tercer aspecto de nuestra existencia colectiva es el económico. Dentro de este plano el budismo habla de la Subsistencia Perfecta, es decir, ofrece la enseñanza acerca de la completa transformación —a la luz de la Visión Perfecta— de todos los factores económicos de nuestra vida colectiva.

En este punto surge una pregunta. Hemos visto cómo nuestra vida colectiva posee tres aspectos principales: el social, el político y el económico. Sin embargo, la Subsistencia Perfecta sólo representa uno de ellos, el económico. ¿Por qué? En el supuesto caso de que la quinta etapa del Sendero sólo tratara acerca de nuestra vida colectiva ¿por qué entonces sólo aborda el aspecto económico? ¿Por qué no están incluidos los aspectos político y social? La Subsistencia Perfecta está bien, pero ¿por qué no la Ciudadanía Perfecta? Si el Sendero también implica toda nuestra vida colectiva, ¿por qué se limita a la Subsistencia Perfecta?

Parte de la explicación a la pregunta anterior se halla en la situación de la India en la época del Buda. A nivel social o la vida

era simple y relativamente desorganizada. Por fortuna y dejando aparte el sistema de castas, no había mucho en su sistema social que debiera ser revisado o corregido. En lo referente al aspecto político, debemos recordar que el Buda enseñó y propagó el *dharma* principalmente en zonas en las que la monarquía era la única forma existente de gobierno, lo cual significaba que la gente participaba muy poco, si acaso lo hacía, en el gobierno o en la vida política. Por lo tanto, en aquellos tiempos no tenía mucho sentido pedir a la gente en general que practicara un Gobierno Perfecto o una Administración Perfecta, ni tan siquiera la Ciudadanía Perfecta, cuando tenía muy poco que decir y compartir en estos asuntos. Sin embargo, todo el mundo tenía que trabajar. Quizás no tenían que votar y no sabían lo que el rey se proponía, pero todos tenían que ganarse la vida. Así pues, el tema de la Subsistencia Perfecta incumbía a todo el mundo incluso en la época del Buda, y por esta razón él también incluyó la Subsistencia Perfecta en la enseñanza del Noble Sendero Óctuple. En los tiempos del Buda, el comercio, los negocios y las finanzas se estaban desarrollando con rapidez, y él mismo pedía ser consciente de ello. Un gran número de sus discípulos laicos más cercanos eran comerciantes y banqueros, cuyos intereses comerciales se extendían hasta Babilonia.

Una vez comprendidos los motivos más importantes por los que la Subsistencia Perfecta está incluida en el Sendero, examinemos ahora detalladamente lo que en realidad significa ésta. Mientras, es importante recordar que esta etapa representa la transformación de toda nuestra vida colectiva, de toda nuestra vida social, nuestra vida en comunidad, y no solamente el aspecto económico en sí. En otras palabras, representa la creación de una sociedad ideal, una sociedad en la que nos sea más fácil seguir el Sendero y en la que no tengamos que ir constantemente

contra todo lo que nos rodea, como tiende a ser el caso en la actualidad.

Como ya hemos dicho, el Buda incluyó la Subsistencia Perfecta en el Noble Sendero Óctuple porque todo el mundo tenía que trabajar y, por supuesto, esto sigue siendo válido en el presente. De hecho, se podría decir que esto es así ahora más que nunca, porque en la actualidad, tras más de dos mil quinientos años, la mayor parte del tiempo que estamos despiertos nos dedicamos más a trabajar y a ganar dinero que a cualquier otra cosa. Al menos, en los tiempos del Buda, la gente no trabajaba en la época de lluvias —durante ésta no se podía trabajar al aire libre—. Sin embargo, ¡todo lo que nosotros conseguimos son tres o cuatro semanas de vacaciones al año para pasarlas en la playa!

Dado que la mayor parte del tiempo que estamos despiertos nos encontramos trabajando, sin lugar a dudas nuestra forma de subsistencia repercutirá directamente en todo nuestro ser. No creo que seamos siempre conscientes de ello. Si se está haciendo algo durante siete y ocho horas cada día, cinco días a la semana, cincuenta semanas al año y así durante veinte, treinta o cuarenta años, no es de extrañar que, como mínimo, esto nos llegue a marcar un poco. Como ya he dicho antes, normalmente no nos damos cuenta de todo esto, pero deberíamos considerarlo y reflexionar un poco sobre el efecto que nuestra vida laboral tiene en nosotros. Antigüamente se podían reconocer las diferentes profesiones por los efectos físicos que dejaban en las personas. El tintorero siempre tenía las manos teñidas por los tintes de las tinajas, mientras que el sastre solía tener la espalda encorvada. Incluso ahora, podemos reconocer a veces al oficinista por sus hombros redondos y por su apariencia generalmente poco atlética. Éstos son sólo efectos físicos, es decir, manifestaciones a nivel físico. Pero encontramos un “efecto mayor en la mente; la mente

puede deformarse aún mucho más. Tales efectos quizás no puedan verse tan fácilmente pero también están ahí, como en el caso de la milagrosa transformación del retrato de Dorian Grey. Cada vez que éste efectuaba una acción cruel o incorrecta su propia cara no se veía afectada pero sí la de su retrato, hasta que, al final, el retrato se convirtió en la verdadera imagen de la maldad. Entonces, todo el tiempo nuestras acciones producen unos efectos y poco a poco se va desarrollando un cambio. El trabajo, algo que se está haciendo, algo en lo que se está muy metido durante días, semanas, meses, años y décadas, tendrá un tremendo efecto en la mente —y muy a menudo sin que lo sepamos—. Pensemos simplemente cuál debe de ser el estado mental de un agente de Bolsa, quien siempre está preocupado por el capital y las acciones, que tal vez tenga que coger el teléfono a media noche porque ha habido algún cambio en el mercado; pensemos en cuál debe ser el estado mental de un corredor de apuestas.

Si citamos un ejemplo extremo, pensemos en cuál debe ser el estado mental de una persona que trabaje en un matadero. No podemos cerrar los ojos ante el hecho de que hay cientos, miles de mataderos en este país y cientos de miles en todo el mundo. Si alguien nos pidiera, aquí y ahora, que cogiéramos un cuchillo y que degolláramos a un gato o que pisoteáramos a una rata, la mayoría de nosotros no podría realizar la acción. Supongamos que tenemos que degollar un cordero o matar y despellejar una vaca o un toro veinte o treinta veces al día, año tras año. En ese caso ¿cuál sería nuestro estado mental? No obstante, ésta es la ocupación de miles de personas en todo el mundo hoy en día.

Un monje budista australiano me contó que había hecho un estudio de los mataderos de su país y de la gente que trabajaba en ellos. Descubrió que entre los hombres que laboraban en éstos había una elevada incidencia de perturbaciones mentales gra-

ves; creo que aproximadamente el sesenta y seis por ciento de los trabajadores de estos sitios mantenían normalmente su trabajo durante sólo dos años. Tras ese tiempo la naturaleza humana no podía aguantar más y, en la mayoría de los casos, llegaban a un punto en el que la perturbación mental era tan grave que no podían seguir trabajando. Y no deberíamos pensar que esto no nos incumbe, porque no es así. Estamos directa y moralmente involucrados en ello, ya que nuestra demanda de carne obliga a que haya personas que tengan que ganarse la vida degradándose de esta manera.

Con la ayuda de unos cuantos ejemplos —extremos, en efecto— podemos empezar a percatarnos de la importancia de la Subsistencia Perfecta y podemos empezar a reconocer que sin cierta medida de Subsistencia Correcta o Perfecta podemos progresar muy poco espiritualmente. Difícil es imaginarnos a un matarife asistiendo a clases semanales de meditación. No le beneficiarían aunque fuera capaz de permanecer allí sentado. Creo que se podría garantizar que si una persona así acudiera a esas reuniones de meditación y tratara de meditar durante muchas semanas, tendría horribles visiones de todos los seres vivos que ha matado.

Me alegra poder decir que los budistas de Occidente han empezado a darse cuenta de la importancia de la Subsistencia Perfecta. Empiezan a ser conscientes del hecho de que sin ajustarse a este ideal, al menos en cierta medida, es poco el progreso espiritual que se puede alcanzar. Sé que entre nuestros amigos budistas hay personas que han cambiado de trabajo, a veces a costa de una considerable renuncia económica, simplemente por razones éticas, porque sentían que lo que estaban haciendo era incoherente en relación a su práctica del budismo y a su acto de Ir al refugio. Esta voluntad por parte de algunos budistas de abandonar in-

cluso un tipo de subsistencia remunerada cuando se considera moralmente incorrecta es algo, diría yo, muy sano.

Hasta hace muy poco tiempo, en este país y en Occidente en general, el interés por el budismo era meramente intelectual. La gente seguía viviendo de la misma manera; sólo había aparecido un cierto interés por el estudio del budismo. Se hacía muy poco o ningún esfuerzo por cambiar la vida de acuerdo con los principios del budismo y mucho menos en lo relativo al aspecto económico.

En las escrituras budistas se muestran muchos de los comentarios del Buda acerca de la Subsistencia Perfecta, explicándola normalmente en términos muy simples. Primero se define cómo evitar la subsistencia inadecuada —el aspecto negativo antes que el positivo—. Hay varias profesiones que se aconseja evitar. Al principio de la lista aparece el ganarse la vida negociando con seres vivos, sean humanos o animales. Por supuesto ello hace imposible el negocio de esclavos —más de dos mil años antes de Abraham Lincoln— y el de animales para comerciar con su carne. Asimismo, excluye la profesión de carnicero o de vendedor de carne. Todo esto parece bastante obvio y simple.

También en la lista aparece el suministro de veneno. En los tiempos del Buda había gente que comerciaba con el veneno, como ocurrió durante el Renacimiento en Italia. Si se tenía un enemigo del que uno quería deshacerse, todo lo que había que hacer era ir a casa de un traficante de esa clase, comprarle una pequeña cantidad de veneno, mezclarlo con la bebida o la comida del enemigo y el asunto estaba resuelto. En este punto se nos pueden ocurrir todo tipo de analogías modernas, pero no es necesario que yo haga mención de ellas ahora.

De la misma forma, el vender cualquier tipo de bebida o droga que tenga un efecto entorpecedor para la mente o que dismi-

nuya la atención consciente y el sentido de la responsabilidad, es también una profesión que se aconseja evitar.

Quizás lo que el Buda desalienta más insistentemente —si no es que llega a prohibirlo— es cualquier tipo de negocio de armas. Si se siguen sus enseñanzas, como él mismo dijo, y se ha ido al refugio de las Tres Joyas, si uno se considera budista, no es posible que se pueda ganar la vida fabricando, vendiendo o traficando armas de guerra, que son instrumentos para deshacerse de la vida de otros seres vivos. Durante la época del Buda, esto no representaba ninguna dificultad: simplemente significaba que no se debían fabricar arcos, flechas, espadas, lanzas o cualquier otro tipo de arma mortal. Pero de esto hace más de dos mil quinientos años. Desde entonces hemos progresado mucho, nos hemos vuelto mucho más civilizados, más cultos y ahora podemos matar más fácilmente y con más efectividad, con bombas atómicas, de hidrógeno, de cobalto y de todos los demás tipos restantes. Sin embargo, el principio del Buda sobre la Subsistencia Perfecta sigue siendo el mismo.

Si se tienen acciones en una empresa que contribuye a la fabricación de bombas atómicas, por ejemplo, también se está implicado en la fabricación de las mismas y, desde una perspectiva budista, se está llevando una forma de subsistencia incorrecta. Este punto es suficientemente claro y no es necesario detenerse más sobre él.

Vemos también que el Buda expresa varias veces su fuerte desaprobación de los distintos negocios que en aquella época se realizaban en la India y que aún hoy en día se siguen llevando a cabo. Entre éstos se incluyen ganar dinero a través de la quiromancia, adivinar el futuro y la astrología.

Sin embargo, en la historia se producen muchos cambios y actualmente, en todos los países budistas, la mayoría de los mon-

jes —siento tener que decirlo— ganan dinero echando la buenaventura, adivinando el futuro, consultando los astros para sus clientes... No obstante, el Buda descartó éstas claramente, describiéndolas como formas poco éticas de subsistencia.

Es interesante el hecho de que el Buda también desaprobó la actuación como profesión. Existió un director de teatro llamado Talaputo que se le acercó y le dijo que había una tradición en el teatro que decía que cuando los actores mueren van al Paraíso de los Dioses risueños —pues a través del teatro hacen que la gente se ría— y él quería saber si lo que se decía era cierto. Al principio el Buda no quiso responder a la pregunta de Talaputo, pero al insistir éste, al final lo hizo, diciéndole que más que al Paraíso de los Dioses risueños, los actores al morir irían al infierno. La razón de ello era que estas personas dominadas por el odio, la codicia y el engaño, al actuar aumentaban el odio, la codicia y la ignorancia de los demás. Al degenerar ellos, hacían degenerar a los demás. Un tipo de conducta como ésta no podía tener otra recompensa “kármica” que el dolor.

En este caso está muy claro a qué tipo de teatro, a qué clase de representación escenográfica, se estaba refiriendo el Buda. Personalmente, no creo que estas observaciones puedan aplicarse a la tragedia clásica griega, por ejemplo, cuyo efecto es purificador y que tiene, por consiguiente, un significado ético y espiritual. Sin embargo, podría aplicarse sin lugar a dudas al tipo de representación que Talaputo acostumbraba a poner en escena, así como a muchos de los espectáculos aportados por actores y actrices modernos de teatro o de cine que, con su manera de actuar, a menudo crean un efecto degradante en los demás.

El principio que surge de lo que hasta ahora hemos explicado acerca de la Subsistencia Perfecta, en el sentido de evitar una subsistencia errónea, ha quedado bastante claro. No obstante, la

vida moderna es más complicada que la de la época del Buda y, personalmente, creo que todo el tema de la Subsistencia Perfecta debería ser reconsiderado —si no modificado— en un contexto más apropiado para los tiempos actuales. Sería conveniente considerar la Subsistencia Perfecta bajo los epígrafes de trabajo, vocación y tiempo o duración.

### 1. TRABAJO

Creo que podríamos dividir nuestro trabajo actual en cuatro categorías:

a) Aquellos empleos o medios de subsistencia que —como trabajar en mataderos— no pueden ser correctos bajo ninguna circunstancia.

b) Aquellos trabajos que no son erróneos de forma evidente y manifiesta —como sí lo son los del anterior apartado—, pero que ineludiblemente aumentan la codicia de las personas. Esta categoría incluye laborar en la industria de la publicidad y producir objetos de lujo que en realidad la gente no quiere pero que se induce a que quiera e incluso a que necesite.

c) Aquellos empleos que pueden constituir una Subsistencia Perfecta si se hace un esfuerzo para que lo sean. Pongamos el caso de un empleado administrativo que trabaja en una empresa que produce algún artículo necesario —como puede ser el pan—. Si se trabaja honrada y conscientemente, esta ocupación puede ser una forma de Subsistencia Correcta e incluso de Subsistencia Perfecta.

d) Empleos que no implican una tensión mental. En nuestros días esto es importante, en especial para aquellos budistas que quieren meditar. Aunque los medios de subsistencia no impliquen romper ninguno de los preceptos, si el trabajo ocasiona un agotamiento mental excesivo que produce tensión y dificulta la

meditación, entonces como budista uno se tiene que plantear un cambio a una ocupación que produzca menos estrés.

## 2. VOCACIÓN

Éste es el mejor tipo de subsistencia pero es poco común. Podríamos definir una vocación como un medio de subsistencia directamente relacionado con lo que uno considera lo más importante en su vida. En cada caso varía según la persona. Puede ser la medicina o la enseñanza: algunos quizás quieran ser enfermeros porque desean mitigar el sufrimiento humano, lo cual, por supuesto, está relacionado con el budismo. Luego existen las artes o las diferentes actividades creativas. Si uno se dedica a ello con un espíritu creativo y no lo comercializa, también puede ser una verdadera vocación y una Subsistencia Perfecta, en el mejor de los sentidos. Dentro de ésta, no existe una diferencia entre el trabajo y la diversión. Se disfruta tanto con el trabajo y se está tan inmerso en éste que no nos importaría pasar todo el día haciéndolo. Es ésta una situación ideal que la gente —a menudo sin ser ella culpable— casi nunca puede conseguir.

## 3. DURACIÓN

Me refiero a la cantidad de tiempo que dedicamos a ganarnos la vida. Como ya he dicho anteriormente, con frecuencia la gente ocupa la mayor parte de su tiempo de vigilia trabajando, al igual que se hacía en los tiempos del Buda. No obstante, cabe preguntar si se necesita dedicarle tanto tiempo realmente. En mi opinión, esto no tiene que ser así y la respuesta que ofrezco es que debemos dedicarle el menos tiempo posible. Cuando dije esto públicamente hace un par de años en una conferencia en Londres, un amigo mío, mayor que yo, que por casualidad estaba allí, se escandalizó profundamente. Luego me dijo, pro-

testando: ¿Cómo pudiste decir una cosa así, públicamente, en una conferencia, ante todos esos jóvenes? ¡Lo que estás haciendo es estimularles para que se vuelvan más perezosos e inútiles!”. Sin embargo, cuando digo que uno ha dedicar el mínimo tiempo posible a ganarse la vida, evidentemente me estoy refiriendo en particular a los budistas y especialmente a los jóvenes, ya que las personas mayores tienen muchas menos alternativas. A estos jóvenes, quienes todavía no ejercen una carrera y cuyas vidas se encuentran todavía en una fase formativa, les sugiero que podrían vivir con los medios justos para pagar sus necesidades más esenciales, viviendo de una manera simple y dedicando el resto del tiempo a la práctica del budismo —al estudio del *dharma*, a la meditación y a ayudar en las actividades del movimiento budista—.

Lo pueden hacer de dos maneras. Ya sea realizando un empleo de jornada parcial que les proporcione los medios suficientes para vivir y que les deje tiempo suficiente para dedicar al budismo; o realizando un trabajo durante seis meses al año dedicando los restantes seis a una práctica más intensiva, viviendo de lo que se ha podido ahorrar. Por supuesto, cualquiera de estas dos opciones implica reducir nuestras necesidades, pero es sorprendente ver cuántos gastos podemos reducir si de verdad decidimos hacerlo.

Todo esto estaría bien, no tan sólo para la propia persona, sino también para el budismo, porque el movimiento budista está creciendo y necesita del apoyo de la gente. Necesitamos —y espero que con esto no me desvíe demasiado de la tradición—, personas que sean “monjes a horas”. En la Orden Budista Occidental tenemos las esperanza de que existan personas intermedias, podríamos decir, entre la persona laica totalmente inmersa en el fango del samsara, haciendo todo lo posible para florecer como un loto

y, por otro lado, el “monje de tiempo completo”. Es necesario que haya gente entre estos dos extremos, es decir, personas que tengan un pie en el mundo y el otro en una dimensión espiritual, de modo que puedan funcionar como una especie de puente entre ambos. Este tipo de persona indudablemente tiene un lugar en el mundo moderno.

Así pues, como ya señalamos al principio, la Subsistencia Perfecta representa esencialmente la transformación de la sociedad en que vivimos desde la perspectiva de la Visión Perfecta. A pesar de que la Subsistencia Perfecta concierne fundamentalmente el aspecto económico de nuestra existencia colectiva, no debemos olvidar que el aspecto político y el social también deben ser transformados. Por lo tanto, lo que el Noble Sendero Óctuple del Buda verdaderamente representa es la necesidad de crear una sociedad ideal. Al fin y al cabo vivimos en sociedad y no podemos escaparnos o alejarnos de la colectividad por mucho tiempo. Quizás si tenemos suerte podremos participar en un retiro en el campo durante unas cuantas semanas o meses, pero tarde o temprano tendremos que volver y, hasta cierto punto, vivir en el mundo otra vez, incluso los más afortunados. Por lo tanto, también será necesario transformar el mundo como parte del trabajo de transformar nuestra persona.

Hemos mencionado la Orden Budista Occidental y esto sirve de introducción para lo que llamamos *sangha* o comunidad espiritual. Existen varias formas de concebir la *sangha*, pero ahora no voy a especificarlas todas. Simplemente quisiera destacar una característica en relación a ella y que es de suma relevancia. Podríamos decir que la *sangha* o comunidad espiritual representa, a pequeña escala, la sociedad ideal. Es algo así como un anticipo en miniatura de lo que podría ser toda la sociedad en el curso de la evolución humana. Nuestra pequeña *sangha*, nuestra pequeña

Orden, representa una sociedad o una comunidad que funciona plenamente a partir de principios éticos o espirituales. En otras palabras, no se trata de una sociedad en el sentido de una organización, sino de una comunidad realmente basada en estos principios y esto es lo que la diferencia de una organización. También se distingue de una organización con respecto al nivel de participación y de compromiso por parte de sus miembros. Asimismo debiera enfatizarse que lo más importante dentro de la sangha es la correcta relación entre sus diferentes miembros. De hecho, éste es uno de los puntos que más destacamos. Creemos que si ha de haber algún tipo real y genuino de movimiento budista, como esperamos que haya, éste sólo podrá surgir de una comunidad de personas que se relacionen real y verdaderamente y que comuniquen entre sí a nivel psicológico, ético y espiritual. Que no sean sólo compañeros, sino que sean amigos y que se relacionen incluso más profundamente en el plano espiritual. Éste es otro aspecto de la sociedad ideal. Deberíamos sentir que nuestra pequeña sangha es sencillamente un ejemplo, a escala muy reducida, de una sociedad futura en la que la Subsistencia Perfecta se practicará plenamente, lo cual por desgracia no ocurre en el mundo actual.



## LA EVOLUCIÓN CONSCIENTE DEL HOMBRE EL ESFUERZO PERFECTO

DE LA SUBSISTENCIA PERFECTA PASAMOS al sexto aspecto del Noble Sendero Óctuple, conocido en sánscrito como *samyak-vyayama* —*samma-vayama*, en pali—, y dado que la palabra *vyayama* normalmente se traduce como “esfuerzo”, hablaremos del Esfuerzo Perfecto. La segunda, tercera y cuarta etapas del Sendero tienen que ver con la transformación del individuo, mientras que la quinta se refiere a la transformación de la sociedad en su totalidad. En la sexta etapa, la del Esfuerzo Perfecto, nos estamos refiriendo de nuevo a la transformación de la voluntad o volición individual. Sin embargo, el Esfuerzo Perfecto afecta esta transformación o transmutación en un campo realmente muy amplio. El campo de la Subsistencia Perfecta es el de toda la comunidad o sociedad, pero el del Esfuerzo Perfecto abarca nada menos que toda la diversidad de la existencia consciente, la vida entera o, podríamos decir, todo el proceso de la evolución orgánica. Dentro de este contexto y en el marco general del Noble Sendero Óctuple, el Esfuerzo Perfecto representa el hecho de que la vida espiritual, en cierto sentido, es la continuación, la culminación, incluso la consumación de todo el proceso evolutivo. Debido a esto, a veces se hace referencia al Esfuerzo Perfecto como a la “evolución consciente del hombre”.

Como ya hemos visto, la palabra “esfuerzo” es la traducción de la palabra sánscrita *vyayama*, aún utilizada en las lenguas modernas de la India del Norte como el hindi, el gujarati o el marathi, y significa “ejercicio físico”, especialmente en el sentido de gimnasia. Por ejemplo, cuando quieren traducir la palabra inglesa —o mejor dicho, la griega “gimnasio” a una de sus lenguas, utilizan la palabra *vyayamsala* o “sala de ejercicios”. Así pues, con esta traducción empezamos a tener una idea de la connotación de esta palabra. La etapa de *samyak-vyayarna* o Esfuerzo Perfecto dirige nuestra atención hacia un punto muy importante: la vida espiritual es una vida activa. La espiritualidad no es una vida “de sofá”, sino más bien todo lo contrario, es una vida activa e incluso dinámica. Ahora bien, esta actividad no ha de ocurrir necesariamente a nivel físico. El hecho de que la vida espiritual sea activa no significa que uno tenga que ir siempre de prisa, de un lugar a otro, “haciendo cosas” en un sentido vulgar, externo o físico. Sin embargo, sin lugar a dudas, implica el mantenerse activo mental, espiritual e incluso estéticamente. De hecho, podríamos decir que esta etapa del Sendero Óctuple representa la parte que podríamos llamar de “atletismo espiritual”, que es muy predominante y característica en el budismo.

En términos generales, quizás sea posible afirmar que el budismo es para las personas activas y no para las mentalmente débiles o deprimidas. El budismo es para los que están dispuestos a realizar un esfuerzo, para los que quieren hacer algo. Por supuesto, se puede fallar, quizás se falle diez veces, veinte, incluso cien veces, pero no importa mucho. El budismo no es para aquellos que solamente están preparados para descansar cómodamente en un sofá leyendo acerca de todos los esfuerzos que han realizado otras personas. Ustedes saben a lo que me refiero: seleccionamos el libro de “La vida de Milarepa”, nos acomodamos junto al fuego, con una taza de té y unas galletas o una caja de bombones, y entre

mordisco y mordisco, bien calientitos, vamos leyendo todas las austeridades de Milarepa y pensamos: “¡Qué bien! ¡Qué maravilloso!” No, el Budismo no es leer simplemente acerca de todos los esfuerzos de los demás, sino estar preparado para realizar por lo menos un mínimo de esfuerzo por nuestra parte. Durante mucho tiempo ha prevalecido en los círculos budistas de Occidente una imagen errónea del budismo. Daba la impresión de que el budismo iba dirigido, fundamentalmente, a señoras mayores, y cuando digo “señoras mayores” no es mi intención ser irrespetuoso con nuestras ciudadanas femeninas de cierta edad. Más bien me refiero a personas de ambos sexos y de todas las edades. Lejos de lo que se entiende por esta descripción, el budismo es un camino que exige bastante y como tal es para jóvenes y fuertes, física y mentalmente jóvenes, o al menos, para las personas mental y espiritualmente jóvenes, sea cual sea su edad física.

El Esfuerzo Perfecto presenta dos aspectos: uno general y otro específico. Si bien la sexta etapa del Noble Sendero Óctuple del Buda tiene que ver específicamente con el Esfuerzo Perfecto, es necesario también un cierto grado de esfuerzo en cada fase del camino. No debemos pensar que, por el hecho de que un aspecto particular se llame Esfuerzo Perfecto, es posible pasar por las etapas precedentes sin el mismo. No es esta la idea que se intenta transmitir. Desde el principio, hace falta un cierto esfuerzo o lucha, y a esto es a lo que nos referimos cuando hablamos del Esfuerzo Perfecto en general.

## LOS CUATRO EJERCICIOS

El Esfuerzo Perfecto específico —el Esfuerzo Perfecto representado por la sexta etapa del Sendero—, consiste en una

serie de ejercicios que han de practicarse en esta etapa. Es aconsejable estudiar estos Cuatro Ejercicios sí queremos entender de qué trata el Esfuerzo Perfecto. Éstos consisten respectivamente en: 1) Prevenir, 2) Erradicar, 3) Desarrollar y 4) Mantener.

Su objetivo común son los pensamientos positivos y negativos o, como podríamos denominarlos en el budismo, “diestros y torpes”. El esfuerzo que consiste en prevenir trata de evitar que surjan en nuestras mentes aquellos pensamientos torpes o estados mentales que no deben producirse. Asimismo, erradicar se refiere a arrancar de nuestra mente aquellos estados torpes ya producidos. Desarrollar aquí quiere decir producir y acrecentar en nuestra mente aquellos pensamientos diestros que no se han producido todavía. Mantener se refiere a conservar en nuestra mente los estados diestros que ya se han producido en ella. Así pues, el Esfuerzo Perfecto es, en primer lugar, una cuestión psicológica. Consiste en un trabajo sobre uno mismo y sobre la propia mente por medio de la prevención, la erradicación, el desarrollo y el mantenimiento.

Tal clasificación se ofrece como estímulo y recordatorio, ya que es muy fácil descuidarse. Las personas empiezan con mucho entusiasmo: el budismo lo es todo para ellas, así como la meditación y la vida espiritual en general; pero con frecuencia este entusiasmo se debilita muy pronto. Disminuye y en seguida es como si nunca hubiera existido. Esto ocurre porque la fuerza de la inercia en nosotros, las fuerzas que nos retienen y nos sujetan, son en realidad muy fuertes, incluso en asuntos tan sencillos como levantarnos temprano por la mañana para meditar. Una vez tomada la resolución de levantarse media hora antes, habrá que insistir una, dos y hasta tres veces, pero al cuarto intento casi se habrá logrado y será entonces una lucha mental seria y conflictiva lograr levantarse o quedarse unos minutos más, cómoda

y confortablemente arrojados en la cama. Se estará siempre, por supuesto, al borde de perder, porque las fuerzas de la inercia son muy poderosas en nosotros. Es muy fácil que el entusiasmo se debilite, disminuya y desaparezca.

Antes de empezar a tratar en detalle los Cuatro Ejercicios debo hacer una observación muy importante. No podemos empezar a prevenir, erradicar, desarrollar o mantener a menos que empecemos por conocernos, es decir, a menos que sepamos qué dirección toma nuestra mente o cuál es su contenido. Y conocemos a nosotros mismos implica, por supuesto, honestidad con nosotros mismos. No se espera que seamos siempre completamente honestos con las demás personas pero, por lo menos en lo que se refiere a los Cuatro Ejercicios, debemos ser honestos con nosotros mismos. Los que se sorprendan de que no debe esperarse por nuestra parte ser totalmente honestos con los demás, deben preguntarse si se percatan de lo difícil que es esto. Recuerdo que una vez leí que lo primero que uno se proponía al escribir su propia biografía era todo lo que no se iba a decir, y que es verdad. ¡Es bastante difícil ser honestos con nosotros mismos y mucho más serlo con otros!

Si queremos practicar los Cuatro Ejercicios al menos debemos intentar vernos como somos en realidad. De este modo sabremos qué es necesario prevenir o erradicar, desarrollar o mantener. Casi todos tenemos un retrato ideal de nuestra persona. Al cerrar los ojos nos vemos como en un espejo y pensamos: “¡Qué guapo ¡Qué noble!” Éste es el idealizado retrato que prácticamente siempre tenemos de nosotros. Probablemente no con todas las virtudes, no lo bastante perfecto, pero en realidad, un cálido, amoroso, simpático, inteligente, amable, bienintencionado y atractivo ser humano; esto es lo que habitualmente vemos. Lo que debemos intentar desarrollar, lo que debemos pedir y hasta rogar es, en palabras del poeta, “la gracia para vernos tal y como los demás nos ven” y ver-

nos como otros nos ven no es, por supuesto, fácil. Debemos emprender una especie de inventario mental de nuestros propios estados mentales diestros y torpes, de nuestros “vicios” y “virtudes”. Aunque en esto no se hallen implicados valores morales absolutos debemos al menos comprender, con seriedad y honestidad, nuestra propia mente o nuestros propios estados y cualidades mentales antes de poder pensar en aplicar los Cuatro Ejercicios. De otro modo, no sabremos cómo hacerlo y no seguiremos un progreso real, un desarrollo efectivo.

### **1. Prevenir el surgimiento de estados mentales torpes no surgidos**

Como hemos visto anteriormente, un estado torpe lo es por estar contaminado por la avaricia o el deseo egoísta, por el odio y por la ignorancia o la confusión mental, por el aturdimiento y la falta de perspectiva. Se dice que un pensamiento es torpe cuando surge asociado a uno o más factores mentales y si queremos erradicarlos debemos saber de dónde provienen. Generalmente su origen inmediato es el de los sentidos; de hecho, por el momento no nos interesa su origen fundamental.

El budismo establece que los sentidos son seis: los cinco sentidos físicos más la mente. Esta mente es la mente ordinaria que mantenemos en nuestras vidas. Los estados mentales torpes surgen cuando, por ejemplo, vamos paseando por una calle y nos llama la atención desde un escaparate algo brillante y lleno de colorido y pensamos: “¡Me gustaría tener eso!” En este sentido, a través del ojo surge el deseo. A veces sólo se necesita recordar algo. Cuando tranquilamente nos acordamos de lo que hemos tenido o disfrutado, o cuando flota en nuestra mente algún pensamiento, sin saber muy bien de dónde viene, y antes de que nos demos cuenta de lo que ha sucedido ya estamos atrapados por el deseo, el odio o el

miedo. Por ello, para evitar que en la mente se produzcan pensamientos torpes y que se apoderen de ella y la dominen, es preciso recurrir a lo que en el budismo se llama vigilancia o atención consciente en relación a los sentidos, en particular a la mente. Esto es conocido tradicionalmente como “resguardar las puertas de los sentidos”. Aquí se presentan los sentidos como los guardias de las puertas de una casa. Si se quiere impedir la entrada de alguien en una casa, se sitúa un guardia a la entrada para comprobar las credenciales de todos los que se presentan. De igual modo, se vigilan las puertas de los seis sentidos y se intenta ver qué impresiones, qué pensamientos o ideas están presentes y buscan ser admitidos y, en este sentido, se mantiene alejado al enemigo.

Continuamente debe establecerse una vigilancia y una atención consciente en relación a los objetos de los sentidos físicos y de la mente inferior. Como ya sabemos por propia experiencia, los pensamientos torpes nos sorprenden habitualmente desprevenidos, es decir, sin darnos cuenta de cómo entran. Antes de que sepamos dónde estamos, ya han ocupado nuestra mente —acomodados en casa como si formaran parte de ella y nos preguntamos cómo lo han conseguido—. La verdad es que han logrado entrar a través de cualquiera de los seis sentidos. Ésta es la razón por la que debemos vigilar las puertas de los sentidos si queremos mantener alejados los pensamientos torpes.

## **2. Erradicar los estados mentales torpes surgidos**

Aquí podemos tratar los pensamientos torpes en términos de los Cinco Obstáculos, una enseñanza budista muy conocida. Los Cinco Obstáculos son:

a) El deseo de cosas materiales. En éste se incluye el deseo de cosas tales como comida, vestido, vivienda... Es un deseo muy fuerte. Sería correcto si lo mantuviéramos dentro de unos lími-

tes, pero habitualmente no lo hacemos. Con frecuencia queremos más cosas materiales de las que realmente necesitamos y, en este sentido, el deseo se nos escapa por completo de las manos. De ser un justo medio para vivir y funcionar en el mundo, las cosas materiales se convierten en un obstáculo definitivo para cualquier clase de estado mental elevado, y hasta podríamos decir que en un obstáculo para la vida espiritual y cultural.

b) El odio. Se refiere al odio en todas sus formas burdas y sutiles, tales como el antagonismo, la agresividad, el disgusto e incluso la indignación “justificada”. Precisamente ayer una mujer vino al centro para entregarnos un opúsculo sobre el Mesías. No pudimos evitar entablar conversación con ella y nuestra discusión giró en torno a la Biblia. Nos preguntó ella que qué pensábamos acerca de Jesús. Le dijimos que le respetábamos y admirábamos, pero que había algunas cosas en el Evangelio que no podíamos comprender. Una de ellas aparece en el pasaje de los mercaderes en el templo. Jesús parece perder la calma al verlos comerciar en el Templo y los arroja de allí. La mujer nos dijo que se trataba de una indignación justificada y que no se debía a ninguna clase de ira ni nada por el estilo. Le comenté que el budismo pensaba que una persona perfecta nunca manifiesta enfado, ira ni nada así, pero a esto la mujer replicó que Cristo era Dios y con Dios todo era diferente.

Desgraciadamente, como le señalé a la mujer, la indignación “justificada” es el pequeño punto de un vértice; independientemente de que fuera o no manifestado por Cristo en persona, este vértice abrió el camino en la Europa cristiana a una serie de desdichados acontecimientos bajo la forma de persecuciones religiosas: la Inquisición, las Cruzadas... Desde una perspectiva budista se considera que todos estos desagradables fenómenos que nos son suficientemente conocidos gracias a la historia son formas de violencia, la cual es en sí misma una manifestación

del obstáculo del odio. En lugar de intentar racionalizar los obstáculos debemos intentar ser honestos con nosotros mismos y ver cuál es el estado real de nuestra propia mente.

c) La ansiedad y el desasosiego. Este obstáculo es realmente visible en la sociedad moderna occidental. En la actualidad difícilmente podría decirse que la sociedad occidental es pacífica, tranquila y plácida. Más bien es inquieta, agitada, ansiosa e incluso angustiada, y la mayoría de personas con las que nos encontramos reflejan estas características. No nos dan una impresión de serenidad. Muy pocas veces sentimos que podríamos sentarnos al lado de alguna de ellas y estar tranquilos. La mayoría de la gente se encuentra devorada por la preocupación, la ansiedad y la precipitación. A veces parece casi imposible sentarse simplemente con tranquilidad durante siquiera unos cuantos minutos. Cuando uno intenta meditar, súbitamente se hace patente el ruido del tráfico y de la gente que va de un lado a otro. Según el budismo, la inquietud, la preocupación, la ansiedad y la precipitación de cualquier tipo, constituyen obstáculos. Esto no quiere decir que a veces no se deban desempeñar ciertas tareas con rapidez, pero eso es muy distinto al estado mental de inquietud en el que uno pasa de una actividad a otra de manera nerviosa, porque nada le satisface en realidad y siempre va en busca de algo que pueda llenarle.

d) La pereza y el letargo. También podría llamársele inercia e inactividad —o volverse rígido y seco—. Las personas que entran en este supuesto sienten que nada les importa. “¿Por qué molestarse en realizar un esfuerzo? No me incumbe y sencillamente dejo que las cosas sigan su curso natural.” Hoy en día esta actitud es muy frecuente. Muchas veces es una reacción a la ansiedad y el desasosiego, pero aún así no deja de ser un obstáculo. Por supuesto, a menudo la gente intenta racionalizarlo. Algunas personas que quizás se consideren serenas y tranquilas pueden ser

en realidad personas inactivas o estancadas, así como otras que quizás crean que son activas o laboriosas, son realmente movidas por su inquietud.

e) La duda y la indecisión. Es la incapacidad, incluso la desgana a la hora de considerar las cosas cuidadosamente y llegar a una conclusión y decisión definitivas. Es el rechazo a tomar una línea correcta de acción o adoptar una actitud definida y concreta.

Éstos son los Cinco Obstáculos y cuando hablamos de erradicar los estados mentales torpes que surgen, fundamentalmente nos referimos a deshacerse del deseo de objetos materiales, del odio, de la pereza y el letargo, de la ansiedad y el desasosiego, así como de la duda y la indecisión, de la manera en que hemos ido describiendo.

En el budismo a menudo se compara la mente o conciencia del ser con el agua. En su estado natural el agua es pura y transparente, resplandeciente, pero puede ser contaminada de formas diversas. De igual modo, la mente —que también es pura por naturaleza— puede enturbiarse por los Cinco Obstáculos. En la literatura budista, la mente que está llena de deseo se compara con el agua en la que se han mezclado diversos colores —rojo, azul, verde, amarillo. En esto hay cierta belleza, y sin embargo, la pureza del agua —y de la mente— se ha perdido. La mente que está sujeta por el odio se compara con el agua que al hervir emite un silbido, burbujea y despidе vapor —cuando alguien se enfada decimos que “echa humo”, que “está que arde”. De la misma forma, la mente desequilibrada por la inquietud y la ansiedad es como el agua rizada por las olas que se alzan a causa de un fuerte viento; mientras que la mente atrapada por la pereza y el letargo es como un charco totalmente lleno de malas hierbas. En cuanto a la mente que está bajo la influencia de la duda y la indecisión, es como el agua llena de barro negro y maloliente.

¿Cómo podemos depurar y purificar el agua? ¿Cómo podemos deshacernos de los Cinco Obstáculos y erradicar los estados mentales torpes ya surgidos? En el budismo, tradicionalmente se recomiendan cuatro métodos, los cuales normalmente se presentan como lo haré a continuación.

El primer método consiste en considerar las consecuencias del estado mental torpe en cuestión. ¿Qué puede pasar si uno se permite enfadarse? Posiblemente hablará de forma airada, con palabras desagradables, y esto provocará disgustos y mal entendidos. Si uno se enfada mucho, incluso puede llegar a golpear a alguien o matarle. Éste es el resultado lógico si el enfado no se analiza ni se controla. Por lo tanto, debe reflexionarse sobre las consecuencias del estado mental torpe. Es éste el primer método y puede ser aplicado a cada uno de los Cinco Obstáculos. Por ejemplo, en el caso de la pereza y de la apatía puede observarse que si se continúa inactivo, no se podrá llegar a ninguna parte, no se llevará a cabo ningún progreso. De hecho, uno perderá todo lo que haya ganado, sea a nivel material o espiritual.

El segundo método consiste en cultivar el opuesto; es decir, cada uno de los estados mentales negativos tiene un aspecto positivo y es éste el que ha de cultivarse. Si al realizar nuestra inspección se descubre que la mente está oprimida por el estado mental torpe del enfado y del odio, si nos disgusta la gente y no podemos congeniar con ella, debe entonces cultivarse el estado mental opuesto del odio, que es el amor, en el sentido espiritual de la palabra. Hay que practicar la *metta bhavana*, el “desarrollo del amor universal”. El odio y el amor no pueden ocurrir en la mente al mismo tiempo. Si hay odio, no puede haber amor; si desarrollamos amor, el odio desaparece.

El tercer método es el de dejar que los pensamientos torpes sencillamente pasen, sin prestarles mucha atención.

Uno piensa: “La mente es como el cielo y los pensamientos torpes son como nubes: vienen y luego se van.” No hay que enfadarse con los pensamientos torpes, ni tampoco elaborarlos demasiado. No hay que golpear el pecho en señal de arrepentimiento, ni tampoco hay que prestarles excesiva atención. Simplemente hay que dejar que se marchen, que pasen. Debe cultivarse una actitud similar a la de un testigo. De este modo se observan los pensamientos torpes de forma imparcial y considerando que, dado que llegaron a la mente desde el exterior, no tienen nada que ver con uno y que, de hecho, no son pensamientos propios. Si se mantiene este tipo de actitud durante el tiempo necesario, normalmente los pensamientos torpes desaparecen.

Si los métodos anteriores no resultan, aún existe un cuarto método: la supresión enérgica. El Buda dice que si uno no puede deshacerse de los estados mentales torpes a través de ninguno de los métodos anteriores, entonces habrá que hacerlo por medio de la fuerza: ¡Hagamos rechinar los dientes y con un acto de voluntad detengámoslos! Obsérvese que decimos “supresión” y no “represión”. La represión es un proceso inconsciente, pero en este caso lo importante es actuar de forma consciente. Se sabe lo que se está haciendo y el porqué, así pues, todas las consecuencias terribles de las que nos hablan los psicólogos acerca de la represión no tendrán lugar, si, como última opción, recurrimos a este método.

¿Qué pasa si fallan estos cuatro métodos para erradicar los pensamientos torpes? A veces es posible que aunque uno haga crujir los dientes y trate de suprimir tales pensamientos, éstos persistan. Como en el caso de la hierba que se levanta otra vez tan pronto como desaparece la presión del pie que la aplastaba. ¿Qué debemos hacer cuando esto sucede? ¿Puede hacerse algo realmente en este caso? Si uno actúa dentro de un contexto puramente psicológico, no existe nada que podamos hacer, pero si actuamos

dentro de un contexto religioso o espiritual —como es el caso de la práctica budista—, entonces hay un último recurso. Los más grandes maestros nos dicen que, en el caso de que todos estos métodos no funcionen por mucho que se intente, no pudiendo uno deshacerse de los obstáculos, se debe entonces ir al refugio del Buda junto con nuestro fracaso, y sencillamente dejar el asunto en este punto.

### 3. El desarrollo de estados mentales diestros no surgidos.

Esto no significa “tener buenos pensamientos” en un sentido ordinario. Se refiere a un estado superior de conciencia del ser: la transformación de la calidad de nuestra propia existencia. Esta transformación se hace posible con ayuda de la meditación, no a través de la meditación en sí, sino de la meditación como práctica en el contexto de la vida espiritual. En el budismo, la meditación técnicamente se llama *bhavana*, lo cual significa literalmente “formarse” o “desarrollo”. El objetivo real de la meditación no es simplemente la concentración, lo cual es fundamental; el objetivo real de la meditación es el transformar la conciencia, el posibilitar una clase de ser más elevado del que uno es cuando empieza a practicar.

El progreso de la meditación —progreso en la consecución de estados superiores del ser— está medido por el logro de lo que se denominan *dhyanas* —*jhanas*, en pali—. Existen cuatro *dhyanas* o estados más elevados del ser y de la conciencia, cada una más avanzada que la anterior y, por supuesto, es muy difícil poder describirlas. En la literatura budista, en especial en el “Abhidharma”, tenemos análisis de ellos, relaciones de los factores mentales involucrados, pero no nos sirven de mucha ayuda a la hora de sentirlos o de saber qué son verdaderamente. Es posible que una descripción poética o una evocación de estos estados superiores de conciencia

pueda ayudarnos y, afortunadamente, el mismo Buda ofreció una analogía para cada una de las cuatro *dhyanas*. En realidad, a través de toda la literatura budista, encontramos una gran cantidad de bellas e incluso sorprendentes analogías, muchas de las cuales, sin duda alguna, se remontan hasta el mismo Buda. Personalmente, creo que este aspecto del método de la enseñanza del Buda no se resalta lo suficiente. No debemos pensar que el Buda siempre se expresaba de una forma árida y analítica. Muy a menudo presentaba sus enseñanzas poética e imaginativamente, método que le proporcionaba mejores resultados que las descripciones más bien analíticas, que sus últimos seguidores han preferido.

La analogía con respecto a la primera *dhyana* es la del jabón en polvo mezclado con agua. El Buda dice que una persona que va a tomar un baño coge un plato lleno de jabón en polvo y lo mezcla con agua. Amasa los dos elementos hasta que se hace una bola de jabón en la que cada partícula está impregnada de agua. Asimismo, no hay ninguna otra gota de agua para impregnar la bola de jabón. De esta forma en la primera *dhyana* todo el ser psicológico está impregnado de una conciencia más elevada. Nada se “derrama” y no existe ninguna partícula que no se haya infiltrado. Los que hayan tenido alguna experiencia de este estado o lo hayan gozado, sabrán a lo que esto se refiere. Es como si todo el ser ordinario quedase cubierto e impregnado de un elemento superior. Uno aún está allí pero se siente totalmente bañado por algo de una naturaleza superior.

En el caso de la analogía para la segunda *dhyana*, el Buda nos dice que nos imaginemos un precioso lago lleno a rebosar de agua. Este lago se va regenerando gracias a un manantial subterráneo, por lo que siempre hay un continuo burbujear de agua fresca. Así pues, en la segunda *dhyana*, hay un burbujeo que viene de las profundidades de la mente pura y lúcida, de algo

aún más puro, algo que es activo y dinámico, como si se hubiese conectado con alguna fuente inagotable de inspiración.

En un sentido aún más poético, en la segunda analogía para la tercera *dhyana*, el Buda nos dice que imaginemos un loto que crece en el agua. Este loto no está tan sólo impregnado por el agua en la cual vive, sino que al mismo tiempo está completamente sumergido y rodeado de agua, por lo que hay una parte tanto dentro como fuera de él. Igualmente, en la tercera *dhyana*, uno no está simplemente impregnado por un estado superior de conciencia, más bien es como si uno estuviera contenido en él, por lo que se vive en él como en el elemento natural del que se extrae fuerza y alimento.

La analogía ofrecida por el Buda para la cuarta *dhyana* es la del hombre que se envuelve con una sábana blanca y limpia tras haber tornado un refrescante baño en un día muy caluroso, cuando estaba muy cansado y lleno de polvo. Al igual que la sábana blanca y limpia envuelve por completo a esta persona, en la cuarta *dhyana*, este estado superior de conciencia rodea a todo el ser, protegiéndolo y aislándolo del contacto con el mundo exterior; mientras se permanezca en la cuarta *dhyana* no hay nada externo que pueda afectarnos.

Si bien con la consecución de la cuarta *dhyana* ya hemos avanzado bastante la tradición budista nos habla de otros cuatro estados de conciencia que, en cierto sentido, son aún más elevados. Se trata de las cuatro “esferas sin forma”. Aunque a veces se le asigna el término de las cuatro *dhyanas* sin forma, éstas son, en realidad, subdivisiones —o sucesivos perfeccionamientos— de la cuarta *dhyana*. A diferencia de las cuatro *dhyanas*, éstas se describen exclusivamente en términos conceptuales. Primero se encuentra la “esfera del espacio infinito”, cuya consideración conlleva el efecto de que la mente se “dilata”, transportándose

más allá de sus fronteras naturales. Aquí, uno experimenta lo infinito y absoluto, sin limitación, sin barrera, sin obstáculo. Más allá de la “esfera del espacio infinito”, está la “esfera de la conciencia infinita”, en la cual la persona se da cuenta de que la mente es en sí infinita. Lejos de estar limitada al cuerpo, es como si se extendiera en el espacio infinito y, por lo tanto, fuera capaz de expandirse sin límites en todas direcciones. La tercera esfera es la de la “no materia” o “no peculiaridad”, que no constituye “estar en blanco” sino una experiencia en la cual, a pesar de que las cosas están presentes, no es realmente posible distinguirlas entre sí. Decir que hay una unidad subyacente sería una forma muy burda de expresado. Las cosas pierden su contorno definido y ya no pueden separarse unas de otras.

La cuarta esfera es la de “ni percepción ni no percepción” y está más allá de cualquier definición. No existe la percepción debido a la extrema sutileza del objeto y tampoco existe la no percepción porque el sujeto, aunque no menos sutil, aún está allí. La dualidad sujeto—objeto ha sido prácticamente trascendida.

Éstas son las cuatro *dhyanas*, las cuatro “esferas sin forma” cuya realización sucesiva constituye el progreso en la meditación o el desarrollo de estados mentales diestros no surgidos.

En el caso de que alguno de ustedes se pregunte por qué la meditación y los estados de conciencia están incluidos en el capítulo del Esfuerzo Perfecto, en vez de en el de Samadhi Perfecto, la octava etapa del Noble Sendero Óctuple del Buda, debería yo explicar que existen dos clases de meditación.

Un tipo de meditación depende del esfuerzo consciente, y el otro surge de forma espontánea, como resultado natural de una vida espiritual superior. El primer tipo de meditación, aquella que se efectúa con un esfuerzo, es la que ahora nos incumbe, es la meditación para todos los propósitos prácticos. En reali-

dad, debido al hecho de que la meditación exige mucho esfuerzo —pues es la principal manifestación del mismo, dentro del contexto de la vida espiritual y del Sendero Óctuple—, incluimos todo esto aquí como parte del Esfuerzo Perfecto.

#### **4. El mantenimiento de los estados mentales diestros surgidos**

Al haber impedido y erradicado los pensamientos negativos y desarrollado los pensamientos positivos, debemos ahora mantener éstos; en otras palabras, debemos mantener los estados superiores de conciencia. Es muy fácil resbalar y retroceder. Si abandonamos nuestra práctica, aunque sea sólo por uno o dos días, es posible que luego nos encontremos en el mismo punto de donde partimos unos meses antes. Por lo tanto, la regularidad es algo esencial. Si dejamos nuestra práctica después de haber alcanzado cierto nivel, sin hacer ningún esfuerzo más, el resultado puede ser que nos encontremos con que hemos retrocedido incluso más allá del nivel alcanzado. Sin embargo, si vamos haciendo un esfuerzo continuado, con el tiempo alcanzaremos un nivel desde el cual ya será imposible retroceder. Para la mayoría de nosotros este nivel aún está muy lejos y, por lo tanto, debemos estar constantemente vigilándonos para ser capaces de mantener lo que hemos desarrollado.

### **EL FUNDAMENTO DEL ESFUERZO PERFECTO**

Tras haber explorado el Esfuerzo Perfecto ahora pasaremos al contexto en el que se practica. De la misma manera que la Subsistencia Perfecta se extiende a toda la comunidad, las ramificaciones o implicaciones del Esfuerzo Perfecto se extienden a todo el proceso de la evolución. El Esfuerzo Perfecto, de hecho,

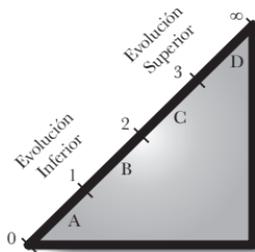
deja claro que la vida espiritual es una fase especial del proceso evolutivo y que constituye lo que en otra parte he llamado la Evolución Superior.

El concepto de evolución es, en muchos sentidos, un concepto predominantemente moderno. Surgió de la biología y se extendió con rapidez a todos los demás ámbitos del conocimiento, por lo que actualmente hablamos de la evolución de las artes, de la religión, del sistema solar... Como dice Julian Huxley, "Las diferentes ramas de la ciencia se combinan para demostrar que el universo, en toda su integridad, ha de ser considerado como un proceso gigantesco, un proceso de transformaciones, de realización de nuevos niveles de existencia y organización, que bien podría llamarse génesis o evolución." Dado que el ser humano forma parte del universo o de la naturaleza, también está en proceso de transformación; está constantemente alcanzando nuevos niveles de existencia y de organización además de nuevas formas. El ser humano no ha sido creado en un instante, como la gente acostumbra a creer: más bien ha evolucionado y continúa haciéndolo.

Ahora bien, todo fenómeno que está evolucionando puede ser estudiado de dos maneras: basándose en el pasado o en el futuro, genética o teológicamente. Supongamos, pues, que tomamos el fenómeno del hombre y que consideramos lo mejor que conocemos de él, es decir, lo consideramos como a un ser humano con conciencia de sí mismo, inteligente, sensitivo y responsable. Podemos tratar de comprenderlo a través de lo que ha desarrollado y también de lo que desarrollará o podría desarrollar. Lo primero —lo que ya ha desarrollado— constituye la evolución inferior. Éste es el campo de trabajo de la ciencia, en especial de la biología y de la antropología. Lo segundo —lo que podría desarrollar constituye la Evolución Superior,

que abarca las religiones superiores o universales —en especial, podemos decir, el budismo— .

Se puede explicar mejor la relación de la evolución inferior con la Superior a través de un diagrama. Como vemos, el diagrama nos muestra un triángulo recto en cuya hipotenusa aparecen una serie de símbolos, números y letras. El punto marcado por el número 2, en el centro de la hipotenusa, representa al ser humano consciente de sí mismo e inteligente. Desde el ángulo izquierdo inferior del triángulo, marcado por el 0, hasta el 2, se representa la evolución inferior. La zona comprendida entre el punto 2 y el ángulo derecho superior del triángulo, marcado por el símbolo infinito, puede, a su vez, dividirse en dos. El punto 1, intermedio entre el 0 y el 2, es el punto en el que surge la conciencia humana elemental. Éste es el punto en el cual el animal se convierte en ser humano, algo que sucedió no hace mucho tiempo —cabe aclarar que la distancia relativa entre estos puntos, lógicamente, no está relacionada con la duración del tiempo involucrado—. El punto 3, intermedio entre el 2 y el símbolo del infinito, representa el punto en el que empieza a surgir el conocimiento trascendental. Éste es el punto de la Entrada en el Flujo y el punto del no retorno o de la irreversibilidad —o incluso de la Visión Perfecta, al menos en su forma elemental—.



*El triángulo de la evolución de la conciencia*

- 0 Punto de partida del proceso evolutivo
- 1 Surge la conciencia elemental humana
- 2 Nacimiento de la autoconciencia
- 3 Principios del conocimiento trascendental
  - Entrada en el Flujo— Nirvana, Iluminación, Budeidad
- A Estadio infrahumano de evolución
- B Estadio humano, primitivo y civilizado
- C Estadio ultrahumano, el arte y las ciencias, la cultura y las religiones inferiores
- D Estadio Transhumano

Los puntos 1, 2 y 3, por lo tanto, dividen la hipotenusa de este triángulo en cuatro partes, por lo que añadiendo los dos puntos o ángulos marcados respectivamente por los símbolos de cero e infinito, hay un total de cinco puntos. De izquierda a derecha de la hipotenusa y en sentido ascendente el 0 representa el punto de partida de todo el proceso evolutivo. Según la terminología física, este punto de partida es la partícula subatómica, y para la biología es la ameba. El punto 1 representa el estadio en el que surge la conciencia humana; el punto 2, el estadio en que surge la autoconciencia o atención consciente —la mayoría de nosotros aún estamos un poco por debajo de este punto, aunque haya algunos que estén un poco por encima de éste— y el punto 3 es el estadio en que surge la conciencia de la realidad. Este último es el estadio de la transformación en su sentido más verdadero. Es el punto del no retorno. El símbolo de infinito en la parte superior de la hipotenusa representa el Nirvana.

Los puntos antes mencionados dividen la hipotenusa en cuatro secciones, marcadas no por números sino por letras. La sección A representa lo que podría describirse como el estadio infrahumano de evolución y comprende el reino mineral, el vegetal y

el animal, con exclusión del hombre. La sección B representa el estadio humano, tanto el primitivo como el civilizado. La sección C representa lo que podríamos llamar el estado ultrahumano de evolución. En este sentido se encuentran la ciencia, la cultura y las religiones inferiores. Finalmente la sección D representa el estadio suprahumano o transhumano. Así pues, la hipotenusa de este triángulo abarca todo el proceso de la evolución, desde la ameba, pasando por el hombre —el hombre no iluminado—, hasta el Buda o ser humano iluminado. La ciencia y la religión, la evolución inferior y la Evolución Superior, quedan abarcadas en este panorama que puede ser muy inspirador y energético para quien utilice la imaginación. Si cerramos los ojos podemos ver todo el proceso completo de crecimiento y florecimiento, desde el principio y atravesando las innumerables etapas y estadios. Podemos ver la larga, lenta y dolorosa ascensión de la vida, que culmina —al menos en cuanto al presente se refiere— en el ser humano.

### EL ESFUERZO PERFECTO COMO EVOLUCIÓN CONSCIENTE

El Esfuerzo Perfecto es la sexta etapa del Noble Sendero Óctuple y éste corresponde, hablando en términos exactos, al cuarto estadio del proceso evolutivo, al estadio representado por la sección D de la hipotenusa del diagrama. En un sentido más amplio, abarcando lo mundano así también como el Sendero Trascendental Óctuple, corresponde a todo el proceso de la Evolución Superior, estadio representado por las secciones C y D de la hipotenusa. Así pues, dentro de esta esfera están incluidos nuestros esfuerzos relativamente indiferentes para seguir el Sendero Óctuple.

Tal y como sugiere nuestro diagrama, la evolución inferior y la Superior son, en cierto sentido, ininterrumpidas aunque en otro

sentido no lo sean. En realidad, hay diferencias importantes entre las dos. Una de estas diferencias queda ejemplificada por el Esfuerzo Perfecto. Mientras que la evolución inferior ocurre a nivel colectivo —ya que son todas las especies las que evolucionan y no un ser individual—, la Evolución Superior tiene que ver con el individuo en sí. Un individuo puede evolucionar más que otro y dejar atrás al resto de la raza humana. Esta posibilidad presupone una autoconciencia o conciencia despierta y por eso hablamos de la evolución consciente del ser humano. También presupone un esfuerzo individual: ésta es la causa por la cual el Esfuerzo Perfecto es de gran relevancia en el Noble Sendero Óctuple del Buda, ya sea que “corresponda a la sección C y D o sólo a la D.

Hemos ido evolucionando hasta nuestro actual nivel humano de forma colectiva. Para la gran mayoría, todos hemos alcanzado este nivel juntos. Sin embargo, para seguir progresando son necesarios el esfuerzo personal e individual. En otras palabras, para seguir adelante se necesita del Esfuerzo Perfecto, pero tanto del específico como del general. Ello implica recurrir a los Cuatro Ejercicios: prevenir y erradicar los pensamientos negativos y desarrollar y mantener los positivos. Al practicar siempre el Esfuerzo Perfecto de este modo, llegaremos al final del Sendero, lo cual quiere decir que alcanzaremos la Budeidad.

## NIVELES DE CONCIENCIA

### LA CONCIENCIA PERFECTA

COMO HEMOS VISTO LA EVOLUCIÓN SUPERIOR se distingue de la inferior por el hecho de que surge con y a través de la conciencia. Por lo tanto, el progreso en términos de la Evolución Superior es, a la vez, un progreso en términos de la conciencia y, dado que —como sabemos— el progreso se mide por el logro de sucesivos estadios superiores, éste, a su vez, aporta la idea de niveles de conciencia. Y precisamente son estos niveles de conciencia los que constituyen el tema que vamos a explorar en la séptima etapa del Noble Sendero Óctuple, el aspecto de la Atención Consciente Correcta. Son estos niveles los que debemos investigar si queremos saber qué significa realmente el término “Atención Consciente Correcta” o “Conciencia Perfecta”.

En sánscrito este aspecto se llama *samyak-smriti* —*samma-sati*, en pali—. *Smriti* o *sati* son traducidos generalmente como “atención consciente” y algunas veces como “conciencia”, pero el significado literal de ambas palabras es simplemente “memoria” o “recuerdo”. El vocablo tiene, como es de imaginar, matices diferentes en su significado y no siempre es fácil describirlos. Por lo tanto, voy a introducir el tema del significado del vocablo *smriti* o “atención consciente” de manera indirecta tomando un ejemplo de nuestra vida cotidiana. Para empezar, va a ser un ejemplo no de

atención consciente, sino de descuido, ya que estamos más familiarizados con la desatención que con la atención y mediante este análisis quizás nos sea más fácil llegar a comprender la última.

Supongamos pues que estamos escribiendo una carta. Es una carta urgente que debe enviarse sin demora en el próximo correo. Pero como tan a menudo sucede en nuestra vida moderna, suena el teléfono: es un amigo que quiere charlar un poco. Antes de darnos cuenta, ya estamos involucrados en una larga conversación. Continuamos charlando quizás durante media hora y finalmente colgamos el teléfono. Hemos hablado de tantas cosas con nuestro amigo que casi nos hemos olvidado que estábamos escribiendo una carta, y hemos hablado durante tanto tiempo que sentimos sed. Así pues, damos una vuelta por la cocina y ponemos la tetera al fuego para prepararnos una taza de té. Mientras esperamos a que hierva el agua oímos un sonido agradable que viene del otro lado de la pared, de la puerta de al lado, y al darnos cuenta de que es la radio, pensamos que nosotros también podríamos escuchar música. Vamos corriendo a la habitación contigua, encendemos la radio y empezamos a escuchar una canción. Cuando ésta termina empieza otra y también queremos escucharla. Así va pasando el tiempo y, lógicamente, nos hemos olvidado del agua de la tetera que está hirviendo. Justo cuando estamos en medio de todo este atolondramiento oímos que alguien llama a la puerta: es un amigo que ha venido de visita. Como estamos muy contentos de verle, nos sentamos a charlar y, en un momento dado, queremos ofrecerle una taza de té. Vamos a la cocina y la encontramos llena de vapor. Entonces nos acordamos de que habíamos puesto la tetera al fuego un rato atrás y eso nos hace recordar la carta. Pero ya es demasiado tarde, el correo ya ha salido.

Éste es un ejemplo de falta de atención consciente en la vida diaria. En realidad, para la gran mayoría, la vida diaria consiste en

este tipo de desatención. Sin duda alguna, todos nosotros podemos vernos retratados en este ejemplo y podemos reconocer que ésta es la forma caótica y descuidada en que vivimos nuestra vida.

Ahora pasemos a analizar la situación e intentemos descubrir en qué consiste la desatención; de esta manera podremos comprender mejor su naturaleza. Ante todo, contamos con el simple hecho de la falta de memoria, lo cual es un elemento muy importante en la desatención. Nos olvidamos de la carta que estamos escribiendo cuando hablamos por teléfono, y nos olvidamos de la tetera mientras escuchamos la radio.

¿Por qué nos olvidamos de las cosas con tanta facilidad? ¿Por qué perdemos algo de vista, cuando se supone que debemos tenerlo en cuenta? La razón de ello es que nos distraemos con mucha facilidad. Nuestra mente se desvía fácilmente. Por ejemplo, a menudo sucede que mientras estoy dando una conferencia o una charla sobre algún tema, todo el público presta atención y se produce un silencio absoluto; de repente la puerta se abre y alguien entra. ¿Qué sucede entonces? La mitad de las cabezas se giran, como si fueran movidas por un mismo hilo. La gente se distrae con mucha facilidad. A veces es una mosca contra el cristal de la ventana o una hoja de mis notas que cae al suelo. Éstos son ejemplos de la facilidad que tenemos para distraernos y éste es el motivo por el que tendemos a olvidar las cosas en nuestra vida diaria.

¿Por qué nos distraemos con tanta frecuencia? Nos distraemos con facilidad porque nuestra concentración es débil. Si el público estuviera realmente escuchándome, concentrado en lo que estoy diciendo, podría entrar un elefante por esta puerta y nadie se daría cuenta. Debido a que nuestra concentración es pobre nos distraemos con tanta facilidad. No nos concentramos por completo en lo que estamos haciendo.

¿A qué se debe que nuestra capacidad de concentración sea tan débil? ¿Por qué somos tan indiferentes? También deberíamos formularnos estas preguntas. Nuestra concentración es tan débil porque no contamos con una continuidad en nuestro propósito. No existe ningún propósito dominante que permanezca inalterado en medio de las distintas cosas que hacemos. Sencillamente pasamos de una cosa a otra, de un propósito a otro, de un deseo a otro, y así todo el tiempo, como el personaje de la famosa sátira de Dryden quien:

“Se iniciaba en todo y en nada duraba;  
 en el curso de una fase de luna  
 era químico, violinista, político y bufón.”

Debido a que no hay una continuidad en nuestro propósito, dado que no nos entregamos a una sola cosa todo el tiempo, no existe una verdadera individualidad. Somos una sucesión de personas diferentes, todas ellas más bien frustradas, por no decir rudimentarias. No hay un crecimiento regular; no hay un desarrollo auténtico ni una evolución verdadera.

Algunas de las principales características de la desatención están seguramente más claras ahora. La desatención es un estado de falta de memoria, de distracción, de concentración pobre, de ausencia de individualidad verdadera. La atención consciente, por supuesto, tiene características opuestas. Es un estado de memoria, de no distracción, de concentración, de continuidad y constancia en los propósitos y de individualidad en el continuo desarrollo. Todas estas características están implicadas en el término “atención consciente”. No es que estas características definan totalmente la “Atención Consciente Perfecta”, pero sí la definen lo suficiente para que podamos seguir adelante. Servirán

para darnos una idea general de lo que son la atención o la atención consciente y la “Atención Perfecta”.

Pasemos ahora a nuestro tema principal, que son los niveles de atención consciente. Tradicionalmente, estos niveles están clasificados de varias formas; pero en esta ocasión, propongo hablar de los niveles de atención consciente en cuatro apartados. Estos apartados son:

1. La atención consciente en las cosas.
2. La atención consciente en uno mismo.
3. La atención consciente en los demás.
4. La atención consciente en la Realidad.

Al considerar los niveles de atención consciente en estos cuatro apartados, espero que consigamos formarnos una idea bastante completa de la verdadera naturaleza de la “Atención Perfecta”.

### **1. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LAS COSAS**

Cuando hablamos de “cosas” nos referimos a los objetos materiales, tales como un libro o una mesa. Nos referimos a todo nuestro entorno material, lleno de tantísimos objetos diversos. En pocas palabras, nos referimos a todo el reino de la naturaleza. Por supuesto, la mayor parte del tiempo somos sólo vagamente conscientes de las cosas que nos rodean y no gozamos más que de una atención consciente a nivel general. No tenemos, en realidad, conciencia de nuestro entorno, de la naturaleza del cosmos... La razón de ello es que casi nunca nos detenemos realmente a mirar. ¿Cuántos minutos al día, y no digamos horas, pasamos mirando algo? Probablemente no nos dedicamos a mirar así ni tan siquiera unos segundos, y la razón que normalmente damos para ello es que no tenemos tiempo. Quizás ésta sea una de las mayores acu-

saciones que puedan hacerse a la civilización moderna: que no tenemos tiempo para detenernos y mirar algo. Quizás, en nuestro camino al trabajo, pasamos por delante de un árbol pero no tenemos tiempo para mirarlo o mirar cosas menos románticas, como pueden ser paredes, casas y vallas, y esto hace que nos preguntemos para qué sirven esta vida y nuestra civilización moderna si no hay tiempo para mirar las cosas. En palabras del poeta:

“¿Qué es esta vida, si con tanto cuidar no tenemos tiempo para parar y mirar?”

El hecho de que no tenemos tiempo para simplemente mirar es algo que debemos recordarnos a nosotros mismo. También existe la dificultad de que incluso si tenemos tiempo y nos detenemos a mirar algo, tratando de estar atentos a ello, difícilmente vemos las cosas en sí. Lo que normalmente vemos, incluso cuando nos paramos a mirar, es la proyección de nuestra propia subjetividad. Miramos algo pero lo vemos a través del velo, la cortina, la niebla, la bruma de nuestra propia condición mental.

Hace unos años, en Kalimpong, fui a dar un paseo con un amigo nepalés y nos paramos al pie de un pino espléndido. Al mirar el tronco liso hacia arriba, aquella cantidad de hojas verdes, no pude evitar exclamar: “¡Qué árbol tan maravilloso!” Mi amigo nepalés, que estaba de pie a mi lado, dijo: “¡Oh, si es maravilloso! Hay suficiente leña para todo el invierno.” Él no veía el árbol; todo lo que vio fue una cierta cantidad de leña. La mayoría de nosotros miramos así toda clase de objetos materiales y eso es algo que debemos aprender a no hacer. Debemos aprender a mirar las cosas por ellas mismas, sin contaminarlas con las huellas de nuestra propia subjetividad o de nuestras propias preferencias y deseos.

En el arte budista del Lejano Oriente, en el arte de China y Japón, se enfatiza mucho este tipo de actitud o enfoque.

En relación a ello hay una historia de cierto pintor que un día pidió a su maestro, un famoso artista, que le enseñara a pintar bambúes. El maestro no le dijo que tomara el pincel e hiciera trazos en la seda o en el papel. No dijo nada sobre pinceles ni pigmentos, ni tan siquiera le habló de pinturas. Solamente le dijo: “Si quieres pintar bambúes, primero has de aprender a verlos.” Es un consejo muy sensato porque es muy fácil precipitarse a pintar algo cuando ni tan siquiera lo hemos mirado. Sin embargo, esto es lo que hacen en realidad muchos artistas o, al menos, muchos aficionados al arte. Así pues, se dice que el discípulo se fue a mirar bambúes. Miró los tallos y las hojas. Miró los bambúes en medio de la lluvia y a la luz de la luna. Los observó cuando eran verdes y cuando eran amarillos; cuando estaban frescos y flexibles y cuando estaban secos y decaídos. Se dice que pasó varios años así, simplemente mirando bambúes. Así fue como realmente tuvo conciencia de ellos, se volvió uno con los bambúes. Su vida pasó a los bambúes y la vida de éstos a él. Sólo entonces, según se dice, pudo pintarlos. Por supuesto podemos estar seguros de que lo que pintaba eran realmente bambúes. De hecho, podríamos decir que pasó a ser un asunto de un bambú pintando bambúes.

Ahora bien, según el budismo, al menos según el budismo del Lejano Oriente —las tradiciones de China y Japón y, sobre todo, las tradiciones Ch’an y Zen—, ésta debería ser nuestra actitud hacia toda la naturaleza; no solamente hacia los bambúes sino hacia el sol, la luna, las estrellas, hacia los árboles, las flores y los seres humanos. Debemos aprender a mirar, a ver, a ser conscientes, para de esta manera volvernos sumamente “receptivos”. Como consecuencia de nuestra receptividad, nos unimos con todas las cosas, nos fusionamos con ellas y, en esta unidad, en esta realiza-

ción de afinidad y profunda unión, si tenemos un temperamento artístico, será cuando realmente podremos crear.

## 2. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN UNO MISMO

Este nivel de atención consciente tiene muchos subniveles, de los cuales describiremos tres que son particularmente importantes.

a) **La conciencia en el cuerpo y sus movimientos.** En los sutras el Buda nos habla de estar atentos al caminar, cuando estamos sentados, de pie o acostados. Uno tiene conciencia de la posición de las manos y de los pies, de la forma de moverse y de gesticular... Según esta enseñanza, si se es consciente de todo esto, no se puede actuar de forma precipitada, confusa o caótica. Tenemos un maravilloso ejemplo de esto en la ceremonia japonesa del té. Esto es algo que todos hemos hecho cientos o miles de veces. Pero, ¿cómo lo realizan en Japón? ¿Cómo se celebra la ceremonia japonesa del té? Se efectúa de un modo muy distinto porque se lleva a cabo con atención consciente.

Con atención consciente se llena un cazo con agua y se pone sobre el fuego. Con atención consciente uno se sienta y simplemente observa cómo hierve el agua, mientras se escucha el burbujeo y, a la vez, se observa cómo flamea el fuego. Después, con atención consciente se deposita el agua hirviendo en la tetera; con atención consciente se vierte el té, se ofrece la taza y se bebe, todo el tiempo guardando un absoluto silencio. Todo esto constituye un ejercicio de atención consciente. Representa la atención consciente aplicada a los quehaceres cotidianos. Este tipo de actitud debería aplicarse a todas nuestras actividades. Todo debería ser llevado a cabo bajo el mismo principio de la ceremonia japonesa del té. Deberíamos realizar todo con atención y, por lo tanto, con calma, serenidad y belleza, así como con dignidad, armonía y paz.

Si la ceremonia japonesa del té representa cierto nivel de atención consciente en la vida diaria y cierto tipo de cultura espiritual —la correspondiente al budismo del Lejano Oriente, en especial al Zen—, ¿cuál es la ceremonia o institución análoga que podría representar esa misma actitud hoy en día en Occidente? ¿Qué actitud mostramos que pueda revelar todo el espíritu de nuestra cultura comercial? Tras pensar sobre esta cuestión, decidí que lo más característico de nuestra cultura era la comida de negocios. En la comida de negocios se intentan hacer dos cosas a la vez: disfrutar una buena comida y lograr un buen trato. Este tipo de comportamiento, en el que uno intenta hacer dos cosas contradictorias al mismo tiempo, es realmente incompatible con una verdadera, real y profunda atención consciente. Además es muy malo para la digestión.

Si se ejercita la atención consciente en el cuerpo y sus movimientos de una manera prolongada, se logrará que la rapidez de movimientos vaya disminuyendo. El paso de la vida se volverá más estable y rítmico. Las cosas se harán más lentamente y con menos premeditación. Sin embargo, esto no quiere decir que realicemos menos trabajo. Esta idea es una falacia. La persona que hace todas las cosas lentamente —con atención consciente y premeditación—, posiblemente realizará más cosas que la persona que parece muy ocupada, que siempre está corriendo y que tiene montones de papeles y archivos sobre su mesa de despacho y que, en realidad, no está ocupada sino simplemente confundida. La persona que realmente está ocupada hace las cosas tranquila y metódicamente. Ello se debe a que no pierde el tiempo en trivialidades y tonterías y a que está atenta. Por eso, a la larga, consigue hacer mucho más.

**b) La atención consciente en los sentimientos.** Ante todo se refiere a percatarnos de si estamos contentos, tristes o en un es-

tado intermedio, nebuloso, gris o indiferente. Al aplicar la atención consciente a los sentimientos de nuestra vida emocional, se observará que el deseo egoísta, el odio o el miedo, tienden a disminuir, mientras que los estados emocionales diestros, los relacionados con el amor, la paz, la compasión, la alegría... tienden a refinarse. Por ejemplo, si por naturaleza somos temperamentales o propensos a enfadarnos, al desarrollar la atención consciente en los sentimientos, tendremos primero conciencia de que hemos estado enfadados. Con un poco de práctica, tendremos conciencia de que estamos enfadados y tendremos conciencia de en qué momento empieza a surgir el enfado. Si continuamos aplicando esta atención consciente a nuestra vida emocional, tarde o temprano los estados emocionales torpes como el enfado acabarán desapareciendo o, como mínimo, serán controlados.

c) **La atención consciente en los pensamientos.** Si de repente se nos preguntase: “¿En qué estás pensando ahora mismo?”, la mayoría tendríamos que confesar que no lo sabemos. Simplemente permitimos que la mente se deje llevar por la corriente de los pensamientos. No tenemos conciencia de ellos, sólo somos conscientes de ella de una manera vaga, nebulosa y sombría. No hay un pensamiento dirigido. No decidimos pensar en algo y luego pensamos; las ideas fluyen libre e indefinidamente. Los pensamientos entran y salen, a veces como un remolino, dando vueltas en la mente.

Por lo tanto, tenemos que aprender a observar, momento a momento, para ver de dónde vienen los pensamientos y a dónde van. Si lo hacemos, observaremos que el flujo de pensamientos disminuye y que la cháchara mental que sigue y sigue sin parar, se detiene. Con el tiempo, si perseveramos en esta atención consciente en los pensamientos, la mente llegará a ser en cierto punto

—en determinados puntos culminantes—, una práctica de meditación completamente silenciosa. Todos los pensamientos discursivos, todas las ideas y conceptos serán simplemente aniquilados; la mente permanecerá en silencio y vacía pero a la vez llena. Este tipo de silencio o vacío de la mente es mucho más difícil de lograr o de experimentar que el mero silencio de la lengua.

Sin embargo, es en este punto en el que, como resultado de la atención consciente, la mente se queda en silencio y los pensamientos se desvanecen, quedando solamente la atención consciente o conciencia pura y clara. Es entonces cuando empieza la verdadera meditación.

Se dice que estas tres clases de atención consciente en uno mismo —la atención consciente en el cuerpo y sus movimientos, en los sentimientos y emociones y en los pensamientos— deberían practicarse todo el tiempo, en todo lo que hacemos. Durante todo el día e incluso, con la práctica, de noche —durante los sueños—, deberíamos permanecer atentos. Siempre debemos estar atentos, teniendo conciencia de cómo movemos el cuerpo, de la forma en que bajamos el pie o levantamos el brazo, conciencia de lo que estamos diciendo, conciencia de nuestros sentimientos, de si estamos contentos, tristes o indiferentes, conciencia de lo que estamos pensando y de si el pensamiento está dirigido o no. Si estamos conscientemente atentos de esta forma, todo el tiempo, incluso durante toda nuestra vida, entonces veremos que, de manera gradual e imperceptible, sin lugar a dudas, esta atención consciente transmutará y transformará todo nuestro ser, todo nuestro carácter. En términos psicológicos, la atención consciente es el elemento transformador más poderoso que conocemos. Si aplicamos calor al agua, el agua se transforma en vapor. De la misma forma, si aplicamos la atención consciente a cualquier contenido psíquico, este contenido se purifica y se sublima de inmediato.

### 3. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LAS PERSONAS

Si tenemos alguna conciencia de los demás, habitualmente los sentimos no como personas sino como cosas, como objetos que están “ahí fuera”. En otras palabras, tenemos conciencia de ellos como cuerpos físicos que interfieren con los nuestros. Sin embargo, esta forma de tener conciencia de los demás no es suficiente. Debemos tener conciencia de ellos como personas.

¿Cómo se logra esto?, ¿cómo puede uno cobrar conciencia de una persona como tal? Lógicamente, ante todo uno debe mirar a los demás. Parece muy simple pero en realidad es muy difícil. Cuando decimos “mirar a los demás” no queremos decir fijar la vista en ellos. No se trata de observarlos con una mirada hipnótica. Uno simplemente ha de mirar y ello no es tan fácil como parece. Incluso podría decirse, sin caer en una exageración, que algunas personas nunca han mirado verdaderamente a otra y que nunca han sido miradas por los demás. De hecho, se puede pasar toda una vida sin mirar a otra persona y sin ser mirado por nadie. Así pues, no hay una atención consciente en las personas.

Como parte de las actividades de la Orden Budista Occidental, a veces se hace lo que llamamos “ejercicios de comunicación”. Hay cuatro ejercicios: el primero de ellos consiste en “sólo mirar”, sentarse y sencillamente mirar —sin tensión o incomodidad y sin echarse a reír de manera histérica— a una persona sentada frente a ti que también te está mirando. Éste es el primer ejercicio, porque no puede haber una comunicación verdadera con otra persona —o ningún tipo de intercambio auténtico— a menos que seamos conscientes de ella. La cuestión de la comunicación es todo un tema en sí mismo; tema que sólo apunté en relación al Habla Perfecta. Todo lo que debe decirse ahora es que, de ninguna manera, la comunicación ha de estar limitada al discurso. Puede ser también tan directa y sutil como virtualmente telepáti-

ca. Cuando la comunicación es de este tipo, normalmente indica un nivel más bien elevado de atención consciente en las personas. Además, este tipo de atención consciente es normalmente mutua.

En la India hay una forma muy significativa de atención consciente en los demás llamada *darshan*. Este vocablo literalmente significa mirada, percepción o “visión” y es el término utilizado con respecto a la atención consciente en el maestro espiritual. En la India, los maestros espirituales se encuentran normalmente en lo que se llama *ashrams*, algo así como un centro de retiro donde vive el maestro y donde sus discípulos se reúnen con él y la gente va a verle. Lo que normalmente sucede es que, tras una ceremonia realizada por la noche llamada *arati* y que consiste en la realización de unos movimientos con luces ante la imagen de la deidad a la que se está rindiendo culto, el maestro simplemente se sienta y recibe a la gente. En el caso de maestros famosos, la gente acude de todas partes de la India. Cientos y hasta miles de personas llegan allí y todo lo que hacen es sentarse y mirar al maestro. Toman este *darshan*. En otras palabras, hacen todo lo que pueden para tener conciencia de él, como persona espiritual o como la personificación de un ideal espiritual.

En el caso del famoso Ramana Maharshi, a quien ya mencioné en el Habla Perfecta, éste acostumbraba a estar sentado en el *ashram* dando *darshan* durante semanas y meses. Creo que permaneció sentado durante cincuenta años en un lugar concreto y, como yo mismo vi, la gente solía llegar de todas partes de la India sólo para verle, para mirarle, para tener conciencia de él. Con frecuencia no hacían preguntas ni conversaban, aunque, por supuesto, algunos lo hicieron. La mayoría simplemente se sentaba y miraba con atención consciente. Simplemente tomaban *darshan*. Según la tradición espiritual hindú, no es suficiente con aprender

escuchando las instrucciones del maestro. Uno también debe tener conciencia del maestro como una persona espiritual. Sin este tipo de atención consciente se obtendrá muy poca cosa del maestro, en todo caso sólo a nivel intelectual y no espiritual.

#### 4. LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LA REALIDAD

No significa “pensar acerca de la Realidad”, ni tan siquiera “pensar en estar atentos a la Realidad”. La mejor forma de describirla es diciendo que la atención consciente en la Realidad es una clase directa y no discursiva de contemplación. Por supuesto, esto adopta muchas formas y ahora sólo mencionaré una o dos.

Una de las formas más conocidas y practicadas es el recordar a —o tener conciencia de— el Buda, el iluminado. Esto implica cierta atención consciente en la persona del Buda, en el sentido de tener conciencia de la Realidad encarnada en la forma del maestro humano iluminado. Al practicar este ejercicio de forma regular, uno empieza por tener conciencia interior de la apariencia externa del Buda, del aspecto que podía tener cuando andaba por los caminos de la India, hace dos mil quinientos años. Uno ve o intenta ver su cuerpo alto y sereno, vestido con ropas amarillas, caminando de un extremo al otro de la India del norte, aconsejando y enseñando a los demás. Luego, uno ve y trata de tener una conciencia interna del Buda en los momentos particularmente importantes de su vida; en especial, sentado bajo el árbol bodhi, rechazando de su propia mente a los ejércitos de Mara y alcanzando la Iluminación. También pueden imaginarse otros episodios de su vida.

En segundo lugar, uno empieza a recordar —o a tener conciencia de— los atributos o cualidades espirituales del Buda: la infinita sabiduría, la compasión ilimitada, la gran paz, la pureza inmaculada... y al tener conciencia de estos atributos, uno intenta

penetrar en su esencia común y más profunda —intenta penetrar en la Budeidad de la Budeidad, en la Iluminación de la Iluminación— e intenta realizarlo con atención consciente. En otras palabras, intenta cobrar conciencia de la Realidad en sí, expresada a través de la imagen resplandeciente o de la persona del Buda iluminado.

También se puede practicar, siguiendo estas mismas directrices, la atención consciente en *Shunyata* o, vacuidad: atención consciente en la Realidad como “vacía” de todo contenido conceptual y más allá del alcance del pensamiento o de la imaginación e, incluso, de la aspiración o del deseo. Sin embargo, este tipo de atención consciente en la “Realidad desnuda”, solamente puede practicarse tras haber adquirido cierta experiencia en la práctica de meditación.

La atención consciente en la Realidad es el nivel más difícil de mantener; más difícil que la atención consciente en las cosas, más difícil que la atención consciente en uno mismo y en los demás. Por ello, existen varios métodos con el propósito de ayudar a mantener un recuerdo o atención consciente continua de la Realidad, de la Esencia, de lo Trascendental.

Uno de estos métodos es la repetición constante de un *mantra*, palabra o sílaba sagrada normalmente conectada con un Buda o un *Bodhisattva* en particular. La repetición de esta sílaba, una vez recibida la iniciación correspondiente, no solamente nos pone en contacto con aquello que representa, sino que además mantiene este contacto mientras estamos en medio de todos los cambios, los altibajos, las angustias y las tragedias de la vida cotidiana. Esta repetición se convierte en algo espontáneo —no automático—, incluso independiente de la propia voluntad, por lo que es posible mantener un hilo muy fino de contacto con la Realidad, incluso en medio de todas las ocupaciones y obligaciones,

responsabilidades, esfuerzos y placeres de la existencia humana ordinaria.

Éstos son los cuatro niveles principales de atención consciente: la atención consciente en las cosas, en uno mismo, en los demás y, por encima de todo, en la Realidad. Cada uno de ellos tiene su propio efecto particular en la persona que lo practica. A través de la atención consciente en las cosas nos liberamos del velo de la subjetividad. La atención consciente en uno mismo purifica nuestra energía psicológica. La atención consciente en los demás nos estimula. Finalmente, la atención consciente en la Realidad nos transmuta, nos transfigura y nos transforma.

Todas estas diferentes clases de atención consciente contribuyen, cada una a su manera, al proceso de la Evolución Superior. Todo esto nos lleva muy cerca de la última etapa del Sendero, Samadhi Perfecto, que veremos en el siguiente capítulo. Y cuando tengamos una leve visión de lo que es, habremos terminado imaginariamente nuestro largo peregrinaje.

## LA CONCIENCIA SUPERIOR SAMADHI PERFECTO

A LO LARGO DE LOS ANTERIORES CAPÍTULOS hemos ido siguiendo, al menos en nuestra imaginación, el Noble Sendero Óctuple del Buda, y con el octavo y último aspecto de este Sendero llegamos al final de nuestro largo viaje. Se trata de *samyaksamadhi* —*samma-samadhi*, en pali—, normalmente traducido —no muy satisfactoriamente— como Meditación Correcta, aunque lo que realmente significa se verá más claro según vayamos avanzando en la explicación.

Como regla general podemos afirmar que conforme más elevado sea el estadio de desarrollo, menos se puede decir con respecto a éste. Este principio es válido para toda la vida espiritual. En las escrituras pali, por ejemplo, encontramos que mientras que el Buda tenía mucho que decir acerca de la ética, profundizando en gran detalle sobre cuestiones relacionadas con la conducta personal, cuando llegaba al tema del Nirvana —la meta última— no decía mucho. De hecho, poco podía decir al respecto. Por tanto, a pesar de que las escrituras budistas se extienden al tratar un gran número de cuestiones, en general nos dicen muy poco acerca del Nirvana. El Buda no se mostraba muy comunicativo con respecto a esto. Cuando se le preguntaba acerca de este tema, sobre la naturaleza de la Iluminación o con respecto a la persona iluminada,

algunas veces guardaba un silencio absoluto. En la vida mundana, por otra parte, entre más tengamos que decir acerca de alguna cuestión, más importante la consideramos. Si se esta discutiendo un tema particular extensamente en los medios de comunicación, toda la gente da por hecho que se trata de algo muy importante. Pero en la vida espiritual mientras menos se tenga o pueda decir acerca de algo, más verdaderamente importante es la cuestión.

Puede aplicarse el mismo principio con respecto al Noble Sendero Óctuple. Se puede decir mucho sobre el Habla Perfecta, la Acción Perfecta y la Subsistencia Perfecta. También se puede hablar bastante acerca del Esfuerzo Perfecto y de la Atención Consciente Perfecta. Sin embargo, cuando llegamos al Samadhi Perfecto parece que hay mucho menos que decir. De hecho, cuando empecé a pensar sobre este tema me pregunté si en realidad habría material suficiente para desarrollarlo. Pero veamos; bien podría ser que diciendo algo, uno deba tomar refugio en el silencio. Si esto sucediera, debería ser interpretado como muestra de la importancia de esta etapa del Sendero que estamos tratando y no de otra forma.

La palabra *samadhi*, que es la misma tanto en sánscrito como en pali, literalmente significa el estado del ser firmemente fijo o establecido. Éste es el significado fundamental del término y puede entenderse de dos maneras distintas. Por un lado, puede entenderse como la fijación o “establecimiento” no ya sólo de la mente sino más bien de todo el ser, en cierta disposición de conciencia o atención consciente, lo cual sería *samadhi* en el sentido de la Iluminación o Budeidad.

En los textos theravada, o textos del Canon pali, la palabra *samadhi* se entiende normalmente en su primer sentido —como concentración de la mente en un sólo punto—. Sin embargo, en los sutras mahayana la palabra *samadhi* a menudo se utiliza en

su segundo sentido —el estar fijo o establecido en la Realidad última—, en cuyo caso la palabra que generalmente se utiliza en lugar de *samadhi* para denotar la capacidad de la mente para concentrarse en un sólo punto es *samatha*, cuyo significado se explicará posteriormente.

Esta distinción entre *samadhi* en el sentido de concentración de la mente durante la meditación y *samadhi* en el sentido de establecer a todo el ser en la Iluminación, es de vital importancia. Si simplemente se considera que *Samadhi* Perfecto significa buena concentración, entonces todo el significado de este aspecto y, con él, todo el significado del Noble Sendero Óctuple queda seriamente distorsionado. Por desgracia esto sucede con frecuencia. *Samadhi* Perfecto se interpreta como Concentración Correcta y, por lo tanto, se tiene la impresión de que todo el camino espiritual, toda la enseñanza práctica del Buda, representada por el Noble Sendero Óctuple, acaba simplemente en concentración, lo que se consigue en un curso de meditación de una semana.

En realidad podríamos ir más lejos y decir que, en los tiempos modernos, todos y cada uno de los aspectos del Sendero Óctuple han sido seriamente desvalorizados, incluso menospreciados, dándoseles una interpretación muy estrecha y limitada. Es realmente un desastre, porque ello hace que el Noble Sendero Óctuple parezca más bien poco atractivo, limitado, y lleva a la gente a que se pregunte por qué se considera el Sendero Óctuple como el tema central de toda la enseñanza del Buda. Es una cuestión de comprender correctamente el significado de cada etapa y espero que en este comentario haya podido mostrar que el Noble Sendero Óctuple es mucho más de lo que algunos exponentes modernos se imaginan.

Así pues, *Samadhi* Perfecto, la última etapa del Sendero Óctuple, es mucho más que buena concentración. *Samadhi* Perfec-

to representa, fundamentalmente, la culminación —la fructificación, si se desea— de todo el Camino de la Transformación. Representa el estado del ser completa y perfectamente transformado en todos los niveles y aspectos. En otras palabras, representa la culminación del proceso de transformación del estado no iluminado al iluminado, y la penetración por medio de la Visión Perfecta, con la que se empezó, en todos los aspectos de nuestro propio ser. Samadhi Perfecto significa que la Visión Perfecta ha triunfado y que ahora prevalece supremamente en cada nivel de todo nuestro ser y conciencia. Si *Samadhi* Perfecto se entiende de esta manera, entonces el Noble Sendero Óctuple y nuestro peregrinaje a lo largo de todo el camino tendrán un sentido verdadero.

### **SAMATHA, SAMAPATTI Y SAMADHI**

Aunque *samadhi* en el sentido de concentración y *samadhi* en el sentido de Iluminación sean algo muy diferente y no deban confundirse, es importante comprender que, en realidad, no pueden separarse uno del otro. Posiblemente no nos equivocáramos mucho si los describiéramos como el nivel inferior y superior de la misma experiencia o, como mínimo, del mismo tipo de experiencia. También se podría decir que entre *samadhi* como concentración y *samadhi* como Iluminación, hay un nivel intermedio llamado, en los textos mahayana, *samapatti*. Literalmente éste significa “logros” y se refiere a todas aquellas experiencias espirituales que surgen como resultado de la práctica de la concentración pero que no llegan a ser *samadhi* en su pleno sentido, en el sentido de Iluminación. Entonces tenemos tres términos: *samadhi* o concentración, *samapatti* o logros y *samadhi* —en el extenso

sentido del término— o Iluminación. Éstos representan una sola serie de experiencias espirituales progresivas, que introducen y preparan el camino para la que sigue. Al estudiar cada uno de ellos iremos adquiriendo una visión o idea de la naturaleza de *samadhi* en su sentido más esencial.

### 1. *Samatha*

Significa tranquilidad, aunque a veces se traduce como “pacificación”, “serenarse” o incluso “quietud”. Si lo tradujéramos simplemente como “paz”, seguramente no nos equivocaríamos mucho, ya que es un estado de paz profunda, de calma mental y de plenitud. La actividad mental en el sentido de pensamiento discursivo o de “trápala” de la maquinaria mental es mínima, muy sutil o incluso totalmente nula. *Samatha* también es un estado de concentración perfecta en un sólo punto o, en otras palabras, un estado de integración de las fuerzas y energías de todo nuestro ser psicofísico. Así pues, *samatha* corresponde a lo que llamamos las cuatro *dhyanas* —*jhanas*, en pali—, los cuatro estados o niveles de conciencia superior que describíamos en el capítulo sobre el Esfuerzo Perfecto. *Samatha* a menudo se divide en tres niveles, grados o categorías. El primer nivel es el de la concentración en un objeto material. Dado que posiblemente no quede muy claro, ofreceremos un ejemplo concreto. Supongamos que practicamos concentración en una imagen o pintura del Buda. Esta imagen es el objeto. Nos sentamos frente a ella y la miramos sin fijar la vista, simplemente la miramos. La observamos sin prestar atención a ninguna otra cosa. Cerramos todas las demás percepciones, cualquier otra impresión sensorial, y con los ojos bien abiertos, permanecemos completamente concentrados en la imagen o pintura, percibiéndola, plena y totalmente, sin tener conciencia de nada más. Éste es el primer grado de concentración.

En el segundo estadio, cerramos los ojos y vemos la imagen o la pintura del Buda tan claramente como cuando teníamos los ojos abiertos y estábamos mirando la imagen material. Por supuesto, éste es el resultado de una práctica continua, siendo más fácil para algunas personas que para otras. La imagen que vemos cuando tenemos los ojos cerrados, y que vemos de una manera muy intensa, es el aspecto sutil, es decir mental, de la imagen o pintura material, concentrándonos en ella. Con el tiempo no hay ninguna percepción sensorial: estamos completamente concentrados en esta imagen mental—incluso arquetípica— interna.

En el tercer estadio, seguimos concentrándonos de manera más intensa y en un solo punto: en este aspecto sutil de la imagen original. Al concentrarnos en la imagen de esta manera, nos integramos y absorbemos en ella. La discriminación entre sujeto y objeto llega a desaparecer y nos fundimos con el objeto de nuestra concentración, identificándonos con éste.

He tomado la concentración en una imagen o pintura del Buda como ejemplo de la práctica de *samatha* porque así la diferencia entre los distintos niveles puede verse más claramente. Sin embargo, en todos los tipos de ejercicios de concentración empezamos tomando el objeto material, avanzamos gradualmente hacia el objeto sutil y luego nos absorbemos en él, experimentando de esta forma los tres grados o niveles de *samatha* o tranquilidad.

## 2. *Samapatti*

Literalmente significa logros, realizaciones o experiencias alcanzadas como resultado de la práctica de la concentración. Todos aquellos que practican la concentración y la meditación, con el tiempo tienen alguna experiencia de uno u otro tipo. El tipo y también el grado de la experiencia que se tiene depende, en gran parte, del temperamento de cada uno y no ha de estar necesaria-

mente relacionado con el nivel de desarrollo espiritual. A veces la gente cree que si se tienen muchas experiencias de esta clase, ello quiere decir que se está más avanzado que la persona que solamente tiene una, dos o incluso ninguna. Sin embargo, no es tan simple como parece. La experiencia más común, a nivel elemental, probablemente sea en relación a la luz. Al irse concentrando más la mente, es posible que se vean diferentes tipos de luz, normalmente blanca o amarilla, a veces azul, y con menos frecuencia roja o verde. Este tipo de experiencia indica que la mente está concentrada, que ligeramente ha surgido el nivel de atención consciente y que se ha empezado a contactar con algo que está sólo un poco más allá de la mente consciente normal. Algunas personas, en vez de ver luces, oyen sonidos. Es posible que escuchen unas notas musicales muy profundas, como si se tratara de un *mantra*, o quizás oigan unas palabras surgidas de su propio interior. Estas palabras pueden oírse muy claramente, como si una voz estuviera hablando. Las personas que creen en Dios, por supuesto piensan que es Dios quien les habla, pero de acuerdo con la enseñanza del Buda, estos sonidos o voces vienen de los niveles profundos —y a veces ni tan siquiera de los niveles más profundos— de nuestra propia mente o conciencia.

En el curso de la práctica de la concentración, a veces hay gente que tiene la experiencia de percibir diferentes olores. En ocasiones es como si la habitación en que se encuentran estuviera impregnada de un olor dulce, como de jazmín o de rosas, e incluso este olor puede ser percibido por otras personas. Asimismo, esto es prueba de que la mente se vuelve más sutil, más refinada, y de que se está contactando con un nivel más elevado de conciencia.

A medida que uno va progresando la experiencia va cambiando. No intentaré presentar toda una lista de las diferentes

experiencias que pueden surgir; simplemente voy a citar unas cuantas, las más típicas, que ocurren a la mayoría de las personas. Se puede tener la experiencia repentina de ver frente a nosotros diferentes tipos de paisajes, algunos con colinas y árboles, abarcando grandes extensiones. También es posible que se vea un cielo azul brillante, destellos de formas geométricas o, a veces, formas de joyas o mandalas y grafismos varios. También es posible ver otro tipo de imágenes como caras u ojos. Todo este tipo de experiencias son bastante comunes en las personas que practican, incluso mínimamente, la concentración y la meditación. También es posible experimentar cosas un poco distintas, como algún tipo de cambio en el peso de nuestro cuerpo. Quizás nos sintamos muy pesados, como si no nos fuera posible levantarnos, o también podemos sentirnos muy ligeros, como si pudiésemos volar como una hoja. Pueden darse experiencias de calor o frío muy intensos y, a veces, estos cambios de temperatura pueden ser percibidos por otras personas.

Una vez más, en el caso de algunas personas —no de todos, porque depende del temperamento de cada uno—, si perseveran en la práctica de la concentración y de la meditación por un tiempo bastante largo, su mente se vuelve muy sensible y pueden desarrollar varios sentidos sutiles. Quizás puedan darse cuenta de que comprenden lo que otra gente está pensando o quizás desarrollen las facultades que en Occidente se conocen como clarividencia y clariaudiencia. De acuerdo con la enseñanza budista, estas facultades se desarrollan como resultado de la práctica de la concentración y de la meditación, cuando todo el ser se vuelve más refinado y sutil. Pero una vez más, cabe añadir que no todo el mundo desarrolla estas facultades. Algunas personas incluso pueden seguir todo el camino —aun alcanzar el Nirvana— sin desarrollar ninguna de estas facultades.

Otras experiencias de *samapatti*, quizás más importantes, incluyen la felicidad interna, la dicha y el éxtasis, una paz inefable que desciende sobre nosotros envolviendo todo nuestro ser. Esto sucede especialmente mientras se está meditando, pero puede pasarnos también en otras situaciones. Una experiencia aún más importante —y aquí *samapatti* empieza a fundirse con *samadhi*—, es la de tener destellos de visión clara. Es como si de repente se abriera un velo y, por un sólo instante, viéramos las cosas como son. Luego el velo se cierra pero hemos tenido una visión breve o un destello. Posiblemente comprendamos en un instante la verdad de una enseñanza que conocíamos desde hacía mucho tiempo, pero que nunca habíamos penetrado o acerca de la que nunca habíamos tenido ningún tipo de introspección; algo que habíamos leído en libros y que pensábamos que conocíamos muy bien. Cuando tenemos este destello de visión clara sobre esta verdad, sobre esta realidad, nos damos cuenta de que antes no sabíamos absolutamente nada de ello. No es que antes lo hubiéramos comprendido parcialmente, no es así de ninguna manera. Cuando realmente se puede “ver” en un verdadero destello de visión clara, uno se da cuenta de que cuanto sabíamos por los libros o de oídas, no tenía en realidad ningún valor.

Todas las experiencias que he descrito son de tipo *samapatti*. Como hemos podido observar, hay una gran diversidad. No hay nadie que las experimente todas, sin embargo, todos aquellos que siguen el camino de la concentración y la meditación experimentan, como mínimo, alguna de ellas.

### 3. *Samadhi*

Ahora llegamos a *samadhi*: el estado del ser establecido en la Realidad o Iluminación. Existen muchas maneras de considerar

este estado. A menudo se describe en términos negativos, como por ejemplo con la destrucción de los *asravas*. La palabra *asrava* —*asava*, en pali— significa flujo venenoso, inclinaciones, desequilibrios en nuestra naturaleza. Hay tres tipos de *asravas*. El primero es el *kamasrava* —*kamasava*, en pali—, el prejuicio o el flujo venenoso del deseo de la experiencia sensorial en sí misma, en su propio nivel. En segundo lugar, *bhavasrava* —*bhavasa\_a*, en pali— o flujo venenoso de la existencia condicionada; en otras palabras, el apego, el deseo de cualquier tipo de existencia que no sea la de la Iluminación. En tercer lugar, el *avidyasrava* —*avyjja-sa va*, en pali— la inclinación o flujo venenoso de la ignorancia, en el sentido de oscuridad espiritual e inconsciencia. Así pues, mediante términos negativos se describe *samadhi* como la ausencia total de estos tres flujos venenosos o inclinaciones. Es un estado en el que las experiencias sensoriales y las cosas materiales no significan nada, un estado en el que no se desea ningún tipo de existencia condicionada y en el que no hay interés alguno por nada que no sea el Nirvana o la Iluminación, en el que no hay ninguna huella de ignorancia u oscuridad espiritual.

Paralelamente a esta descripción en términos negativos, hay varias descripciones positivas, aunque aquí tenemos que andar con cautela y comprender que estamos intentando aludir a algo que, en realidad, está mucho más allá del poder de expresión propio de las palabras. Algunos textos mencionan tres tipos de *samadhi*, en el sentido más elevado del término. Esto no quiere decir que en realidad haya tres *samadhis* distintos, sino que éstos son, más bien, diferentes aspectos o dimensiones del *samadhi* en sí.

a) *Samadhi* sin conceptos. Representa el estado de *samadhi* perfectamente libre de todo pensamiento y conceptualización. Si pudiésemos imaginar un estado en el que pudiéramos estar com-

pleta y claramente conscientes, completa y claramente atentos, al nivel más elevado posible y sin ningún tipo de pensamiento discursivo, si imagináramos la mente como un cielo azul brillante, despejado, maravilloso, sin la más mínima mancha de una nube, tendríamos una idea aproximada de cómo sería la experiencia de *samadhi* sin conceptos. Normalmente, el cielo de nuestra mente está lleno de nubes; nubes grises, negras, á veces nubes de tormenta; sin embargo, de vez en cuando, las nubes se tiñen de dorado. El estado de *samadhi* es un estado libre de todas las nubes del pensamiento o de la conceptualización.

b) El *samadhi* sin dirección. El segundo *samadhi* —o aspecto o dimensión de *samadhi*— también puede traducirse por “imparcial” porque *samadhi* es un estado en el que no existe una dirección hacia donde uno quiera ir. No existe una preferencia en particular. Uno simplemente permanece en equilibrio, como una esfera sobre un plano completamente horizontal; sin ninguna razón en particular por la que se deba girar hacia una dirección en especial. Sencillamente se está donde se está. La mente iluminada —la mente establecida en *samadhi*— es así. No tiene ninguna tendencia o inclinación hacia una dirección en particular porque no tiene ningún deseo personal o egoísta. Es un estado bastante difícil de poder describir, pero si quizás pensamos en una espontaneidad perfecta, en la que no existe ninguna prisa o impulso por hacer algo en particular, posiblemente nos podremos acercar un poco a lo que este estado es en realidad.

c) El *samadhi* de la vacuidad. También conocido como el *samadhi* de *Shunyata* —*Sunnata*, en pali—, lo cual no significa vacío o vacuidad en el sentido literal de la palabra, significa Realidad. Por lo tanto, *Shunyata-samadhi* es el estado de entera y total realización de la naturaleza última de la existencia, lo cual no puede describirse con palabras. No es tan sólo una visión breve, como

en la etapa de la Visión Perfecta, sino que es más bien la completa, total y perfecta realización. En algunos textos este *samadhi* de la vacuidad, es relacionado con el *ekalaksana-samadhi* o *samadhi* de una característica. También se le llama *samadhi* de lo igual —o de la mente uniforme—. Es una experiencia en la que todo se ve como si tuviera una sola característica. Por supuesto, nosotros percibimos las cosas como si contuvieran diferentes características. Vemos algunas cosas como buenas, otras como malas; consideramos que unas son agradables y otras desagradables. Unas cosas nos gustan y otras no; unas están cerca y otras lejos; unas cosas son pasado, otras presente y otras futuro. De esta manera, vamos atribuyendo diferentes características a las cosas. Sin embargo, en el *samadhi* de la vacuidad todo se ve como si tuviera la misma característica: todo es *Shunyata*, todo es la Realidad Última en su esencia más profunda, todo es lo “mismo”. Puesto que, básicamente, todo es lo mismo, no hay razón para que se deban adoptar actitudes diferentes hacia las cosas. Se tiene la misma actitud hacia todo y por lo tanto se disfruta de un estado de paz, serenidad, estabilidad y calma.

A las personas interesadas en el Zen, en especial Hui Neng y su “Escritura de la Tribuna” —también conocida como “El Sutra de Hui Neng”—, quizás les alegre saber que en este texto se hace mención tanto del “*samadhi* de una característica” como del “*samadhi* de la mente uniforme”. Esto nos lleva a un punto muy importante en relación al budismo zen. Posiblemente recordarán que Hui Neng dijo que *samadhi* y *prajña* —sabiduría— no son dos cosas diferentes sino que, en realidad, son una sola. Él dice que *samadhi* es la quintaesencia de *prajña* y que *prajña* es la función de *samadhi*. Para ilustrar este punto dice que *samadhi* es como una lámpara —el aparato en sí— y *prajña* como la luz de dicha lámpara.

Esta identidad, o al menos esta no dualidad del *samadhi* y *prajña*, es una enseñanza muy importante de Hui Neng y en general de la escuela zen. A algunos estudiantes occidentales del Zen les resulta difícil y confusa y a veces han llegado incluso a distorsionarla. La razón de ello es que interpretan la palabra *samadhi* como concentración y creen que Hui Neng la considera idéntica a la sabiduría. Consiguen así que su enseñanza no tenga ningún sentido y contribuyen, de esta manera, a que la gente se aleje de su significado real. Sin embargo, el *samadhi* de Hui Neng, al menos en este pasaje, es *samadhi* en su sentido más elevado: el *samadhi* idéntico al octavo aspecto del Noble Sendero Óctuple, tal y como hemos descrito. En otras palabras, *samadhi* significa, al menos en este pasaje, el estado del ser totalmente establecido en la Iluminación. De hecho, esto queda bastante claro en la “Escritura de la Tribuna”. En este sutra Hui Neng dice claramente que las personas malinterpretan el “*samadhi* de una característica” creyendo que significa sentarse tranquilamente y de forma continuada, sin permitir que surja ninguna idea en la mente. Creen que quiere decir concentración. Es precisamente esta interpretación la que Hui Neng rechaza. Si simplemente fuera concentración, sería como si nos volviéramos objetos inanimados. *Samadhi*, en su verdadero sentido, en el sentido del Ch’an o Zen, es muy distinto.

Esto no significa que Hui Neng sea contrario a sentarse en meditación o a la concentración de la mente. Él dice simplemente que la concentración *samatha* no es *samadhi* en el sentido más pleno y elevado, en su verdadero sentido. La concentración es sólo concentración, no es el *samadhi* que según su enseñanza es idéntico a *prajña*. Hui Neng dice que el verdadero *samadhi* permanece inalterable bajo todas las circunstancias y situaciones. No es algo que pueda experimentarse, excepto cuando uno se sienta a meditar.

En los monasterios y templos zen se enseñan y practican estos tres estadios de *samatha*, *samapatti* y *samadhi*, en su sentido más elevado. Así sucede también con las otras escuelas del budismo pero sólo con respecto a los dos primeros. La contribución especial del Zen radica en su enseñanza sobre *samadhi* en su sentido último —el estado del ser establecido en la Iluminación— y, en particular, en su enseñanza sobre la no dualidad de *samadhi* y *prajña*.

### EL NOBLE SENDERO ÓCTUPLE COMO PROCESO ACUMULATIVO

Quizás ahora estemos en una situación más favorable para comprender lo que deseamos lograr cuando seguimos el Noble Sendero Óctuple del Buda. Intentamos alcanzar una forma más elevada del ser y de la conciencia. No estamos solamente tratando de conseguir una “Concentración Correcta”. Aspiramos a una plena transformación de todo nuestro ser, en todos sus niveles y aspectos, desde la perspectiva de la Visión Perfecta inicial. Por lo que vemos ahora, esta etapa o estadio de *Samadhi* Perfecto marca la culminación de todo el proceso evolutivo, por lo menos de todo el proceso de la Evolución Superior.

Sólo unas palabras ahora, a modo de advertencia o, al menos, de aclaración. El Noble Sendero Óctuple, como su nombre indica, es un camino o sendero —*marga*, en sánscrito; *magga*, en pali— y, como hemos visto, se compone de ocho aspectos o etapas. La vida espiritual budista consiste en seguir este Sendero. El lenguaje que usamos siempre en el budismo es muy familiar pero, sin embargo, debemos tener cuidado de no interpretar de forma demasiado literal lo que en esencia es un modo de expresión. Fácilmente nos dejamos engañar por las palabras, nos

dejamos llevar por su aparente valor. Es cierto que, por un lado, la vida espiritual consiste en seguir un camino, en ir de una etapa a otra. Sin embargo, por otro lado, la vida espiritual no tiene nada que ver con seguir un camino. Normalmente, cuando andamos por un camino vamos dejando atrás las etapas anteriores, las cuales constan de un principio y un fin. En el caso del camino espiritual no sucede así. El camino espiritual es un proceso acumulativo, como el rodar de una bola de nieve por el suelo: crece y se expande sin cesar.

No es que primero tengamos la Visión Perfecta y que luego, al terminar con ella, la olvidemos para continuar con la Emoción Perfecta. No es así en absoluto, aunque tendamos a considerarlo de ese modo. La vida espiritual, en realidad, es un proceso acumulativo, un proceso de crecimiento y expansión y, en cierto sentido, siempre estamos siguiendo las etapas del Sendero Óctuple.

¿Cómo sucede esto? Supongamos que, sólo por un instante, tenemos la experiencia de la Visión Perfecta. Puede ser mientras meditamos o paseamos por el campo, al escuchar música, o incluso en medio del tráfico. Como quiera que sea, tenemos una experiencia de la Visión Perfecta. Algo se abre en nosotros y, por una fracción de segundo, vemos las cosas como realmente son. Por una fracción de segundo estamos en contacto con algo Esencial, incluso con la Realidad. Pero entonces, ¿qué sucede? Este momento de Visión Perfecta ejerce una influencia en nuestras emociones y, al menos en parte, desarrollamos la Emoción Perfecta, el segundo aspecto del Sendero. También llega hasta nuestra habla, influenciándola, por lo que ésta se va acercando más al Habla Perfecta. También nuestras acciones reciben la influencia, al menos de manera sutil e indirecta. Hemos cambiado en todos los aspectos y continuamos avanzando. En algún otro

momento —quizás después de semanas, meses o años— hay otro instante de Visión Perfecta y todo el proceso se repite. La Visión Perfecta nos influencia aún más: nuestras emociones se acercan más a la Emoción Perfecta, nuestra habla se acerca más al Habla Perfecta y el proceso continúa adelante.

Al principio de nuestro estudio señalé que *Anga* significa “miembro”; de manera que *Arya-astangikamarga* —*ariya-atthangika-magga*, en pali— es el “Sendero de los ocho miembros o de las ocho ramas” y no el sendero de los ocho pasos o etapas sucesivas diferentes. Así, la vida espiritual se asemeja a un proceso de crecimiento, al desarrollo de un ser vivo, más que a alguien que va de una etapa del Sendero a la siguiente o de un peldaño de la escalera al siguiente. El crecimiento espiritual es similar al desarrollo de un árbol. Primero existe un vástago arraigado en la tierra. Un día la lluvia cae, tal vez torrencialmente. La lluvia es absorbida por las raíces del vástago. La savia se eleva y se distribuye por las ramas y los brotes, y el árbol crece. Hay una, pausa y luego la lluvia cae nuevamente; otra vez la savia se eleva y ahora no sólo fluye por ramas y brotes, sino que las hojas comienzan a desplegarse. Si no llueve por un tiempo, el árbol puede marchitarse un poco, pero eventualmente caerá más lluvia y puede que caiga un verdadero diluvio, y entonces la savia no sólo se elevará por las ramas, brotes y hojas, sino que las flores empezarán a desarrollarse. El seguimiento del Sendero Óctuple es así. Primero hay una experiencia espiritual, un atisbo de la Realidad o, en otras palabras, un momento de Visión Perfecta. Esto es como el caer de la lluvia y, al igual que la savia se eleva y fluye por las ramas y brotes, así la Visión Perfecta gradualmente transforma los diferentes aspectos de nuestro ser. La emoción se transforma, el habla se transforma, las acciones y la vida cotidiana se transforman —incluso las voliciones y la con-

ciencia—. Como resultado de un momento de Visión Perfecta, la totalidad del ser se transforma hasta cierto punto.

Este proceso se repite una y otra vez, a niveles cada vez más altos, hasta que por fin el ser en su totalidad queda transformado. Uno queda enteramente saturado por la luz de la Iluminación. Éste es el estadio de *Samadhi* Perfecto, el estadio en que la totalidad del ser y la conciencia individual, habiéndose alineado con la Visión Perfecta original, se ha transformado y se ha transmutado completamente desde los niveles más bajos hasta los más altos.

Este estadio también es, por supuesto, el de la Iluminación o Budeidad. El sendero ha sido entonces completado de hecho, se ha convertido en la Meta Última— y la totalidad del proceso de la Evolución Superior ha sido perfeccionada y completada.

Con esto llegamos al final de nuestro viaje. Por lo menos llegamos al final de un viaje en nuestra imaginación, ya que en lo que concierne a este estudio y, hasta cierto punto, a nuestra imaginación, hemos estado siguiendo el Noble Sendero Óctuple del Buda. Espero que este nuevo “viaje imaginario” haya sido de alguna utilidad tanto para aquellos que hayan intentado seguir el Sendero por algún tiempo, como para los que apenas se inician en la práctica de la enseñanza del Buda, deseando que les ayude a seguir el Noble Sendero Óctuple no sólo en la imaginación sino también en la realidad.







La impresión de esta obra fue realizada por Publidisa S.A. de C.V.,  
Calz. Chabacano No. 69, Col. Asturias, Del. Cuauhtémoc, 06850,  
México D.F. con un tiraje corto de 200 ejemplares.  
Octubre 2011

