



# EL CAMINO BUDISTA UNA BREVE INTRODUCCIÓN

VADANYA







# El Camino Budista

Título original: *Introducing Buddhism*

Publicado en inglés por Windhorse Publications Ltd, UK, 1990.

Autor: Vadanya (Chris Pauling)

Traducción: Jessica Gurrea

Imagen de portada: © Flickr Creative Commons, 2018

Diseño y maquetación de interiores: Saúl Marcos Castillejos

© Windhorse Publications, 1990

© Vadanya (Chris Pauling), 1990

© de esta edición, 2018

Editorial Dharmamegha (España / México)

Calle Sagunto, 97 Bajo

46009, Valencia (España)

[www.editorialdharmamegha.org](http://www.editorialdharmamegha.org) / [www.librosdebudismo.com](http://www.librosdebudismo.com)

Se publica esta traducción de *Introducing Buddhism*

por acuerdo con Windhorse Publications.

ISBN: 978-84-947628-9-5

Esta obra ha sido publicada con fondos de Future Dharma



**FutureDharmaFund**

D.R. Todos los derechos reservados conforme a la ley.

Impreso en México

VADANYA

# El Camino Budista



Dharmamegha



## CONTENIDO

1	¿QUÉ ES EL BUDISMO? .....	9
2	EL BUDA.....	13
3	ÉTICA .....	23
4	MEDITACIÓN .....	45
5	SABIDURÍA.....	53
6	PRÁCTICA DEVOCIONAL.....	65
7	ALGO DE HISTORIA .....	73



## ¿QUÉ ES EL BUDISMO?

El budismo es probablemente la tradición espiritual de más rápido crecimiento en el mundo occidental. En un momento cuando se nos presenta la elección entre una visión del mundo estrecha y materialista, que ofrece poco significado en la vida, y las religiones tradicionales, que exigen demasiado de nuestra credulidad, el budismo ofrece una antigua alternativa muy revolucionaria. Cada vez más personas empiezan a darse cuenta de que al rechazar las creencias religiosas tradicionales, nuestra sociedad ha desechado la espiritualidad junto con la irracionalidad. Es por eso que recurren al budismo como una forma de redescubrir los valores humanos y espirituales que tanta falta hacen en el sombrío consumismo de nuestros tiempos.

Sin embargo, para muchas personas el budismo es un fenómeno sorprendente y leer algunos libros sobre el tema a menudo aclara poco la confusión. No es que las enseñanzas del budismo sean particularmente difíciles de captar, más bien la naturaleza misma del budismo parece estar fuera de las categorías con las que los occidentales estamos acostumbrados a pensar, por lo que resulta difícil obtener un panorama claro de lo que trata. Debido a esto y a pesar de la enorme cantidad de lo dicho y

escrito sobre el tema: la mayoría de los occidentales todavía no tienen una idea clara de lo que es el budismo.

Algunos autores hablan del budismo como una religión de la misma forma que hablan de otras religiones. Otros lo ven principalmente como una filosofía, en el sentido de un enfoque razonable y bien pensado de la existencia, e incluso lo retratan como algo más bien intelectual y fríamente racional. Sin embargo otros parecen considerarlo principalmente como una terapia, presentan la meditación budista como una cura para el daño causado por la sociedad neurótica en la que vivimos. Pero el budismo no entra muy cómodamente en ninguno de estos casilleros.

Sin duda, si buscamos en una enciclopedia encontraremos al budismo clasificado como una de las grandes religiones del mundo, junto con el cristianismo, el judaísmo y el islam. Pero el budismo difiere en muchos aspectos de la idea habitual que tenemos de una religión. No tiene ningún Dios al que debamos obedecer, no tiene ningún dogma que debamos creer, y no nos pide rendir nuestra libertad e individualidad a ninguna autoridad superior, sino que en su lugar nos impulsa a levantarnos con orgullo y asumir la responsabilidad de nuestra propia visión de lo que significa ser un ser humano.

Pero si el budismo no es exactamente lo que normalmente pensamos que es una religión, también cabe decir que es mucho más que sólo una filosofía. Las herramientas de la filosofía son las palabras, la lógica y la razón. El budismo pretende abrir nuestro ser a las verdades que van más allá del reino de la razón, verdades que son comprendidas tanto por nuestras emociones y la intuición, como por nuestro intelecto.

De nuevo, algunas personas ven al budismo y las técnicas de meditación budista en particular, como otra opción en el vasto menú de terapias que se ofertan actualmente. Sin duda

el budismo nos proporciona maneras prácticas y eficaces para cambiar viejos y poco útiles hábitos de pensamiento y de comportamiento para convertirnos en seres humanos más felices, más sanos y más potentes. Pero no es sólo otra terapia: tiene como objetivo no solo curar al enfermo, sino también hacer que la gente sana esté mucho mejor que meramente bien. El objetivo de la meditación budista no es solo resolver problemas psicológicos, sino también abrir puertas a estados de conciencia que están más allá de la imaginación de la psicología occidental. El budismo ofrece una perspectiva espiritual y trascendental, y su visión de lo que puede alcanzar un ser humano nos lleva más allá del terreno de la psicología.

Tal vez lo mejor es no intentar encasillar al budismo en nuestras categorías preconcebidas. Después de todo la palabra 'budismo' es una invención occidental. Los budistas orientales normalmente no hablan de 'budismo' en absoluto, se habla simplemente de 'Buddha-Dhamma' o 'Dharma'. Dharma es una palabra en sánscrito que significa tanto la verdad en sí misma como cualquier enseñanza que nos ayude a comprender esta verdad en nuestras vidas y en nosotros mismos. Para el budista, Dharma es nada menos que un plano para el despliegue de todo el potencial de la conciencia humana, un camino claramente establecido para el desarrollo, por medio del cual podemos crecer más allá de nuestro condicionamiento universal y despertar a la verdadera naturaleza de la realidad.

Hace unos 2,500 años el fundador del budismo declaró que cualquier enseñanza que realmente ayude a las personas a desarrollarse debe considerarse Dharma. Sus seguidores lo tomaron literalmente, y en los muchos siglos desde la muerte del Buda se han desarrollado una amplia gama de "medios hábiles" para ayudar a los seres humanos a superar limitaciones autoimpues-

tas, medios derivados claramente de las enseñanzas originales del Buda, pero todo ello adaptado a las necesidades particulares de diferentes épocas, lugares, culturas y temperamentos. Para llegar a la esencia común que subyace en estas diversas formas culturales del budismo es necesario ante todo considerar al Buda mismo y la naturaleza de su logro, luego examinar los principales elementos de sus enseñanzas y en tercer lugar plantear algunas de las principales formas en las que estas enseñanzas han encontrado expresión en las vidas de sus seguidores durante los últimos dos milenios.

## EL BUDA

‘BUDA’ ES UNA palabra en sanscrito que significa ‘El que está despierto’. El fundador del budismo no fue un dios, un profeta o un mesías. Fue un ser humano normal que por medio de sus propios esfuerzos despertó por completo, tanto a su propio potencial como a la naturaleza del mundo que lo rodeaba. Este estado de permanecer completamente despierto, normalmente llamado ‘Iluminación’ es de lo que se trata el budismo. Desde la época del Buda, muchos hombres y mujeres también han alcanzado este estado de Iluminación; pero el título ‘Buda’ normalmente se reserva para el pionero, para el hombre que descubrió el camino a la Iluminación y que erigió señales que los demás pudieran seguir.

Siddharta Gautama, el hombre que se convirtió en este pionero, nació en una aristocrática y próspera familia del clan Shakya de Nepal y norte de India alrededor del 560 ACE.<sup>1</sup> Algunas tradiciones dicen que su padre era rey de los Shakyas y a pesar de que esto no es históricamente preciso, parece cierto que de niño y como adulto joven, Siddharta vivió una vida muy

---

<sup>1</sup> Los budistas y otros no cristianos no utilizan la abreviación AC, año de Nuestro Señor, y DC. Se refieren a los años que abarca esta convención temporal ya sea EC (era común) o AEC (antes de la Era Común).

opulenta. Podemos imaginar una existencia de lujo manifiesto, con comida exquisita, hermosas ropas y muchos sirvientes y como telón de fondo, la India bajo el Himalaya, que en ese tiempo debió ser lo más cercano a estar en un paraíso terrenal.

Pero a pesar de todo esto, él no era feliz. Los placeres que lo rodeaban en todos los aspectos no podían erradicar un profundo sentimiento de insatisfacción, un profundo deseo de significado. Esto puede resonar para muchas personas en occidente hoy en día, donde las necesidades materiales se satisfacen de manera relativamente fácil, y las oportunidades de entretenimiento y diversión serían la envidia de generaciones previas. Aún así basta echar un vistazo a los rostros de los paseantes en cualquier ciudad de occidente para ver que la prosperidad no necesariamente trae felicidad. Como Siddharta, muchos de nosotros vemos la vida dedicada al placer material vacía y poco satisfactoria.

La insatisfacción de Siddharta con su lujosa existencia alcanzó el límite cuando tenía veintinueve años, cuando tomó la decisión de abandonar el hogar de la familia y su vida de lujos para convertirse en un errante buscador de la verdad con un tazón de mendigo y un simple hábito como únicas posesiones.

El mundo al que Siddharta se lanzó era tecnológicamente primitivo bajo nuestros estándares, pero filosóficamente era muy rico, mucho más que el moderno occidente. Los textos budistas tempranos dan la impresión de una sociedad con un profundo interés en las cuestiones fundamentales de la existencia. La competencia entre maestros de meditación y escuelas filosóficas abundaba. El debate filosófico era un pasatiempo popular.

En esta atmósfera Siddharta pasó seis años, buscaba, meditaba y aprendía lo que podía de los maestros que conocía, con la vigorosa determinación de encontrar lo que le había faltado en su mimada vida en casa. Durante algún tiempo incluso practi-

có el ascetismo extremo, sin comida ni sueño con la esperanza de que esto lo ayudara a entender la realidad. Después se dio cuenta de que la mortificación del cuerpo no era una práctica espiritual útil, dio la espalda a la práctica ascética y se dedicó con ahínco a la meditación.

Al final de seis años de decidido esfuerzo, en la noche de la primera luna llena del mes Vesakha en el año 528 AEC,<sup>2</sup> Siddharta Gautama se sentó a meditar bajo un ficus a orillas del río Niranjana, en el lugar que después se conocería como Bodh Gaya, prometió no levantarse hasta que encontrara lo que estaba buscando. En este momento su determinación era imparable. Entró a un estado de profunda meditación, y mientras la noche avanzaba, su conciencia penetraba capa tras capa en la naturaleza de la realidad hasta que alcanzó una total y directa percepción de la realidad. Para cuando el lucero del alba se elevó sobre el horizonte oriental él supo que su liberación era inamovible. Siddharta Gautama se había convertido en el Buda, el Despierto.

Toda la tradición budista existe para ayudar a otros a experimentar este mismo despertar y esta liberación por sí mismos, más tarde tendremos mucho que decir tanto sobre la naturaleza de la Iluminación del Buda como sobre los medios prácticos que usan los budistas para ayudarse a seguir sus pasos. Pero primero vamos a describir el resto de la vida del Buda y los extraordinarios efectos que su despertar produjo en la sociedad en la que nació, efectos que aún tienen eco alrededor del mundo 2,500 años después de su muerte.

---

<sup>2</sup> N.E.: La mayoría de las opiniones recientes sugieren que el Buda murió alrededor del 400 AEC y que entonces su Iluminación ocurrió en 445 AEC.

Durante varias semanas después de su Iluminación, el Buda continuó meditando cerca del río Niranjana, asimilando la totalidad de las implicaciones de su experiencia. En un principio pensó que nunca iba a poder comunicar su logro, que nadie entendería ni podría entender de lo que él hablaba, y se sintió tentado a simplemente pasar el resto de su vida disfrutando de la felicidad de su liberación, y dejar al resto de la humanidad a su suerte. Pero rápidamente se dio cuenta de que la misma naturaleza de su despertar descartaba este tipo de egoísmo. Su sentido de unidad con todos los seres vivos significaba que se sintió impelido a compartir su experiencia sin importar lo difícil que pareciera.

Se ha dicho que durante este periodo tuvo una visión en la que vio a la humanidad como un lago con capullos de flores de loto. Algunos capullos estaban aún enterrados en el lodo al fondo del lago. Otros crecían a través del agua, pero estaban lodosos y firmemente cerrados. Algunos capullos ya habían llegado a la superficie y necesitaban un pequeño impulso que les permitiera abrirse al sol. Esta imagen de hombres y mujeres como seres en desarrollo que salen del lodo y de la oscuridad hacia la luz le dio el ánimo que necesitaba. Alentado por el hecho de que algunas personas tenían el desarrollo suficiente para recibir sus enseñanzas, mientras que otros podían recibir ayuda para crecer hasta llegar a ese estado, se propuso comunicar a otros lo incomunicable.

Una semana más tarde dio su primer discurso en el Parque de los Venados en Benarés (Varanasi), a unas cien millas de Bodh Gaya. Aquí se encontró con un grupo de ascetas que conocía de tiempo atrás, y que se habían sentido indignados cuando él renunció al ascetismo. Al principio se rehusaron a escucharlo o a saludarlo siquiera. Pero uno a uno se sintieron convencidos

por la fuerza abrumadora de las palabras y por la presencia del Buda, uno a uno se convirtieron en sus seguidores.

Durante los siguientes cuarenta y cinco años el Buda pasó nueve meses de cada año caminando a lo largo y ancho de la enorme India difundiendo sus enseñanzas, y este patrón se repetía una y otra vez. Una y otra vez hablaba con hombres y mujeres de todas clases y con diferentes caminos de vida, uno a uno, o en grupos de diez o hasta de cien.

Una y otra vez el poder de su presencia y de sus palabras los ayudaba a ver la vida con distintos ojos. Una y otra vez expresaban su compromiso de vivir con la visión que el Buda les había revelado y se convertían en sus seguidores.

Desde luego que no toda la gente que entró en contacto con el Buda estaba convencida. Pero en una época sin telecomunicaciones y con transporte primitivo, sus enseñanzas y su influencia personal se difundieron en el norte de la India a una velocidad notable. Durante su vida el número de seguidores creció a tales proporciones que fue acusado de desestabilizar a la sociedad. En el momento de su muerte, a la edad de ochenta años, sus enseñanzas habían ejercido una profunda influencia social, cultural y espiritual en siete naciones que abarcan un área de algo así como 50,000 millas cuadradas. Entre sus discípulos se encontraban los gobernantes de dos grandes reinos del norte de India y muchos otros líderes de la época. Había establecido una 'sangha' o comunidad espiritual con miembros de ambos sexos y de todas las castas y niveles de la sociedad que aún continúa. Todo esto lo consiguió a pesar del hecho de que sus enseñanzas respecto a temas sociales a menudo eran impopulares o subversivas, en particular su crítica al sistema de castas y sus claros comentarios sobre las pretensiones religiosas de la casta sacerdotal hereditaria.

¿Cómo explicamos el descomunal éxito del Buda para atraer seguidores y difundir sus enseñanzas, en una época en la que muchos otros maestros espirituales competían para ser escuchados? Sin duda este logro deriva de las enseñanzas mismas que pueden sorprender a muchas personas por ser verdades tan obvias que sienten que ya las sabían. Pero las palabras del Buda por sí solas no son suficientes para explicar su éxito, la naturaleza del hombre que pronunciaba estas palabras tuvo un papel decisivo. El Buda no solo hablaba sobre la Iluminación o la forma de conseguirla. El Buda *mismo* estaba Iluminado, y para cualquiera con ojos, su Iluminación era notoria. Él mismo era la viva prueba de sus enseñanzas, pruebas que solamente el testigo más necio se atrevería a negar.

La imagen del Buda que tenemos de los primeros textos es la de un hombre de gran dignidad, que está por encima de las circunstancias en las que se encuentra, un hombre con total arrojo y con inquebrantable confianza en sí mismo, cuya serenidad mental no se veía afectada por el dolor, por la enfermedad o ante la inminencia de su propia muerte. Al mismo tiempo esta imponente figura es abierta y afable, dispuesto a dedicar su tiempo a cualquiera sin importar su clase, educación o inteligencia. Vemos a un hombre de gran compasión, un hombre sin enojo que maneja el conflicto y la estupidez con gentil ironía. Al lidiar con la obstinación o la necedad de alguno de sus seguidores, vemos el toque gentil y humorístico de un hombre que ha visto a través de la esencia de la realidad, pero que conserva gran calidez, simpatía y respeto por aquellos que siguen atrapados en el engaño.

Por último vemos a un hombre que es visto con veneración y reverencia, pero que no desea que lo sigan ciegamente; que de cuando en cuando muestra indicios de una humorística exas-

peración frente a la renuencia de algunos de sus seguidores a pensar y a actuar por sí mismos.

Esta imagen, desteñida como puede estar con el paso de veinticinco siglos, nos muestra un atisbo de cómo se veía el Buda *desde afuera*. Pero para tener una idea de la verdadera naturaleza del Buda necesitamos considerar no solo su apariencia en el día a día para un observador externo. Necesitamos considerar su naturaleza *desde el interior*, necesitamos considerar la naturaleza de la Iluminación en sí misma.

## ILUMINACIÓN

La Iluminación es la meta final del sendero budista, y cualquier persona interesada en el budismo obviamente querrá que se le diga exactamente qué es. ¡Desafortunadamente eso es imposible! Tratar de *describir* la Iluminación es como tratar de describir el color azul a alguien que es ciego de nacimiento, las palabras simplemente no alcanzan. Una analogía de la tradición Zen citada a menudo compara a la Iluminación con apuntar un dedo a la luna. El dedo puede apuntar en donde ver la luna, pero no es la luna en sí, y si terminamos viendo el dedo hemos cometido un terrible error. Habiendo dicho esto trataremos de apuntar un tembloroso dedo a la Iluminación.

La Iluminación es un estado del ser, y como el ser tiene varias facetas, la Iluminación también puede ser abordada desde varios puntos de vista.

Desde el punto de vista de la sabiduría, la Iluminación es una percatación directa de la naturaleza de la realidad. Es una experiencia directa de la verdad que se encuentra detrás y más allá del mundo, y detrás de nuestra participación en el mismo,

es algo completamente diferente a mantener opiniones intelectuales sobre la naturaleza de la vida y del universo. El efecto de este aspecto de la Iluminación a menudo se describe en términos negativos, como la aniquilación del sentido de uno mismo. Pero esta percatación trascendental lejos de aniquilar el sentido de uno mismo, lo expande mucho más allá de nuestra estrecha perspectiva normal. Al cruzar los límites de cualquier pequeño ser, el ser Iluminado se convierte en algo y ve el universo desde la más amplia perspectiva posible. Todo el budismo puede verse como un intento de persuadirnos para expandir nuestra visión de quién y qué somos, y de esta forma movernos hacia las grandes perspectivas de la Budeidad.

A pesar de que hemos usado palabras como ‘percatación’ y ‘perspectiva’, la Iluminación es tanto sentir como saber. La percatación trascendental va de la mano con la más profunda transformación de sentimientos posible, trae consigo un sentido de unidad con todos los seres, y un enorme corazón compasivo para todos los seres vivos.

Algunas veces la Iluminación es referida como la ‘liberación del corazón’, para muchas personas esta es una frase mucho más evocativa que ‘percatación de la realidad’ y que aclara un poco más estos aspectos emocionales. Si desde un punto de vista el budismo puede verse como la expansión de los límites con los que nos identificamos como ‘nosotros mismos’, desde otro también puede válidamente verse como una manera de permitirnos abrir el corazón de forma gradual. Con cada paso hacia una forma de vida más positiva y amorosa, con cada pequeña apertura del corazón, nos sentimos más felices y realizados, nos acercamos a la final liberación del corazón de la Iluminación.

Hemos hablado de la Iluminación principalmente en términos de sabiduría y compasión. Pero también se ha descrito

de varias maneras: como un estado de completa liberación y energía ilimitada; como el fin de todas nuestras preocupaciones, nuestras penas, nuestra infelicidad; como la felicidad de solamente ser.

Suena maravilloso. Pero ¿realmente existe? Y si sí existe y realmente podemos alcanzarla, seguramente sería muy tonto perseguir cualquier otra cosa. Pero, ¿cómo podemos estar seguros?

En este punto como en todos los demás, el budismo no pide una fe ciega, una 'virtud' muy poco budista. En cambio nos anima a desarrollar una confianza razonada. Se puede desarrollar una confianza razonada de que la Iluminación existe como una posibilidad real tanto porque vemos evidencia de ella en otros, como porque tenemos una intuición del potencial de la Iluminación en nosotros mismos, una intuición que se hace progresivamente más fuerte a medida que tomamos nuestros primeros y vacilantes pasos hacia nuestra propia 'liberación del corazón'.

Algunos budistas tienen la suerte de tener contacto cercano con un maestro que está lo suficientemente cerca de la Iluminación como para brindar pruebas vivientes de su existencia, de la misma manera que el Buda brindó esta evidencia durante su vida. Pero incluso en un nivel inferior, a medida que nos involucramos con personas que han trabajado en sí mismos de manera sistemática durante algunos años, empezamos a conocer personas, que a pesar de no estar por completo Iluminadas, ciertamente están más cerca de ese estado de lo que nosotros estamos. También vemos que estas personas continúan creciendo, continúan moviéndose en la dirección correcta. Esto nos da una fuerte confianza en que un crecimiento espiritual real y significativo es posible y de que si existe algún límite al crecimiento, algo que el budismo niega, esto ocurre en algún lugar

que se encuentra muy lejos de donde nos encontramos en este momento.

Pero incluso sin la evidencia de otras personas, todos hemos visto al menos un destello distante del estado de Iluminación en nosotros mismos. Todos tenemos el potencial para la Iluminación dentro de nosotros mismos, de manera similar al potencial que una bellota tiene de convertirse en un roble. Es la semilla lo que nos permite responder al ideal, y lo que ocasionalmente nos proporciona un tenue eco de Iluminación en los mejores momentos de nuestras vidas, esos momentos de belleza, amor o inspiración, cuando las pequeñas preocupaciones personales, que normalmente proyectan sombras muy oscuras en nuestra mente, se desvanecen como la niebla.

No solo todos tenemos la semilla de la Iluminación dentro de nosotros, también tenemos de manera natural una necesidad urgente de crecer hacia el estado de liberación, de la misma manera en que la planta tienen la necesidad urgente de crecer hacia la luz. La mayoría de las veces esta necesidad urgente puede ahogarse en la confusión de nuestras vidas diarias. Pero cuando respondemos a ella sabemos de manera instintiva que nos movemos en la dirección correcta. Cada paso que damos hacia la Iluminación brinda un sentido de expansión, y nos hace sentir más felices, más sanos y más realizados. Esto no es teorización abstracta. Es una cuestión de experiencia personal para mucha gente. La mejor manera de desarrollar confianza de que la Iluminación existe es dar incluso un pequeño paso en esa dirección y ver qué pasa.

## ÉTICA

EL BUDISMO ES UNA tradición práctica. No ofrece simplemente una visión inspiradora de lo que un ser humano puede llegar a ser. También proporciona un gran número de técnicas y prácticas para ayudarnos a crecer hacia este ideal y hacer de este ideal una fuerza real en nuestra vida cotidiana.

Pero estas técnicas y prácticas no deben utilizarse de manera arbitraria. Para que sean efectivas deben aplicarse sabia y apropiadamente, deben tomarse en cuenta las necesidades del individuo, y la etapa de desarrollo que él o ella ha alcanzado. Desde luego que diferentes personas crecen de diferente forma, pero en la dinámica del desarrollo espiritual puede verse un patrón común y al menos en términos generales es lo mismo para todos.

El budismo a menudo utiliza la analogía del sendero para describir este patrón, enuncia el proceso de crecimiento en términos de una secuencia de etapas que el individuo debe atravesar, una después de la otra, para alcanzar la meta de la Iluminación. A través de los siglos, la tradición budista ha dado lugar a numerosas enunciaciones de este sendero, todas describen el mismo proceso subyacente, pero lo expresan con diferentes palabras, le dan diferente énfasis o lo dividen en diferente número de pasos.

Un recuento de tan solo algunas de estas enunciaciones está fuera del alcance de un libro corto, así que solo nos concentraremos en la más simple y general: la división del sendero en los tres aspectos de Ética, Meditación y Sabiduría. Vamos a describir cada uno de estos aspectos de manera más detallada en los capítulos siguientes, pero primero se deben señalar dos puntos.

El primero es que la analogía del sendero no se debe tomar de manera tan estricta. No tenemos que terminar una etapa antes de comenzar la siguiente. A pesar de que la meditación sigue a la ética en la secuencia, esto no quiere decir que no tiene sentido meditar hasta que nuestra ética sea perfecta. En este sentido, el desarrollo espiritual más que un sendero, es como una flor que abre sus pétalos, en la que todos se abren juntos, pero ninguno abre más rápido de lo que el anterior permite. Por lo tanto podemos obtener grandes beneficios de la meditación a pesar de continuar una vida que en algunos puntos es poco ética. Pero solo hasta cierto punto, tarde o temprano vamos a llegar a un punto en el que nuestra meditación no va a avanzar hasta que le pongamos atención a las bases éticas en nuestra vida.

El segundo punto general es que no debemos de ver las primeras etapas del sendero como desagradables preliminares que tenemos que soportar con los dientes apretados en aras de nuestra felicidad futura. Si seguimos el sendero no tenemos que esperar hasta alcanzar la meta de la Iluminación para empezar a ver beneficios. Cada paso debe estar acompañado por un sentimiento de expansión, un sentimiento de que nuestra vida tiene más sentido, un sentimiento de ser más creativos en vez de la víctima pasiva de los eventos. Si no experimentamos estos sentimientos probablemente estamos haciendo algo mal.

Como cualquier otro aspecto de la práctica budista, la ética budista es el medio para un fin, el fin es la Iluminación. Mientras

más nos acercamos a la Iluminación, se vuelve más irrelevante el consciente cumplimiento ético, porque vamos a empezar a actuar de manera natural en formas que contribuyan a nuestro bienestar y al del mundo. Pero mientras tanto tenemos que adoptar ciertos principios éticos como una práctica consciente. Esto no quiere decir que tenemos que seguir formalmente un conjunto de reglas. De acuerdo al budismo es el *estado mental* detrás de nuestras acciones lo que importa, y la práctica de la ética es la manera de trabajar en nuestros estados mentales, no solamente cuando nos sentamos en el cojín a meditar, sino en el importante escenario de la vida cotidiana.

La idea budista de la ética es muy diferente de nuestra perspectiva occidental normal. Muchos occidentales están acostumbrados a pensar que ser ético es seguir una lista de reglamentos impuestos por una autoridad superior, ya sean nuestros padres, la sociedad o Dios. La ética budista en cambio, nos pide que nos pongamos de pie y que activamente decidamos qué tipo de seres deseamos ser, un aspecto fundamental para hacerlo es elegir un código moral y honestamente tratar de vivir acorde a él. Decidir ser budista es decidir que, en la medida que nuestras circunstancias lo permitan, el ideal de crecer hacia la Iluminación será la prioridad en nuestras vidas, y de ahí que necesitemos vivir una vida que apoye nuestro progreso en vez de obstaculizarlo y también que exprese nuestros ideales.

La ética budista se trata de organizar nuestra vida de manera que se fomenten las emociones positivas y se calmen las negativas. Se trata de liberarnos de la esclavitud de los hábitos innecesarios que nos condicionan y de convertirnos en individuos más efectivos y en mayor control de la dirección de nuestras vidas. Se trata de actuar de una manera que nos brinde

una sensación de integridad y dignidad al tratar en verdad de vivir honestamente, a la altura de la visión de aquello que podemos llegar a ser.

Ser ético en el sentido budista es actuar de manera inteligente en nuestro propio interés. Pero esto no significa que debamos concentrarnos solamente en nosotros mismos. No podemos separarnos de los demás ni del mundo a nuestro alrededor. Todos somos parte uno del otro: cuando lastimamos a otro también nos lastimamos a nosotros mismos y cuando beneficiamos a otro también nos beneficiamos a nosotros mismos. Por último, la ética budista se trata de cultivar y expresar sabiduría de la propia trascendencia en nuestra vida cotidiana, lo que significa elevarnos por encima de nuestro pequeño punto de vista, y actuar desde una perspectiva más espaciosa y menos egocéntrica. Esto significa actuar en el mejor interés de nuestro yo *real*, de otros seres y del universo como un todo.

En ausencia de un Dios juzgador las palabras ‘bien’ y ‘mal’ son inapropiadas para la idea budista de la ética. En su lugar el budismo clasifica la acción como ‘hábil’ o ‘torpe’. La conducta hábil es justo lo que la palabra implica: un comportamiento inteligente, en tanto que contribuye a nuestra propia felicidad y a la felicidad de otros, en tanto que promueve y surge de estados mentales positivos, sanos, y nos ayuda crecer. La conducta torpe tiene el efecto contrario, pero normalmente surge porque no vemos la realidad tal como es, no porque haya algo ‘malo’ en nosotros como seres humanos.

Ciertamente la ética en este sentido es un tema mucho más amplio que seguir un conjunto de reglas: tendría que incluir consideraciones tales como en dónde vivimos, con quién decidimos asociarnos, nuestro trabajo, nuestras relaciones sexuales, nuestras amistades, lo que comemos, los libros que leemos, lo

que decidimos hacer con nuestro tiempo libre, y cualquier otro aspecto de la manera en la que ordenamos nuestra vida.

Pero aun cuando la ética no se trata de un conjunto de reglas, el budismo proporciona algunas directrices simples. Estos 'preceptos' (como son llamadas estas directrices) no son mandamientos; en una tradición sin Dios, el concepto de mandamiento no tiene ningún sentido. Son puntos de referencia aproximados que indican como se comportaría un ser Iluminado. Los budistas se comprometen a adoptar estos preceptos como principios de entrenamiento considerando que si de manera consciente nos comportamos como seres Iluminados eso nos permite parecernos más a un ser Iluminado. Fallar en el cumplimiento de un precepto no es un 'pecado', este concepto no existe en el budismo, es caer por debajo de los estándares que nos pusimos a nosotros mismos. Y la respuesta emocional a fallar ocasionalmente, en cumplir con estos estándares debería ser completamente diferente al sentimiento de culpa que provoca 'pecar' en un sistema ético más autoritario.

Desafortunadamente muchos occidentales están cargados con sentimientos de culpa irracional, un legado de actitudes religiosas que imaginan a Dios como una autoridad cósmica juzgadora que considera nuestros impulsos biológicos normales como 'malignos'. Estas actitudes, consagradas en el dogma cristiano del 'pecado original', pueden originar un sentimiento muy arraigado de falta de valía. Una visión de uno mismo tan negativa, y en consecuencia también de los demás, dificulta el desarrollo de una actitud ética sana, actitud que debiera impulsar un enfoque de la vida abierto, feliz, tolerante y amoroso. Muchos de nosotros necesitamos desconectar este sentimiento de culpa irracional, tal vez incluso despreciar *toda* autoridad, incluso la de 'Dios', antes de poder comprometernos con los

preceptos budistas con la actitud adecuada. Probablemente todos los occidentales deberían tener cuidado de no contaminar su actitud hacia los preceptos al importar de otras tradiciones conceptos como obediencia y pecado.

Desde luego que el hecho de que mucha gente sufra de sentimientos totalmente indeseables de culpa irracional no significa que la culpa nunca pueda ser racional, o incluso deseable. Puede ser razonable e incluso ciertamente útil, tener sentimientos de pena, decepción o remordimiento por fracasar en cumplir los preceptos al causarnos daño a nosotros y a otros seres, especialmente si tener estos sentimientos nos lleva a dejar hábitos dañinos o a actuar de manera más inteligente en el futuro. Pero incluso cuando los remordimientos *estén* justificados debemos de tratar lidiar con ellos tan rápido como sea posible, nunca dejar que perduren cuando ya no son útiles, y nunca permitir que dañen nuestro sentido fundamental de autoestima.

Los preceptos budistas se expresan normalmente en sentido negativo, como actos que nos comprometemos a *no* realizar, pero cada uno contiene un principio positivo, un estado mental o un emoción que necesitamos desarrollar y expresar como parte de nuestra práctica espiritual. Lo que es importante son estas emociones positivas y estados mentales detrás de los preceptos. Acatar un precepto al pie de la letra sin trabajar en el aspecto positivo que subyace en dicho principio no sirve de nada. Si trabajamos en las acciones positivas, con el tiempo las acciones dañinas que se advierten en la forma negativa de los preceptos simplemente pierden su atractivo, y a menudo las dejamos atrás de forma bastante indolora, de manera muy parecida a como dejamos atrás las cosas que nos divertían cuando éramos niños.

La forma exacta de los preceptos difiere un poco entre las tradiciones y también de acuerdo al nivel de compromiso y

desarrollo del individuo interesado. Sin embargo, hay cinco directrices éticas en las que todos los budistas concuerdan. Estas se explican, junto a los principios positivos que subyacen, en las siguientes cinco secciones.

#### ABSTENERSE DE HACERLE DAÑO A OTROS SERES VIVOS

El principio positivo que subyace es que debemos de tratar comportarnos, en la medida de lo posible, de manera amistosa, comprensiva y con amorosa compasión hacia nosotros mismos, otras personas, animales e incluso plantas y el planeta en el que vivimos. Ya vimos que la Iluminación se trata tanto de la ‘liberación del corazón’ como de la sabiduría, ambas son inseparables, y el desarrollo de un corazón amable y abierto es central para cualquier desarrollo espiritual. Los budistas utilizan varias prácticas de meditación para desarrollar sentimientos de amistad y compasión, pero los sentimientos amables solamente no son suficientes. Tienen que encontrar su expresión en verdaderos actos de bondad.

La aplicación de este precepto comienza en nosotros mismos y se expande como las ondas en el agua. Empieza con nosotros mismos porque si nosotros somos infelices no podemos fraternizar con alguien de manera significativa, y gran parte de nuestra infelicidad es autoinfligida. Para ser felices necesitamos aprender a amarnos a nosotros mismos, abandonar hábitos autodestructivos, deshacernos de la culpa y ansiedad irracionales, y no permitirnos estar tan apurados o estresados que no tengamos oportunidad de experimentar estados mentales placenteros.

Pero el principio positivo detrás de este precepto no acaba ahí. También nos pide infundir más compasión amorosa en

nuestras relaciones con aquellos a nuestro alrededor, empezando por la familia inmediata y nuestros amigos. Nos pide que tratemos de ver a estas personas como seres humanos tridimensionales, con temores y necesidades propias que son tan fuertes y válidas como las nuestras. Y nos pide que mostremos nuestra amistad y consideración hacia estas personas a través de verdaderos actos de bondad, salirnos de nuestro camino para ayudar cuando necesiten ayuda, darles un regalo aun cuando no sea su cumpleaños, lavar los platos, decirles lo que sentimos por ellos. Si hacemos un esfuerzo consciente en desarrollar nuestras amistades de esta forma, rápidamente nos damos cuenta de que esto tiene un repentino y sustancial efecto en la calidad de nuestras relaciones, y a partir de esto nuestras vidas y las vidas de los que nos rodean.

Una vez que somos amigos de nosotros mismos y de los más cercanos, el budismo entonces nos pide ir aún más lejos: nos pide ser amigos de todo el mundo. Nuestros sentimientos de cariño deben de extenderse más allá de las personas que conocemos, deben incluir a los que nunca hemos visto. Deben de ir más allá del género humano e incluir a todas las criaturas con quienes compartimos el planeta. Y cuando nos sea posible debemos de concretar estos sentimientos por medio de actos de bondad reales. Este ideal budista de ser amigo del mundo encuentra su máxima expresión en el ideal del *bodhisattva*, palabra en sánscrito que significa: aquél cuya esencia es la Iluminación. En un capítulo más adelante diremos más del ideal del bodhisattva, pero brevemente, un bodhisattva es alguien que elige trabajar desinteresadamente para los demás en base a una profunda experiencia de la unidad de todos los seres conscientes.

En su forma negativa, como algo que nos comprometemos a *no* hacer más que una actitud positiva que tratamos de desarro-

llar, este precepto tiene numerosas implicaciones concretas. En su forma más simple, nos pide que en la medida de lo posible nos abstengamos de actos violentos o de acciones que puedan dañar a otros seres vivos. También nos pide que nos abstengamos de dañar a otros seres mental o espiritualmente, por ejemplo al generar angustia, y también a no permitirnos ser cómplices en actividades que causen daño o sufrimiento a otros.

Para muchos budistas esto implica que deben ser vegetarianos. Hoy en día en occidente esto resulta particularmente importante si tomamos en cuenta los métodos modernos de cría intensiva, en los que los animales son sometidos a mucho sufrimiento solo para proporcionarnos un sabor agradable a un mínimo costo. Para algunos budistas occidentales supone, a partir de este precepto, que no deben consumir ningún producto animal teniendo en cuenta que el consumo de huevos o lácteos significa ser cómplice de un cruel sistema de explotación animal.

El precepto también tiene implicaciones en la manera en la que nos ganamos la vida. Obviamente queda descartado trabajar en las fuerzas armadas, la industria armamentista, carnicería y el comercio de carne o cualquier otra industria que promueva violencia y provoque muerte o sufrimiento, que explote personas u otros seres vivos con fines de lucro. De una forma más sutil también podría plantear dudas sobre otras formas de trabajo que causan sufrimiento de manera menos obvia, o causan daño a un nivel espiritual, por ejemplo promover la avidez sin sentido, como podría ser el caso de trabajar en la industria de la publicidad, o industrias que producen artículos de lujo innecesarios. Tomando en cuenta que el precepto empieza por nosotros mismos, también debemos de prevenir un trabajo que entorpezca nuestra felicidad o atente contra nuestro crecimen-

to, por ejemplo que nos genere tanta urgencia y estrés que nos sea imposible lograr paz mental.

#### ABSTENERSE DE NO TOMAR LO QUE NO NOS PERTENECE

El principio positivo que subyace en este precepto es que en lugar de tomar de otros debemos de tratar de ser tan generosos y esplendidos como sea posible, como una manera de expresar cariño y expandir nuestra conciencia más allá de nuestros deseos. La generosidad ha sido descrita como una virtud budista fundamental, ya que dar es una gran manera de sobreponernos a la estrecha y dolorosa obsesión que tenemos con nuestro pequeño yo, que se podría decir es de lo que se trata el budismo.

La generosidad es una actitud de la mente, pero es una actitud que los budistas tratan de trabajar en su vida cotidiana al recordar dar en vez de tomar siempre que tienen la oportunidad. Esto no necesariamente significa ser generoso con dinero o cosas materiales. Algunas personas tienen muy pocas cosas materiales que ofrecer, pero aun así se las arreglan para ser muy generosos, con su tiempo, su energía o con ayuda no material, dan a otros guía y apoyo. Incluso hacer el esfuerzo de mantenerse cuerdo, en calma y contento entre personas que tienen menos control de su mente y sentimientos puede ser un valioso acto de dar. A menudo estas formas de generosidad no material pueden tener un impacto mucho más grande en el mundo que cualquier regalo material o dinero.

Los budistas tratan de expresar su generosidad de manera consciente como una práctica espiritual, sin embargo esto no se percibe como un deber doloroso, si dar causa dolor significa

que no hay detrás un sentimiento real de generosidad, e indica que necesitamos ver más de cerca nuestras motivaciones. Como con toda la ética budista lo importante es la actitud, y a pesar de que una actitud generosa necesita convertirse en realidad por medio de una acción, la acción correcta realizada con la actitud errónea casi no tiene valor.

En su sentido negativo, no tomar lo que no ha sido dado significa mucho más que no robar. Implica que no debemos manipular a otros para obtener lo que deseamos de cualquier manera: manejar su avidez o sus miedos, usar su culpa o lástima para arrinconarlos, ejercer nuestro poder o autoridad, explotar sus debilidades, o simplemente ser más astutos. Y de la misma forma en que podemos dar muchas cosas sin valor material, también podemos tomar lo que no ha sido dado al hacer peticiones no deseadas de tiempo, emociones y energía de los demás. A menudo estas formas menos directas de tomar lo que no ha sido dado pueden ser mucho más dañinas que un simple robo material. En un nivel más amplio, este precepto implica que debemos hacernos responsables de nuestras acciones como consumidores, inversionistas, trabajadores o como alguien que toma decisiones, y no prestarnos a actividades que dañen a otros seres, animales o al planeta en que vivimos.

#### ABSTENERSE DE UNA CONDUCTA SEXUAL INADECUADA

El budismo no ve el sexo como algo ‘malo’ por sí solo, la represión sexual puede ser un mal mucho mayor, y no toma posturas moralistas en contra de formas específicas de actividad sexual, como masturbación, homosexualidad o sexo fuera del matrimonio. Sin embargo el budismo nos alienta a liberarnos

de cualquier forma de esclavitud, incluyendo la esclavitud de deseos sobre los que pensamos que no tenemos control.

El principio positivo detrás de este precepto es que debemos de tratar de cultivar un contento saludable. Uno de los principales enemigos del contento es la avidez, y para muchas personas el deseo sexual es la avidez más fuerte de todas. La satisfacción de los deseos sexuales generalmente involucra a otras personas, y puede tener un tremendo impacto en nuestras vidas y en las vidas de otros. Es por eso que el sexo se individualiza en este precepto. Pero para alcanzar contento tenemos que ir más allá de todas nuestras formas de avidez, y para algunas personas el principal enemigo puede no ser el sexo, sino el deseo de comida, bebida, tabaco, emociones, dispositivos de alta tecnología, poder, reconocimiento, éxito, una casa más grande, un auto más veloz.

Mientras cedamos a la avidez por cualquiera de estas cosas nos estamos subiendo a una cinta de correr. Podemos ver la zanahoria moviéndose frente a nosotros, pero de alguna manera, no importa que tan rápido movamos nuestras piernas nunca la alcanzamos. Tan pronto como se satisface un deseo otro toma su lugar, luego y otro. Corremos más y más rápido, siempre pensando que en el siguiente esprint finalmente alcanzaremos la zanahoria, nos podremos sentar y disfrutar de nuestra felicidad en paz. Pero en realidad así no son las cosas. La felicidad no está en alcanzar la zanahoria, no puede ser alcanzada. La felicidad está ahí todo el tiempo para tomarla si tan solo dejamos de correr. La felicidad nunca está en satisfacer nuestra avidez, la avidez es un estado mental que se hace más fuerte si nos rendimos a él. La felicidad radica en bajarnos de una vez por todas de la cinta de correr, en ver nuestra avidez por lo que es y rehusarnos a que perturbe nuestra mente. Solo entonces

podemos lograr la paz mental que necesitamos para ver las cosas claramente, y solo entonces tendremos la energía para apuntar a cosas más grandes. Esto no significa que no podamos disfrutar del sexo, comida o cualquier otra cosa. Simplemente significa que nuestras mentes y nuestras vidas no deben ser regidas por nuestro deseo por estas cosas.

Tradicionalmente la forma negativa de este precepto se interpretaba como que los budistas laicos debían abstenerse de cometer adulterio, violación, y secuestro. Obviamente si esta interpretación puede darnos alguna guía para nuestra conducta sexual en los tiempos modernos necesita refinarse. Todos los principios éticos budistas pueden verse como extensiones del primer precepto, no causar daño a otros seres vivos, incluyendo uno mismo, sin excepción. Visto desde esta perspectiva, abstenerse de una conducta sexual inadecuada significa que debemos controlar nuestros deseos sexuales para que no sean dañinos para nosotros o para otras personas.

Nuestros deseos sexuales nos dañan si les permitimos que nos impidan alcanzar paz mental, un punto que ya mencionamos. También nos pueden dañar si les permitimos que nos conduzcan a relaciones o situaciones que sean perjudiciales para nuestro crecimiento.

También podemos causar mucho dolor a otras personas si gratificamos nuestros deseos sexuales de manera egoísta sin tomar en cuenta las necesidades de los demás. Por lo tanto los budistas tratan de ver a su pareja sexual como un individuo importante con deseos, necesidades y miedos propios, no se rebajan a explotar a otros como objetos sexuales ni siquiera de forma sutil. Esto puede incluir, por ejemplo, no entrar en una relación desigual en la que la pareja probablemente tiene expectativas que no tenemos intención de cumplir. Los budistas

también tratarán de evitar causar dolor a terceros en aras de la gratificación sexual, por ejemplo, involucrarse en alguna actividad sexual con un miembro de una pareja establecida.

A pesar de que los budistas no ven el sexo ‘diabólico’, la abstinencia total de actividad sexual tradicionalmente se ha considerado una práctica importante para los monjes, monjas y otras personas que toman muy en serio el camino espiritual. Sin duda esto se debía a cuestiones prácticas en los días previos a la anticoncepción eficaz, mantener y criar niños requiere mucho tiempo y energía, deja poco para la práctica espiritual. Pero el celibato en sí es también una importante práctica espiritual. Para muchas personas, el deseo sexual es *la* mayor avidez, y tener la capacidad de vivir de tal forma que la mente no sea constantemente perturbada por esta urgencia biológica puede ser un enorme paso hacia la paz mental. La abstinencia también deja energía libre para otros propósitos, especialmente la meditación. Normalmente se asocia al celibato con la vida monástica, pero períodos de abstinencia sexual voluntaria probablemente sean beneficiosos para cualquier budista riguroso, cualquiera que sea su elección de modo de vida. En muchos países budistas de oriente es muy común que los laicos adopten un estilo de vida monástico por un periodo limitado, tal vez un año, tal vez más. También muchos budistas occidentales que no son célibes normalmente, de manera voluntaria se abstienen de cualquier actividad sexual por periodos específicos, tal vez solo algunas semanas mientras están en un retiro de meditación, tal vez por más tiempo.

## ABSTENERSE DE UN HABLA FALSA

Este precepto implica mucho más que simplemente no mentir. Nos invita a ser valerosamente abiertos y directos. Nos invita a ser nosotros mismos sin sentimiento alguno de vergüenza, en lugar de escondernos detrás de nuestras ideas o lo que deseamos ser, o lo que otros desean que seamos. Este tipo de honestidad valerosa nos permite vernos y aceptarnos como somos, y en consecuencia, empezar a trabajar en nosotros mismos. Nos permite ser auténticos y entusiastas, y sin esfuerzo entusiasta no puede haber progreso espiritual. Nos permite también establecer amistades genuinas, una de las muchas alegrías de la vida como seres humanos.

A la mayoría de nosotros nos resulta difícil aceptarnos a nosotros mismos como realmente somos, pasamos mucho de nuestro tiempo escondiéndonos detrás de una máscara. Mantener esta máscara consume grandes cantidades de nuestra energía, nos provoca ansiedad pensar que podemos ser descubiertos, e introduce un elemento de timidez e inseguridad en nuestras relaciones que les quita mucha de su calidez. Tal vez lo más dañino de todo es que pasamos tanto tiempo detrás de esa máscara que incluso empezamos a engañarnos a nosotros mismos de tal manera que nos parece imposible vernos a como somos en realidad.

Después de estar acostumbrados a escondernos detrás de nuestras máscaras, al principio puede parecer atemorizante tratar de comunicarnos de forma honesta con otras personas, especialmente cuando esto puede significar mostrar debilidades o fallos. Pero aunque requiere valor, los budistas hacen un esfuerzo consciente en ser completamente abiertos unos con otros. Una vez que se hace el esfuerzo la experiencia real de la comunicación directa es inmensamente liberadora. Cuando ya

no tenemos nada que esconder muchas de las tensiones que normalmente nublan nuestro paisaje mental se desvanecen en el aire. Nos damos cuenta de que lejos de rechazarnos por nuestras cualidades 'indeseables', la gente nos respeta y le agradamos por lo que somos. Nuestras relaciones adquieren nueva profundidad y calidez, nuestras amistades florecen. Esto nos brinda un sentimiento de genuina autoestima, y nos permite aceptarnos con amabilidad, defectos incluidos. Y solo cuando admitamos ante nosotros mismos que sí *tenemos* defectos podremos empezar a hacer algo al respecto.

Nuestros intentos en mantener algunas partes de nosotros escondidas, incluso de nosotros mismos, nos hace débiles y defectuosos. Estos aspectos oscuros de nuestra personalidad no desaparecen porque nos rehusamos a reconocerlos. Al contrario, se ocultan en las sombras y se enfrentan como una guerra de guerrillas con nuestra psique. Nos dividimos dentro de nosotros mismos, tanto que nuestras resoluciones más firmes se rompen, nuestros estados de ánimo y prioridades cambian día a día, e incluso nuestros mejores esfuerzos no son de corazón. Para curar esta condición fragmentada necesitamos darnos cuenta de nuestros sentimientos y motivaciones reales, un punto al que regresaremos en el siguiente precepto, y para lograrlo debemos ser honestos con nosotros y con los demás. A medida que aprendemos a reconocer y a trabajar con los aspectos menos atractivos de nuestra personalidad, las divisiones dentro de nosotros sanan de manera gradual, y nos volvemos más auténticos y sólidos, más capaces de ser entusiastas en nuestros esfuerzos por crecer. Incluso podemos descubrir que los aspectos de nosotros que tan cuidadosamente escondíamos resultaron no ser indeseables, más bien, ya aceptados y usados de manera hábil, resultan ser fuentes de gran poder y energía en nuestras vidas.

Ya hemos dicho antes que cada uno de los cinco preceptos debe ser interpretado a la luz del primero, y este no es excepción, algunas veces la honestidad necesita moderarse con buena voluntad. El hecho de que honestamente quisiéramos estrangular a nuestro jefe con su propia corbata no significa que debamos seguir adelante y hacerlo en aras de la apertura. Y a pesar de que algunas personas deben aprender a enojarse como una etapa para aceptar sus emociones reales, nuestra meta debe ser poder ser directos sin dañar a nuestros congéneres. Las emociones fuertes, incluso el enojo, pueden expresarse sin violencia física o emocional. Esto requiere autocontrol, pero el autocontrol consciente no es lo mismo que la inhibición provocada por el miedo.

Nuestra honestidad o falta de ella no solo influye en nuestros estados de ánimo, también determina la calidad de nuestras interacciones con los demás. Si nos rehusamos a ser nosotros mismos no permitimos a otros hacerse nuestros amigos. Muy pocos se harán amigos de una máscara.

El budismo pone mucho énfasis en la amistad, especialmente en la amistad entre personas que comparten la misma aspiración espiritual. Es muy difícil progresar sin este tipo de compañerismo. Necesitamos el apoyo y la inspiración que obtenemos de personas que piensan parecido. También a veces necesitamos su crítica amable. Necesitamos amistades como un medio en el que podemos abrir nuestro corazón y expresar nuestro cariño. Todo esto se nos niega si no podemos ser abiertos y honestos.

Esta es un área en la que es particularmente útil estar en contacto regular con otras personas bien intencionadas que comparten nuestros ideales y que valoran la comunicación real. Algunas personas en nuestra sociedad no aprecian la honestidad. A otros no les interesa realmente nuestro bienestar y con estas personas puede ser incluso imprudente ser demasiado ho-

nesto. No debemos usar estos hechos para racionalizar nuestro deseo de escondernos detrás de nuestras máscaras, además la mayoría de nosotros podríamos beneficiarnos de ser mucho más honestos en casi todas nuestras relaciones. Pero el hecho es que nuestra sociedad a veces nos hace muy difícil ser abiertos. Por otro lado, la amistad entre budistas, debe de proporcionar un ambiente en el que la comunicación directa sea valorada, sea de dos vías, y esté acompañada de buena voluntad y preocupación genuina.

#### ABSTENERSE DE OMNUBILAR LA MENTE CON BEBIDAS O DROGAS

El desarrollo espiritual implica tanto el crecimiento emocional como el incremento de la conciencia. El principio positivo detrás de este precepto es que los budistas deben de intentar ser y estar lo más consciente posible todo el tiempo y en todo lugar. La enunciación negativa nos advierte estar atentos a cualquier cosa que opaque nuestra conciencia, bebida y drogas son buenos ejemplos, pero hay que recordar que la sociedad moderna también nos ofrece muchas otras maneras de evadir la realidad.

La calidad de la conciencia que los budistas buscan a menudo es llamada atención plena.<sup>3</sup> Esta es una atención calmada, lúcida y apreciativa a lo que está sucediendo aquí y ahora. Significa realmente estar presente en el momento a momento que ocupa nuestras vidas. Esto es algo que hay que practicar, y a pesar de que la meditación tiene el efecto de aumentar la atención plena, ésta por sí sola no es suficiente. Necesitamos hacer un decidido

---

<sup>3</sup> *Sati* en pali o *mindfulness* en inglés.

esfuerzo por llevar la atención plena a nuestra vida diaria para que tenga un efecto real.

La atención plena tiene varias dimensiones. En primer lugar implica estar conscientes de nosotros mismos, nuestros cuerpos, nuestros pensamientos, y nuestros sentimientos. Implica poner atención a nuestro entorno. Implica estar conscientes de los demás como seres humanos y no como figuras de cartón. También implica tratar de ser conscientes de la realidad o por lo menos tener en mente verdades simples como que la vida es corta, y que consumir tal vez no sea la manera más productiva o noble de aprovecharla.

Desarrollar la atención plena requiere de un esfuerzo muy real en la meditación, y para ser más precisos al hablar de este precepto, también en todos los demás momentos. Este esfuerzo bien vale la pena.

En primer lugar la atención plena es muy agradable. Aporta un elemento de gracia incluso a las actividades más simples lo que las hace profundamente placenteras. Nos permite experimentar completamente la belleza del mundo y la alegría de vivir en él. Corta con el ajetreo, bullicio y ansiedad, y nos permite experimentar paz en la realidad de cada día.

La atención plena también nos da el control. A menos que seamos conscientes continuamente de nuestros pensamientos y estados de ánimo y de los sentimientos y motivaciones que los impulsan, tendremos muy poco control sobre la dirección de nuestras vidas. De otra forma estamos completamente a merced de nuestros instintos y deseos subconscientes. Solo si sabemos con claridad lo que ocurre en nuestra mente y corazón podemos esperar no comportarnos como víctimas de nuestro pasado condicionante o de nuestras circunstancias presentes externas.

Por último, la atención plena nos permite desarrollar lo que podría describirse como verdadera individualidad. Proporciona un hilo continuo de conciencia que recorre todos los eventos internos y externos que experimentamos, nos da una sensación de nosotros mismos como seres en desarrollo con un destino futuro. Nos permite reunir gradualmente todas las corrientes de nuestra personalidad en un todo integrado. Nos ayuda a ser individuos autoconscientes y automotivados, cuyos ideales y creencias surgen de la riqueza interna y de una visión clara del mundo, más que de las opiniones de otras personas a nuestro alrededor.

Si el principio positivo detrás de este precepto nos invita a hacer un esfuerzo por mantener algún grado de atención plena en las circunstancias difíciles de la vida moderna, el aspecto negativo nos invita a no hacer algo que sabemos que va a dificultar la atención plena. La bebida y las drogas son señaladas en este precepto porque eran los principales escapes de la realidad disponibles en la época del Buda, y hoy en día aún sirven para lo mismo.

Los budistas no toman una actitud santurróna frente a la bebida. El punto es que debemos mantener nuestra conciencia y no que la bebida sea mala, y es un hecho que la mayoría de los budistas occidentales no son totalmente abstemios. Pero el hecho es que el alcohol y las drogas *sí* nublan la mente, y si los usamos habitualmente para insensibilizar nuestra conciencia vamos a perjudicar nuestro progreso. Por esta razón la mayoría de los budistas occidentales no beben de manera habitual o no lo hacen hasta un punto en que su conciencia se vea disminuida. Algunos no beben nunca. La mayoría de los budistas practicantes se dan cuenta de que cómo su estado mental se torna más feliz y sus emociones más cariñosas y estas se expresan más

fácilmente. Simplemente pierden la necesidad de destruir sus inhibiciones con la bebida. El alcohol puede tener algún beneficio temporal para algunas personas, particularmente aquéllas que son muy reprimidas, pero los budistas en general no necesitan estar borrachos para estar alegres.

Desde los días del Buda los seres humanos han desarrollado ingeniosamente muchas otras formas de evitar el contacto con la realidad. La mayoría de éstas se catalogan como entretenimiento (a diferencia del arte genuino). Televisión sin sentido, prensa sensacionalista, videojuegos, novelas baratas, incluso el trabajo, podemos usar todo esto para distraernos de nuestra propia experiencia y del mundo que nos rodea. Como con la bebida y las drogas, esto no significa que ver ocasionalmente telenovelas o leer novelas románticas esté 'mal'. Pero debemos de reconocer que si llenamos mucho de nuestro tiempo con tales distracciones vamos a atrofiar nuestra conciencia y a detener nuestro crecimiento.

Estos son entonces los cinco principios éticos que todos los practicantes budistas adoptan: tratar de ser lo más amable, generoso, satisfecho, honesto y consciente como sea posible, en todo momento y en cualquier circunstancia. Poner en práctica estos principios puede tener un gran efecto en nuestras vidas y en nuestros estados mentales, nos ayudará a ser más claros, completos, y emocionalmente sanos. Pero por muy valiosas que puedan ser estas cualidades, y por muy beneficiosos y trascendentales sus efectos, estos cinco preceptos no son fines en sí mismos. La práctica de la ética es solo el primero de los tres aspectos del camino triple de la ética meditación y sabiduría.

Una vida ética es el acompañamiento esencial a la práctica de la meditación. Si queremos a tener verdadero progreso nuestra práctica de meditación no puede ser eliminada del resto de

nuestra vida. Debemos permitir que nuestra meditación afecte nuestra vida, y nuestra vida debe fortalecer nuestra meditación. Sin una vida ética, en el sentido budista, la meditación no puede ser completamente efectiva y los efectos de la meditación no podrán permear en nuestro estado mental cotidiano.

## MEDITACIÓN

SE PUEDE DECIR que si las bases éticas en nuestra vida afectan nuestra mente indirectamente, entonces la meditación, el segundo aspecto del camino budista, es una forma de ejercer una influencia más directa en nuestros estados mentales. La meditación nos brinda una forma de trabajar la mente *con la mente*. En primer lugar nos permite incrementar nuestra conciencia y ser más positivos, después nos permite usar esta conciencia fortalecida y purificada para ver la naturaleza de las cosas tal y como son en realidad.

A pesar de que la meditación es casi una palabra de uso doméstico en occidente, para la mayoría de las personas aún es un concepto poco familiar, y no es de sorprender que existan confusiones bastante comunes respecto a lo que es en realidad. Estas confusiones incluyen que: es una forma de relajación, es un estado de trance, es un feliz escape de la realidad, es una forma de auto hipnosis y consiste en poner la mente en blanco. Desde luego que la meditación *es* un poderoso antídoto contra la tensión, y *puede* ser feliz, pero sus beneficios son consecuencias y no su principal objetivo. La meditación no es un trance, o un estado hipnótico o poner la mente en blanco. Es un estado de conciencia aumentada en el que elevamos nuestro nivel de

ser a nuevas alturas, no es una forma de reducirlo a un abotargamiento semiconsciente.

Otro error común acerca de la naturaleza de la meditación es identificarla con una sola técnica en particular. Un reconocido traductor de textos budistas dijo que existen alrededor de cuatrocientas diferentes técnicas de meditación budista. Es obvio que equiparar cualquiera de estas técnicas con la meditación como un todo sería una visión demasiado estrecha. La meditación es esencialmente un estado del ser o más bien un número de estados relacionados con el ser y no hay una manera 'correcta' de lograr o de trabajar, sin embargo algunas técnicas pueden ser más efectivas para algunas personas, o más apropiadas para ciertas etapas de nuestro desarrollo.

Las cuatrocientas y tantas técnicas de meditación budista caben en dos categorías principales de acuerdo a su propósito. Estas técnicas son 'samatha', palabra en pali cuya traducción aproximada sería 'paz' o 'tranquilidad' y técnicas 'vipassana' o de 'percatación', algunas técnicas tienen elementos de samatha y de vipassana.

## MEDITACIÓN SAMATHA

La meditación samatha calma la mente y enfoca la conciencia. Promueve las emociones positivas y expande nuestras perspectivas. Esta forma de meditación es una preparación esencial para las técnicas de vipassana, sin esta base es muy poco probable que surja la visión que la meditación vipassana pretende fomentar. Nuestro estado mental normal está muy desconcentrado y dividido, nublado por emociones negativas, demasiado limitado en su punto de vista para ver la realidad tal como es.

Nuestro nivel normal de conciencia puede compararse con una mala linterna con un haz de luz difuso y batería baja. No ayuda mucho a iluminar nuestra oscuridad. El trabajo de la meditación samatha es enfocar el haz de luz y recargar las baterías para que podamos empezar a ver con claridad. O para utilizar una analogía más tradicional, nuestro estado mental puede compararse con agua turbulenta y lodosa, demasiado nublada con remolinos de suciedad para permitir el paso cualquier paso de luz. La meditación samatha calma la turbulencia de la mente y permite que el lodo se asiente para que el agua se torne clara, brillante y lúcida.

La mayoría de las técnicas de meditación samatha involucran el uso de un objeto de concentración. Puede ser el proceso de la respiración, un disco de colores, la llama de una vela, un mantra, o una emoción positiva como el amor universal. De todas estas, la respiración es probablemente la más utilizada para enfocar la atención. Esta práctica, a menudo llamada ‘atención consciente a la respiración’, se describe a detalle por el Buda en los textos budistas tempranos, y se utiliza de una u otra forma en casi todas las escuelas budistas. Otra práctica samatha común es el ‘desarrollo de amor universal’, en la que el meditador genera una fuerte emoción de amor incondicional tanto para sí mismo o sí misma, como para otras personas, y de hecho utiliza esta emoción como objeto de la meditación.

Estas dos técnicas de meditación nos dan una manera de trabajar en nosotros mismos para cultivar dos cualidades que son centrales en el desarrollo espiritual, conciencia y cordialidad.

La atención consciente o seguimiento a la respiración nos permite desarrollar un nivel de conciencia concentrada que rara vez podemos experimentar en nuestra vida cotidiana, para muchas personas resulta una especie de revelación saber que se

puede *estar* tan consciente. Si estuviéramos haciendo un esfuerzo por mantener la conciencia como parte de nuestra práctica de la ética, con el tiempo la atención plena que desarrollamos en la meditación empezará a filtrarse a nuestro estado mental cotidiano, nos dará mayor claridad, más espacio y una nueva libertad de actuar de manera creativa.

La práctica del desarrollo de ‘amor incondicional’ nos brinda una forma de trabajar directamente con nuestras emociones para aumentar nuestros sentimientos de autoestima y nuestra amabilidad hacia otros. Una vez más, muchos principiantes en esta práctica se sorprenden de que sea *posible* sentir una emoción tan intensa y afectuosa. Y de nuevo, si los efectos de la meditación se refuerzan con la práctica de la ética, estas emociones empiezan a inundar nuestra vida diaria, en donde parecen tener un efecto casi mágico sobre nuestras relaciones con las demás personas, y a través de esto en nuestra vida en general.

Todas las técnicas samatha tienen el propósito de promover un estado de concentración ‘unidireccional’ en el que varias partes de nuestro ser se unen en una conciencia única, calmada y brillante. Si vivimos una vida ética en condiciones que promuevan el contento y las emociones positivas, cuando meditemos el parloteo mental que normalmente ocurre en nuestra cabeza pronto cederá el paso a un agradable sentimiento de suave y calmado equilibrio. Nuestros conflictos internos pronto empezarán a disolverse, y los elementos neuróticos de obsesión hacia nosotros mismos pronto serán reemplazados por puntos de vista más amplios y objetivos. Mientras nos movemos a estados más profundos de meditación, es posible experimentar oleadas de amor y alegría que parecen surgir desde nuestras profundidades; para algunas personas puede ser tan fuerte que literalmente provoca escalofríos y pone los pelos de punta. Emociones cálidas

das saturan nuestro ser, tanto que nuestro corazón y mente se vuelven una sola entidad que ve todo a través de una luz nueva y más brillante. Meditadores más talentosos o experimentados pueden ir más profundamente a estados de inspiración envolventes en los que los límites normales entre el yo y el resto del mundo comienzan a disolverse. Incluso los llamados poderes 'sobrenaturales' pueden surgir, como la habilidad de ejercer un efecto benévolo en el estado mental de las personas.

Sin duda esto suena muy elevado, y desde luego la meditación no siempre es así. La mayoría de las personas también tienen momentos en los que la meditación implica luchar con una mente llena de deseo, enojo o conflicto. En momentos así, es un trabajo difícil. Pero aún cuando sea difícil, la meditación es un trabajo útil, porque nos permite tomar control de estos estados mentales de forma gradual, tanto en las sesiones de meditación como en el resto de nuestra vida.

A pesar de que la meditación samatha es una preparación para la práctica vipassana (o percatación), es obvio a partir de lo que se ha dicho, que no se trata solamente de un aburrido preliminar, no es algo que debamos de pasar tan pronto como sea posible para poder llegar a lo 'auténtico e importante'. Si la meditación vipassana no existiera, la meditación samatha bien valdría el esfuerzo. Aún cuando es más difícil, nos da mayor influencia sobre nuestros estados mentales, nos brinda sentimientos de mayor calma, más equilibrio y más positivos. En el mejor de los casos es profundamente disfrutable y puede aportar efectos a largo plazo al darle a toda nuestra experiencia de vida una visión más clara, brillante y expansiva.

## MEDITACIÓN VIPASSANA

Para muchas personas los efectos más obvios de la práctica budista son más calma, calidez, positividad y conciencia, junto con un sentimiento creciente de plenitud y satisfacción. Pero por muy deseables que sean estas cualidades, no son tratadas como fines en si mismas. Estas cualidades son deseables, pero no son permanentes. Incluso el ser humano más sano puede ser afectado por el cambio. Para realizar progresos que las circunstancias no afecten, para superar las dificultades, la enfermedad, incluso la vejez y la muerte, tenemos que convertirnos en algo más que seres humanos sanos. La salud mental es una meta valiosa, hasta cierto punto. Más allá de ese punto, la percatación, la percatación de la verdadera naturaleza de la realidad, es la punta de lanza del crecimiento espiritual.

Las prácticas de meditación vipassana son técnicas que los budistas utilizan para incentivar la percatación. Existe un gran número de estas prácticas, probablemente la mayoría de las cuatrocientas y algo técnicas de meditación en la tradición budista caben en esta categoría. No sería muy útil describir alguna de estas prácticas a detalle en un libro pequeño como este, pero la mayoría tienen algunas características en común.

El inicio básico de todas las técnicas vipassana es establecer un estado meditativo profundo y firme al utilizar alguna práctica samatha como las que ya hemos descrito. Una vez que el meditador se encuentra en este estado meditativo, puede entonces permitir que su atención permanezca en una representación simbólica de algún aspecto último de la realidad, puede tratarse de una declaración en palabras o puede tratarse de una imagen visual. Esta representación simbólica puede entonces permear la conciencia agudizada y purificada del meditador, de manera

que empiece a provocar una genuina percatación de la verdad que representa. El meditador, ya que esta en un estado meditativo firme, puede, de manera alternativa, concentrarse en la naturaleza de la mente misma, o puede tomar una intensa conciencia de su experiencia minuto a minuto con el objetivo de alcanzar una percatación directa de la naturaleza de la realidad que se experimenta.

Ya hemos dicho que ese tipo de percatación a la que se refieren los budistas no solo significa comprensión intelectual. No está de más insistir en este punto. Nuestra mente racional solo es una pequeña parte de nuestra psique. Un simple entendimiento intelectual de algún tipo sobre el mundo o sobre nosotros mismos puede aparecer como una revelación, pero no hace mucho para que cambiemos nuestro comportamiento o modifiquemos nuestra perspectiva. La percatación genuina permea y altera todo nuestro ser. Para experimentar una verdadera percatación, necesitamos estar en un estado especial, un estado más elevado del ser. Por eso necesitamos el fundamento firme de la ética y de la meditación samatha antes de que la meditación de la percatación pueda ser efectiva. De ahí que no nos podemos iluminar al leer libros, estudiar o filosofar, aún cuando todas estas actividades son muy valiosas.

El objetivo final de la meditación vipassana es permitir que la percatación se acumule y madure hasta el punto en que ocasione lo que se conoce como ‘un giro en la base más profunda de la conciencia’. Cuando esto ocurre no hay vuelta atrás, ocurre un cambio tan profundo y fundamental que no hay posibilidad de volver a la antigua, estrecha y egoísta perspectiva. A partir de este punto todo nuestro ser fluye hacia la Iluminación y la única forma de seguir es hacia delante.



## SABIDURÍA

LA SABIDURÍA, EN EL SENTIDO de la más alta sabiduría trascendental, no es solo un paso en el camino, más bien es el máximo objetivo del camino budista. La sabiduría en este sentido es lo mismo que la Iluminación, y como la Iluminación, no puede ser expresada en palabras.

Pero en un nivel menor existen pasos prácticos que podemos seguir para promover el aumento de la sabiduría, por lo menos en su aspecto más mundano. En primer lugar podemos intentar ser más conscientes de forma más consistente respecto a las cosas que intelectualmente sabemos que *sí* son verdaderas. Por ejemplo, tal vez sabemos que si cedemos a las emociones negativas como el odio o la avidez nos sentimos infelices. También es posible que sepamos que nuestros cuerpos son un pequeño y corto fenómeno dentro de un universo muy vasto. Muchos de nosotros conocemos estos hechos a nivel intelectual, pero muy pocos de nosotros nos comportamos como si hubiéramos escuchado algo al respecto. Esta y muchas otras realidades obvias parecen escapar de nuestra mente como agua por un colador. Si hacemos un intento por estar conscientes de estos hechos de forma permanente podemos al menos cambiar la forma en la que actuamos para mejor, y a largo plazo incrementará nuestra

objetividad y se ampliará nuestra perspectiva. Hasta que experimentemos la verdadera percatación, esto es lo más cerca que vamos a estar de desarrollar sabiduría.

Otra forma en la que podemos desarrollar este nivel menor de sabiduría es estudiar, entender y tener en mente las declaraciones verbales sobre la naturaleza de la realidad enunciadas por personas que se encuentran más desarrolladas que nosotros, y particularmente por seres Iluminados. Esto por sí solo no nos dará la percatación, pero, de nuevo, va a afectar nuestro comportamiento y nuestros patrones de pensamiento de una forma que acelerará nuestro progreso. Y mientras nuestra práctica de la ética y la meditación maduran, esta conciencia intelectual puede aportar las bases para el desarrollo de la verdadera percatación.

Desafortunadamente en un libro corto tenemos poco espacio para analizar la filosofía budista, pero en las dos secciones siguientes daremos un breve vistazo a dos de las declaraciones más importantes del Buda sobre la condición humana, ‘Las Tres Características de la Existencia Condicionada’ y ‘Las Cuatro Nobles Verdades’.

#### LAS TRES CARACTERÍSTICAS DE LA EXISTENCIA CONDICIONADA

La característica principal de la Iluminación es la percatación de la naturaleza condicionada de todos los fenómenos. La mente Iluminada no ve al mundo como una colección de ‘cosas’ separadas. Lo percibe como una interminable red de causa y efecto en la que los fenómenos surgen y desaparecen porque las condiciones existen para que esto ocurra. Desde luego que nosotros también formamos parte de este sistema de

condicionalidad, y nuestro nacimiento y muerte, nuestros pensamientos, nuestras emociones y acciones están condicionadas por los eventos dentro y alrededor de nosotros.

A primera vista esto puede parecer una visión fatalista si no fuera por el hecho de que el budismo también nos ofrece una visión de algo más allá de este estado de esclavitud a las circunstancias.

Esto es la Incondicionalidad o la Budeidad en sí misma. Pero para poder movernos hacia la Incondicionalidad primero tenemos que querer hacerlo. Y esto implica ver la existencia condicionada con una visión clara, el mundo material y nuestra forma normal de vivir incluidos, para poder verla por lo que realmente es. Nuestra visión de la existencia condicionada está normalmente coloreada por la ilusión. El entendimiento de las Tres Características de la Existencia Condicionada nos ayuda a quitarnos los lentes color rosa y así poder actuar de manera correspondiente a nuestras circunstancias reales.

Las Tres Características de la Existencia Condicionada:

1. que es impermanente;
2. que es insatisfactoria; y
3. que no tiene una naturaleza propia inmutable e inherente.

### *La Existencia Condicionada es Impermanente*

Todo en el universo es impermanente, nada dura, nada es fijo, porque el universo, por su propia naturaleza, no es una colección de entidades estables, sino un proceso de cambio. Nuestros cuerpos, las casas en las que vivimos, la tierra bajo nuestros pies y las montañas en el horizonte están todos en un estado constante de flujo. Algunas cosas cambian más rápido que otras, pero

al final todo lo que surge, también, finalmente, disminuye, se disuelve y se convierte en parte de otro fenómeno.

En algunos años, algunas décadas o algunos siglos, un simple parpadeo en términos de la historia de nuestro planeta, todo lo que ahora nos parece tan importante habrá dejado de existir y se habrá convertido en parte de algo más.

La mayoría de nosotros reconocemos esta impermanencia a nivel intelectual. Pero aún así nos entristece cuando alguna de nuestras posesiones se rompe, cuando termina una relación o cuando nos damos cuenta de que nos hacemos mayores. Nos comportamos como si todas las cosas fueran permanentes y no cambiantes, y lo creemos con todo nuestro corazón. Entonces la tensión que se crea al tratar de mantener una actitud tan profundamente en desacuerdo con la realidad agrega a nuestra vida diaria una cualidad irritante y discordante, porque el mundo real está constantemente dándonos una bofetada cuando no cumple con nuestras ilusiones.

### *La Existencia Condicionada es Insatisfactoria*

Esta declaración, junto con la primera Noble Verdad, de la que hablaremos pronto, a menudo es malinterpretada y se entiende como que los budistas creen que vivir es sufrir, y que, sin importar lo feliz que un verdadero budista parezca, el budismo es una tradición austera y pesimista. Desde luego que el hecho de que la existencia condicionada sea insatisfactoria no significa que la vida ordinaria nunca pueda ser disfrutable. Lo que significa es que el mundo material y la vida como la vivimos normalmente nunca podrá ofrecernos una satisfacción completa y permanente, por tres razones.

En primer lugar, la vida contiene un elemento ineludible de sufrimiento real. No importa cuanto tratemos de ignorar el hecho, al menos vamos a padecer enfermedad, vejez y muerte. Y a menos que tengamos mucha suerte, también sufriremos nuestra parte de dolor mental y físico en el camino al inevitable fin. En segundo lugar, la existencia condicionada es insatisfactoria porque incluso esos aspectos que disfrutamos son transitorios. Todo es impermanente y estamos destinados a perder lo que atesoramos, así que incluso nuestros placeres, al final, nos van a causar sufrimiento y ese conocimiento significa que nuestro gozo siempre está teñido de tristeza y ansiedad. En tercer lugar, la existencia insatisfactoria es insatisfactoria porque algo dentro de nosotros percibe de manera tenue la existencia de algo más alto, así que nunca estaremos verdaderamente satisfechos con nuestra vida normal y mundana. Esencialmente somos clavijas cuadradas en agujeros redondos, y hasta que nos elevemos por encima de nuestra manera habitual de vernos a nosotros mismos y a nuestras vidas vamos a experimentar la inconformidad existencial que sobreviene de tratar de encajar en una situación que no nos conviene.

Una importante implicación de esta insatisfacción inherente de la existencia condicionada es que la felicidad no está en cambiar al mundo para nuestra satisfacción, sino en cambiarnos a nosotros mismos. Esto va totalmente en sentido contrario al punto de vista aceptado por la sociedad, que implica que si tan solo pudiéramos tener el trabajo adecuado, la casa adecuada, las posesiones adecuadas y la relación adecuada todo estaría bien y viviríamos felices para siempre. Desde luego que no sería así: aún cuando pudiéramos tener todas estas cosas, pronto querríamos más, aún añoraríamos algo más y aún sufriríamos ansiedad de pensar que podríamos perder todo eso que con tanto esfuerzo

hemos reunido. Y al final, desde luego que vamos a perder todo, porque, como ya hemos visto, todas las cosas condicionadas son impermanentes.

*La Existencia Condicionada no tiene una naturaleza propia inmutable e inherente*

La tercera característica de la existencia condicionada, que los fenómenos condicionados no tienen una naturaleza propia inmutable e inherente, es de las tres probablemente la más difícil de entender. En el sentido práctico de nuestro propio desarrollo personal es posiblemente más importante concentrarse en entender un aspecto específico de esta característica de la realidad, el hecho de que *nuestra* propia naturaleza no es fija ni permanente.

La mayoría de nosotros consideramos que tenemos una naturaleza fija que se determina en gran medida durante nuestros llamados años formativos, o de alguna manera misteriosa y esencial en nosotros, como el alma. Tenemos ciertos gustos, disgustos, opiniones, hábitos y actitudes emocionales. Tenemos ciertas debilidades y ciertas fortalezas, y sentimos que podemos hacer muy poco para cambiar lo que el destino ha hecho de nosotros. Esta visión fija de nosotros mismos es como un grillete que nos impide escapar de la prisión de nuestro condicionamiento. Nos condena a una vida de estancamiento espiritual. Pero la realidad es que, como todo en el universo, nuestra personalidad es impermanente, y esta misma impermanencia debe de verse como algo muy positivo. Cada uno de nosotros está en un constante proceso de cambio, y no hay un solo aspecto de nosotros mismos que no podamos cambiar drásticamente para bien.

Esta visión de nosotros mismos y del universo en general como un proceso dinámico en lugar de una colección de ‘cosas’ estáticas también es, tal vez, la llave de un entendimiento más amplio de la falta de cualquier naturaleza propia inherente en los fenómenos. El universo es un flujo, una red de condiciones que interactúan, pero para poder entenderlo con nuestras mentes limitadas, lo dividimos, de manera bastante artificial, en entidades separadas y le damos a cada una de estas entidades un nombre. Esta es una manera útil de describir el universo para fines prácticos mientras reconozcamos sus limitaciones. Pero estamos atrapados en esta idea que imaginamos de que las ‘cosas’ que nombramos de alguna manera existen independientes del universo que las rodea y de las condiciones que las hacen existir, una visión errónea del mundo de nuestra parte que causa mucho sufrimiento. En realidad todos los fenómenos condicionados, todas las ‘cosas’ en el universo, incluyéndonos, existimos solo como parte de un todo más amplio, de la misma manera que un remolino en un arroyo solo existe como parte del agua que lo rodea. Por esta razón no puede decirse que tengan una real naturaleza propia inherente.

#### LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Las Cuatro Nobles Verdades son una de las más conocidas y más importantes enseñanzas budistas, y una de las más ampliamente malinterpretadas. Estas Cuatro Verdades, que el Buda expuso en su primer gran discurso después de su Iluminación, cerca del año 528 AEC,<sup>4</sup> son las que siguen.

---

<sup>4</sup> N.E. Hoy en día muchos eruditos piensan que el Buda murió alrededor del año 400 AEC, si seguimos esta lógica es posible pensar que dio su primer discurso alrededor del año 455 AEC.

1. La verdad de la existencia del sufrimiento;
2. la verdadera causa del sufrimiento, que es el el deseo egoísta y la avidez;
3. la verdad sobre el cese del sufrimiento, que es el cese del deseo egoísta; y
4. el verdadero camino al cese del sufrimiento, que es el Noble Camino Óctuple.

La palabra ‘sufrimiento’ en estas Verdades es la usual pero muy extrema, traducción de la antigua palabra india *dukkha*, que puede significar desde dolor físico real hasta una sensación de vacío e insatisfacción. Esta es exactamente la misma palabra que se traduce como ‘insatisfactoria’ cuando se habla de las características de la existencia condicionada, así que tal vez la primera Noble Verdad debería llamarse realmente la ‘verdad de la existencia de la “insatisfactoriedad”’.

Al igual que la segunda característica de la existencia condicionada, la vida es insatisfactoria como la vivimos normalmente; esta Verdad es comúnmente malinterpretada como que los budistas creen que toda la vida es sufrimiento. No es así, pero sí aceptan que el sufrimiento (o al menos la ‘insatisfactoriedad’) es parte integral de la vida como se vive normalmente. Esto no es ser pesimista, es simplemente ser realista. Pretender que es distinto no es ser optimista, es estar completamente engañado. Esta aceptación de la existencia del sufrimiento es el primer paso esencial al tratar de analizar la causa del sufrimiento y la insatisfacción en nuestras vidas para que podamos empezar a encontrar una cura, que es precisamente los que las tres Nobles Verdades que restan hacen.

La segunda Noble Verdad, que proclama que el deseo egoísta causa sufrimiento, es exactamente lo opuesto a nuestro punto de

vista normal. Hemos sido educados para pensar que nos hacemos felices al satisfacer nuestros deseos egoístas, apropiándonos de las cosas que queremos. Pero en un mundo en constante cambio en el que nada es fijo o permanente, nuestros deseos están destinados a ser frustrados a cada momento. Y mientras nos apeguemos a estos deseos estamos destinados a experimentar insatisfacción y sufrimiento. Es precisamente nuestro deseo egoísta lo que nos hace infelices, ser más felices es no mimar al egoísmo sino alzarse por encima de él. No se trata de destruir el yo sino de expandir sus límites; y la experiencia no es de pérdida, es de liberación, alegría y amor. La completa extinción del deseo egoísta, la tercera Noble Verdad y la forma para erradicar por completo el sufrimiento, es equivalente a la completa auto trascendencia de la Budeidad.

#### EL NOBLE CAMINO OCTUPLE

La cuarta Noble Verdad afirma que el camino para lograr la auto trascendencia, y por lo tanto terminar con el sufrimiento, es el Noble Camino Óctuple, que consiste en:

1. Visión Perfecta (algunas veces se traduce como 'entendimiento')
2. Emoción Perfecta (algunas veces se traduce como 'determinación')
3. Habla Perfecta
4. Acción Perfecta
5. Subsistencia Perfecta
6. Esfuerzo Perfecto
7. Atención Consciente Perfecta

8. Samadhi Perfecto (algunas veces se traduce como ‘concentración’)

No vamos a explicar las ocho ramas de este sendero en detalle ya que implicaría retomar mucho del terreno que ya hemos cubierto, tanto en este capítulo como en el título de Ética y Meditación. Sin embargo diremos algunas palabras más generales sobre esta particular formulación del Camino Budista.

La Visión Perfecta, que a menudo se traduce como entendimiento correcto, está a la cabeza de esta lista en reconocimiento al hecho de que necesitamos *un poco* de percepción de que algo más grande y satisfactorio yace más allá de nuestra experiencia normal aún antes de siquiera comenzar a recorrer el camino espiritual. Al principio puede parecer como una tenue intuición o un entendimiento meramente intelectual. Pero conforme desarrollamos otras ramas de este camino ese destello inicial se va a intensificar hasta convertirse en una brillante luz de visión clara en toda la extensión de la palabra, tanto que esta rama también puede verse como la primera y la última etapa del Camino.

Las siete ramas restantes a veces son llamadas ‘el Camino de la Transformación’ ya que representan los medios a través de los cuales transformamos todo nuestro ser a la luz de nuestra visión de la verdad. La emoción, el habla, la acción, el sustento, el esfuerzo y la atención consciente corresponden a la ética en el más amplio sentido. Estas ramas cubren entre ellas cada aspecto de nuestras vidas, poniendo énfasis en el hecho de que la ética budista no se trata de seguir un conjunto de reglas, pero implica la organización de toda nuestra existencia para que cultivemos estados de conciencia más elevados. Tanto el esfuerzo como la atención consciente están claramente involucrados en la práctica de la meditación, junto con la última rama del Camino

Óctuple, el samadhi perfecto. La palabra ‘samadhi’ no ha sido traducida ya que no existe un equivalente satisfactorio. ‘Samadhi’ a veces se utiliza simplemente como concentración, a veces para referirse a un estado meditativo profundo que es equivalente a la experiencia subjetiva de la Iluminación. Utilizada aquí, como la última rama del Camino Óctuple, es muy claro que samadhi ciertamente no significa solo concentración, ni siquiera solo la meditación en el sentido normal, sino también los frutos de la meditación y de todo el camino, la experiencia de la Budeidad en sí misma.



## PRÁCTICA DEVOCIONAL

EL BUDISMO NO TIENE NINGÚN dios creador omnipotente. Esta es una atractiva característica de la tradición para mucha gente, de modo que puede resultar una sorpresa, y no necesariamente agradable, descubrir que los budistas participan en prácticas que se ven, a simple vista al menos, muy similares a la adoración religiosa. ¿Cuál es el papel de la práctica devocional en una tradición sin un dios creador? ¿Qué tienen que ver las imágenes del Buda, hacer reverencias, cantar, y el ritual con convertirse en un ser humano más consciente y emocionalmente positivo?

La práctica devocional en el budismo puede significar algo tan simple y no estructurado como mirar una estatua del Buda y quizá experimentar una sensación de tranquila paz. Puede ser que signifique cantar algunos versos tradicionales. Puede ser que signifique evocar una visualización mental colorida. O puede ser que signifique participar en un dramático y emotivo ritual con otras personas y que tal vez incluya poesía, música, lecturas, incienso y ofrendas.

Pero cualquiera que sea la forma de estas prácticas, su principal propósito es siempre el mismo, alimentar y fortalecer nuestra devoción. Esto significa devoción tanto en el sentido de compromiso a tener progreso real en el camino, como en

el sentido de la actitud de auto trascendencia que ve que lo realmente importa de la vida está en algo por encima nosotros y más allá de nuestros pequeños miedos y deseos. Estos dos aspectos, devoción y compromiso por un lado y devoción y auto trascendencia por otro, pueden ser inseparables, pero por conveniencia los veremos uno por uno.

### LA DEVOCIÓN COMO COMPROMISO

Si queremos tener éxito en cualquier área, artes, estudios, deportes, en cualquier profesión u oficio, necesitamos dedicación y compromiso. Necesitamos devoción. No puede haber un verdadero logro sin lucha, y no puede haber lucha sin el compromiso que nos mantiene en marcha cuando sería más fácil rendirse. Incluso alcanzar algún objetivo bastante ordinario, como éxito en los negocios, lleva muchas horas de arduo trabajo, valiente determinación y la disposición de sacrificar otros placeres y oportunidades. En otras palabras se necesita devoción real a la meta, así como la dedicación para hacer lo que sea necesario para alcanzarla. El logro espiritual ciertamente no es más fácil que el logro en los negocios, y no es de sorprender que para hacer progresos espirituales reales necesitamos una fuerte devoción a nuestra meta, así como una firme dedicación a las herramientas que nos ayudan a alcanzarla.

El ideal final para todos los budistas, la meta, desde luego que es la Iluminación, personificada por el Buda. Las herramientas que nos ayudan a movernos hacia la Iluminación son las enseñanzas budistas, llamadas 'Dharma' en sánscrito, junto con la comunidad de budistas comprometidos que pueden enseñarnos, alentarnos y apoyarnos, la 'Sangha'. Estos tres, el

Buda, las enseñanzas y la comunidad, son los principales objetos de devoción en todas las escuelas budistas y a menudo se les conoce como las ‘Tres Joyas’. Cuando alguien se compromete firmemente a estos tres objetos se dice que va a ‘Refugio’. Es este ‘Ir a Refugio’ lo que hace a alguien budista.

La frase ‘Ir a Refugio’ puede ser un obstáculo para algunas personas la primera vez que la escuchan, ya que puede interpretarse, erróneamente, como esconderse o huir. Pero cuando pensamos en el significado de la frase debemos recordar que no solo los budistas van a refugio, todos van a refugio a *algo*. Vamos a refugio a cualquier cosa que pongamos al centro de nuestras vidas. A menudo vamos a refugio a diferentes cosas en distintos momentos. Podemos ir a refugio a los placeres físicos como la comida o el sexo. Podemos ir a refugio a el dinero, la comodidad, la profesión o la seguridad; a algún estilo de subcultura, a la bebida o a las drogas. Podemos ir a refugio a nuestra pareja sexual, a nuestra familia o a nuestros amigos. Ir a refugio a Buda, a las enseñanzas budistas, y a la comunidad espiritual, significa que ha habido un cambio fundamental en nuestras prioridades y esos refugios poco confiables, y al final insatisfactorios, ya no están en el centro de nuestras vidas. En su lugar hemos empezado a ver que nuestro verdadero bienestar depende de nuestro progreso espiritual, y hemos empezado a desarrollar el compromiso que necesitamos para que esta visión sea una fuerza efectiva en nuestras vidas.

Tal vez es fácil ver que necesitamos compromiso si queremos llegar a algún lugar con nuestra práctica del budismo. Pero ¿porqué necesitamos *prácticas* devocionales que cuando vemos por primera vez pueden parecer extrañas, ajenas o embarazosas?

Para liberarnos del condicionamiento tenemos que romper con nuestras viejas formas de actuar, pensar y sentir. Cualquiera

que ha intentado cambiar incluso uno o dos de sus propios viejos patrones sabe que no es fácil. No es suficiente solo ver que el cambio tiene sentido para que este suceda. Para tener la fortaleza y la consistencia en el propósito para cambiar viejos patrones tenemos que estar verdaderamente inspirados. Necesitamos también que se nos recuerde, a menudo, nuestra determinación de cambiar, para que podamos resistir el constante tirón hacia abajo que ejercen nuestros viejos hábitos. Estos son dos de los principales propósitos de las prácticas devocionales.

Una manera de tener una idea de cómo la práctica devocional puede ayudarnos en este sentido es imaginar cómo sería si en lugar de vivir en el tiempo presente y estar rodeado de nuestros amigos, viviéramos con el Buda y sus seguidores, alrededor de unos 2500 años atrás. Es fácil imaginar que si tuviéramos contacto diariamente con el Buda, lo escucháramos enseñar, estuviéramos rodeados de sus muy desarrollados seguidores, esto hubiera tenido un efecto considerable en nosotros. Si tuviéramos, en este preciso momento, sentado frente a nosotros a un ser de clara y expansiva sabiduría, de absoluta honestidad, con energía ilimitada el efecto sería eléctrico. El impacto nos sacaría de la rutina. Nos sentiríamos inspirados. Y nuestro crecimiento hacia la Iluminación tendría un inesperado y poderoso impulso.

Si tuviéramos un ser así sentado frente a nosotros, no solo una vez, no solo hoy, sino todos los días, este efecto, esta reveladora sacudida, se multiplicaría una y otra vez. Estaríamos constantemente inspirados, y recordaríamos lo que es importante, así como lo que no lo es. Nuestras vidas cambiarían drásticamente, y no sufriríamos la inercia, duda, distracción y conflicto entre distintas metas como normalmente lo hacemos. En su lugar, nuestra energías se harían fuertes, unificadas y dirigidas de

manera poderosa hacia la meta de la Iluminación, y con esos niveles de energía literalmente haríamos maravillas.

Desafortunadamente no vivimos con el Buda. Y aunque tuviéramos un maestro que pudiera actuar, al menos en parte, como delegado del Buda, es poco probable que lo veamos muy a menudo. Pero si no podemos estar diariamente en la presencia física de un ser Iluminado, podemos ponernos a nosotros mismos de manera frecuente, incluso diariamente, en contacto con el Buda *en nuestra imaginación*, a través de alguna forma de práctica devocional. Y este imaginativo contacto regular puede tener muchos de los mismos efectos. Puede inspirarnos, especialmente si le damos rienda suelta a nuestra imaginación y a nuestras emociones. Y en un nivel más aterrizado puede constantemente recordarnos las cosas importantes en nuestra vida, mantenernos en contacto con nuestro marco de referencia espiritual, concentrar nuestras energías, y evitar que la avalancha de condicionamientos inútiles que el mundo nos arroja nos quebrante.

## LA DEVOCIÓN COMO AUTOTRASCENDENCIA

Para llegar a algo con nuestra práctica budista necesitamos dedicar nuestras energías a hacer que esto suceda, este es un hecho importante y una razón importante para la práctica devocional. Pero no es la única. Otro aspecto de la devoción es la dedicación a algo más grande y amplio que nuestros propios pequeños deseos y temores. La devoción en este sentido es una actitud hacia la vida que modifica nuestras prioridades, le quita importancia a nuestras pequeñas preocupaciones personales, y se la da a asuntos más importantes y amplios. Una actitud devocional en este sentido puede implicar, por ejemplo, dedicación a nuestro maestro, o

hacer que las enseñanzas budistas sean más conocidas, o ayudar a nuestros amigos en la comunidad espiritual. Por último puede manifestarse como un feroz deseo de ser de utilidad al universo, particularmente a nuestros seres sintientes semejantes.

La devoción en este sentido es una característica de desarrollo espiritual. Es un aspecto de nuestra visión más amplia, y una faceta de nuestra liberación de nuestra usual obsesión con nosotros mismos. Conforme crecemos nuestra devoción se incrementa. Conforme crece nuestra devoción, nosotros crecemos. Por esta razón la práctica devocional contribuye directamente a nuestro progreso hacia la Iluminación. Una de las formas en que lo logra es por medio de la ayuda que nos brinda para descubrir y profundizar ciertas emociones poderosas, reverencia, gratitud, celebración, una cálida sensación de comunidad compartida con otros, y una sensación de la grandiosa belleza y misterio de nuestra existencia. Estas emociones son parte de nuestra respuesta a cualquier movimiento que hacemos hacia la autotrascendencia. Su efecto es hacer las paredes que construimos a nuestro alrededor un poco más delgadas y un poco más transparentes. Con el tiempo, la práctica devocional regular, la experiencia regular de estas emociones expansivas, pueden modificar de manera gradual nuestra forma de ver la existencia, para que en lugar de preguntar constantemente qué puede el mundo hacer por nosotros, empecemos a dejar atrás nuestra niñez espiritual, y preguntemos qué podemos hacer nosotros por el mundo.

## LA DEVOCIÓN Y EL PRINCIPIANTE

La práctica devocional es un ejercicio creativo de la imaginación. No es un acto de fe en ningún dogma, una sumisión a un

poder sobrenatural, o una petición de favores al cielo. Como con cualquier ejercicio mental se hace más fácil mientras más se practica, pero no hay razón por la que un principiante en el budismo no pueda participar en una practica devocional sin sentir que se están comprometiendo de alguna manera. No tenemos que creer que los personajes de un libro, de una película, o de una obra son reales para llevarlos a nuestra imaginación, y tal vez hasta nuestras emociones se estimulen o hasta se refinen en el proceso. De la misma manera no tenemos que tener ninguna creencia en particular sobre el Buda o alguna otra cosa para participar en una práctica budista. Podemos adentrarnos con el mismo ánimo que utilizaríamos en una obra de ficción, simplemente con suspender nuestro escepticismo natural, y a menudo sano, al menos durante la ‘representación’.

Pero a pesar de que la práctica devocional es un ejercicio creativo, sería equivocado descartarlo cínicamente como ‘solamente’ imaginación, y por ello de algún modo irreal. Cuando nos ‘imaginamos’ a nosotros mismos en presencia del Buda, por ejemplo, podemos contactar con fuerzas reales y poderosas, fuerzas que existen por propio derecho y que tienen fuertes efectos positivos en nosotros y en nuestras vidas. Esto puede ser difícil de aceptar para aquellos que nunca lo han experimentado, pero es un hecho. Parte de la explicación es porque todos tenemos algo de Budeidad escondida dentro de nosotros, la práctica devocional nos puede poner en contacto con potenciales inexplorados *dentro de nosotros*, nuestra propia sabiduría, nuestra compasión, nobleza, fuerza o nuestra capacidad para la acción iluminada, o nuestro maestro interior. Al ayudarnos a descubrir nuestras propias riquezas escondidas de esta forma, la práctica devocional budista puede ser una potente técnica para sacar nuestros propios poderes abandonados.



## ALGO DE HISTORIA

EL BUDISMO ES UNA TRADICIÓN ancestral, y en el curso de su larga historia se ha adaptado para cubrir las necesidades de muchas culturas diferentes, y también los temperamentos y formas de seres humanos muy diversos. Como resultado hoy florece en numerosas formas aparentemente muy diferentes, lo que puede resultar confuso para los occidentales. En este capítulo daremos una breve descripción de la evolución del budismo en los últimos dos y medio milenios, con la esperanza de aclarar un poco esta confusión.

### LOS PRIMEROS BUDISTAS Y EL ORIGEN DE LA VIDA MONASTICA

Durante la vida del Buda y durante muchos años después de su muerte, sus seguidores formaron una comunidad no estrechamente unida. Esta comunidad se conformaba por un grupo a 'tiempo completo', hombres y mujeres que comprometían todas sus energías al desarrollo espiritual y a guiar y enseñar a otros, así como de laicos que combinaban estos deberes con asuntos más mundanos como ganar el sustento y criar niños. Lo que unía a

estas personas era que todos habían ‘ido a refugio’, es decir, se habían comprometido a esforzarse en alcanzar la Iluminación, al poner las enseñanzas del Buda en práctica y en tratarse unos a otros de forma amistosa con amor y compasión.

Los de tiempo completo dentro de esta ‘sangha’, como se les llamaba y se sigue llamando a la comunidad budista, no eran monjas o monjes en el sentido usual, a pesar de haber renunciado a todas las posesiones materiales. No vivían en monasterios, y la mayor parte del año caminaban de aquí para allá, vivían al aire libre y mendigaban su comida, de manera muy similar a lo que había hecho el Buda durante su vida. Solamente durante la lluviosa estación monzónica se instalaban, se reunían en chozas o refugios para meditar y estudiar juntos. Con el tiempo estos retiros durante la estación lluviosa se hacían cada vez más extensos y más formales, y más y más monjes y monjas dejaban de viajar y se establecían ahí durante el año. Estos retiros son el origen de la tradición monástica que se ha convertido en una característica muy importante de algunas escuelas budistas.

#### THERAVADA Y MAHAYANA

Al expandirse a través de distintas áreas de la India, la comunidad budista se dividió rápidamente en diferentes escuelas. Pero a pesar de las diferencias en el énfasis se mantuvieron en buenos términos entre ellas y los budistas de las diferentes escuelas se reunían y se comunicaban regularmente, incluso vivían y practicaban bajo el mismo techo. Este espíritu de tolerancia es una característica continua del budismo y todavía existe en la actualidad.

Pero cerca del siglo I de la Era Común dos grandes ramas de la tradición budista se habían desarrollado: una rama más conservadora, sus detractores la llamaban Hinayana o ‘vehículo inferior’, y una rama más flexible conocida por sus defensores como ‘gran vehículo’ o Mahayana.

Hoy en día la tendencia más representativa o conservadora es la escuela Theravada del sureste asiático, el nombre Theravada significa ‘camino de los ancianos’. Los budistas Theravada basan sus enseñanzas en lo que se conoce como el Canon Pali, una colección de escrituras registradas en la lengua Pali del norte de la India durante el siglo I AEC. En estas fechas estas enseñanzas ya habían sido transmitidas por medio de la tradición oral por varios cientos de años, habían sido estandarizadas, armonizadas y, sin duda habían incorporado adiciones. Pero a pesar de sus inevitables inexactitudes y adiciones, el Canon Pali es probablemente un registro exacto de muchas de las enseñanzas orales del Buda, expresadas posiblemente de alguna forma muy parecida a las palabras reales que él usó. Los seguidores del ‘camino de los ancianos’ ponen gran énfasis en la autenticidad histórica de sus enseñanzas, son reacios a aceptar cualquier práctica que no esté específicamente descrita en el Canon Pali. Por esta razón, dentro de la tradición budista, el Theravada representa una faceta más conservadora que el Mahayana, cuyos seguidores siempre han estado más dispuestos a adaptar sus enseñanzas y prácticas para ajustarse a diferentes circunstancias y personalidades.

#### BUDISMO MAHAYANA Y EL IDEAL DEL BODHISATTVA

El budismo Mahayana parece haber aparecido, por lo menos en parte, como una respuesta a lo que vieron algunos budistas

como degeneraciones en las prácticas de escuelas existentes. Estas parecen haber incluido un énfasis literal en las palabras registradas del Buda, a veces a expensas del espíritu de su enseñanza; una tendencia a ver la vida monástica como el único camino a la Iluminación; y una tendencia a ver la búsqueda de la Iluminación como una búsqueda egoísta para la liberación personal.

Para contrarrestar estas tendencias los budistas de Mahayana hicieron una exploración más profunda de las implicaciones filosóficas de las enseñanzas del Buda y de su propia experiencia espiritual. Procuraron encontrar o reinstaurar formas de práctica que fueran convenientes para los laicos así como para los que vivían una vida monástica. Y dieron énfasis de nuevo a la importancia de cultivar una actitud cordial y compasiva hacia otros seres vivos.

En armonía con este nuevo énfasis, el budismo Mahayana desarrolló un acento mucho más explícito en la acción altruista, compasiva, y una nueva versión de los ideales espirituales budistas, distinta del ideal más viejo del "Arahant", algo así como "el digno", que en las mentes algunos implicaba una altiva separación de la humanidad ordinaria. El ideal espiritual del budismo Mahayana no es simplemente un ser que se libera de los sufrimientos de este mundo y vive en un estado de felicidad. Es alguien que ha visto más allá del mundo como lo conocemos, y aún así elige trabajar en el mundo y para el bien del mundo, a partir de un profundo sentido de compasión y de unidad con todos los vivos.

Este nuevo ideal fue llamado, en sánscrito, el bodhisattva. La palabra bodhisattva significa, literalmente, "ser de sabiduría", y se refiere a alguien cuya energía entera se dirige al logro de la Iluminación, pero en el beneficio de todos los seres, más que

para la liberación personal. El ideal del bodhisattva sirvió a un doble propósito para los seguidores del Mahayana. En primer lugar destacó el aspecto altruista y compasivo de la Iluminación que sentían que algunos budistas habían perdido de vista. En segundo lugar ofreció un objetivo que podría ser meta para *todos los* budistas, vivieran o no una vida monástica, porque puso más énfasis en la acción altruista en el mundo.

### BUDISMO VAJRAYANA, “EL CAMINO DEL DIAMANTE”

Alrededor del 500 EC una importante tercera rama del budismo comenzó a emerger en la India. Era el budismo Tántrico, que se conocería como el Vajrayana, o “camino del diamante”. El budismo Vajrayana utiliza una gama de poderosos símbolos y rituales para entrar en contacto con las energías subconscientes del individuo y utilizar estas energías para impulsar al practicante a la Iluminación. El budismo Tántrico es una tradición ‘esotérica’, en el sentido de que depende totalmente de la iniciación directa o ‘empoderamiento’ por un gurú, y sólo puede ser practicada correctamente bajo la estrecha dirección de un maestro espiritual. Es una forma avanzada, para quienes ya han desarrollado fuerte autocontrol y una actitud muy compasiva. Para otros, sus métodos serían inútiles o incluso peligrosos, por esta razón los maestros Vajrayana tradicionalmente eligen sus discípulos con mucho cuidado para asegurarse de que sus motivos son puros y desinteresados, y que pueden controlar la energía liberada por la práctica del tantra.

## DECLIVE Y EXPANSIÓN

Aproximadamente entre el año 900 y 1100 EC el budismo, que ya había existido en la India unos 1,500 años, estaba prácticamente extinto en la tierra de su nacimiento. La causa final de su desaparición fue una serie de invasiones desde el oeste, de musulmanes que destruyeron los monasterios budistas y universidades y masacraron a muchos monjes. Pero aunque la propagación del Islam impuso la pena de muerte al budismo en la India, ciertas características del budismo indio en ese tiempo contribuyeron a su propio declive. Se había centralizado en enormes complejos monásticos que eran vulnerables a la destrucción por la fuerza. Se había vuelto dependiente de la ayuda de benefactores ricos y poderosos. Y había perdido contacto con la gente común de aldea en la India. El hinduismo, que estaba arraigado profundamente en vida diaria de aldea, fue más capaz de sobrevivir la hostilidad de los musulmanes.

Pero mucho antes de que el budismo desapareciera en la India ya se había extendido en todas direcciones, mucho más allá de los límites del subcontinente indio. Desde el siglo III AEC se convirtió en la religión oficial de Sri Lanka, y de ahí se extendió al sur y al este en Tailandia, Birmania, y Camboya, bajo la forma de la escuela Theravada. El “camino de los ancianos” sigue siendo hoy la tradición espiritual principal en esta área.

La rama Mahayana posterior se extendió en Asia Central, en la región del Himalaya y en el gran imperio de China y de allí a Mongolia, Corea, Japón y Vietnam, convirtiéndose por mucho en la rama más grande de la tradición. La propagación de la más aún más tardía rama Vajrayana siguió un camino similar al Mahayana, con expansión en el Himalaya, Tíbet, China, Mongolia y Japón, a pesar de ser una forma avanzada y ‘esotérica’ de

la tradición nunca alcanzó el mismo número de seguidores que el Mahayana.

## BUDISMO EN OCCIDENTE

Occidente comenzó a ver al budismo como algo más que una forma de idolatría pagana en el siglo XIX. Algunos de los muchos occidentales que visitaron el oriente budista se dieron cuenta de que la tradición tenía algo valioso que ofrecer, como se muestra por ejemplo en el poema épico de Sir Edwin Arnold, 'La Luz de Asia'. Pero la mayoría de aquellos que escribieron sobre el budismo tuvieron un interés principalmente académico en el tema. Los académicos se sintieron atraídos por el enfoque racional, analítico de la escuela Theravada del sureste de Asia, y especialmente por el hecho de que el Theravada basa sus enseñanzas en una colección de escrituras que son lo más cercano a las palabras reales del Buda. Estos académicos, particularmente algunos británicos influyentes, tendían a pensar en Theravada como el budismo 'real' y a descartar el Mahayana y el Vajrayana como corrupciones posteriores, y en su opinión, eran corrupciones que hacían demasiadas concesiones a los aspectos emocionales del ser humano.

Durante la primera mitad del siglo XX, el budismo Theravadin siguió siendo la forma más conocida y respetada de la tradición en occidente, aunque la información sobre otras formas gradualmente se filtró en la conciencia pública. Más o menos en los últimos treinta años<sup>5</sup> esta filtración se ha convertido en una inundación, y varias diferentes escuelas han llegado

---

<sup>5</sup> N.E. Cabe recordar que este libro se escribió en los noventa.

a estar de moda en distintos momentos, especialmente la forma Zen japonesa del Mahayana, y un poco más recientemente el budismo tibetano, una rica mezcla de las tradiciones de Mahayana y de Vajrayana.

Gran parte de este interés ha sido puramente intelectual y hay incontables personas en el occidente cuya única participación es a través de libros. Pero también hay un número creciente de practicantes budistas en los países occidentales, y en toda Europa y América del norte han surgido templos budistas, monasterios, comunidades, centros públicos y centros de retiro. Estos representan una variedad de escuelas orientales tradicionales, así como algunos nuevos grupos como La Comunidad Budista Triratna, un movimiento que nació en occidente que no está ligado a ninguna forma cultural oriental.

Parece que el budismo ha llegado a occidente para quedarse, tal vez porque es tan desesperadamente necesario. Como sociedad los problemas más importantes ya no son materiales, ya tenemos suficientes bienes y suficiente dominio del mundo físico, si tan solo los utilizáramos sabiamente. Hoy nuestros problemas son, principalmente, mentales, emocionales y espirituales. Y aunque estos problemas tienen sus raíces en los corazones y las mentes de los seres humanos de manera individual, sus efectos son globales. Como raza somos ahora tan poderosos que si no nos ocupamos de la codicia, el odio y miedo que impulsan gran parte de nuestra actividad es muy probable que convirtamos a nuestro bello planeta en terrenos inermes, quizás hasta nos destruyamos a nosotros mismos en el proceso.

Aquellos que ya nos decimos budistas podemos ser excusados por pensar que el desarrollo de una nueva perspectiva espiritual generalizada basada en la amable sensatez de la tradición budista puede ser una de las pocas maneras para prevenir tal

catástrofe. Pero incluso nosotros podríamos admitir que pensar en el budismo como una solución a los problemas del mundo, al menos por el momento, es un poco más que prematuro. Antes que resolver los problemas de nuestro planeta necesitamos prestar atención a esa pequeña parte del planeta de la que tenemos una responsabilidad única, nosotros mismos y nuestras propias relaciones con otras personas y el mundo que nos rodea. Y es en este nivel, a nivel de cada ser humano y de su vida, que puede verse que el budismo ya que ha tenido un impacto notable en occidente. Incluso en las últimas décadas las ideas y prácticas que se han descrito brevemente en este libro corto han tenido un profundo efecto en muchas personas, dándoles un nuevo conjunto de valiosos objetivos, una nueva calidez en sus relaciones con los demás y una nueva y más alegre apreciación de lo que significa ser un ser humano.



## PARA SABER MÁS

### RETIROS Y CURSOS

La asistencia a un retiro o curso presencial es una forma muy adecuada de consolidar el aprendizaje y la práctica en condiciones de apoyo muy adecuadas. Son muchos los centros de retiros y de práctica distribuidos en muchos países que ofrecen un amplio abanico de posibilidades. Los lectores interesados encontrarán más información al respecto en internet. Los siguientes son solo algunos ejemplos:

#### En México:

Comunidad Budista Triratna en la Ciudad de México: <http://www.budismo.org.mx>

Centro Budista de Cuernavaca: [www.budismocuernavaca.org](http://www.budismocuernavaca.org)

Comunidad Budista Triratna Pachuca: <http://www.facebook.com/groups/budismopachuca/>

Comunidad Budista Triratna Toluca: <http://budismotoluca.com/>

Centro de Retiros Chintamani: <http://www.chintamani.com.mx/>

#### En España:

<http://www.budismo-valencia.com>: Comunidad Budista Triratna de Valencia

<http://www.budismo-barcelona.com>: Comunidad Budista Triratna de Barcelona

<http://www.respiravida.net>: Respira Vida Breathworks Internacional (provee formación de profesor de mindfulness y cursos: “Mindfulness para la salud – MBPM” online y presencial)

<http://www.bodhiyoga.es>: Bodhiyoga: Yoga basado en el mindfulness

### **En Venezuela:**

<http://www.meditacion-merida.com/>

### **Recursos online:**

<http://www.editorialdharmamegha.org>: Libros electrónicos de budismo.

<http://centrobudista.online/> : Centro Budista Online

<http://www.librosbudistas.com>: Recursos y libros sobre mindfulness y la meditación en castellano

<http://www.freebuddhistaudio.com>: Audios Budistas Gratis: charlas en español e inglés

<http://www.respiravida.net/recursos>: Meditaciones para escuchar y descargar

El budismo es una tradición espiritual que surgió hace más de 2500 años. A través de los siglos, se ha difundido por muchos países y culturas y ha desarrollado varias ramas y escuelas. Hoy en día, llama mucho la atención en países más allá de Asia en formas y colores distintos.

¿Cuáles son las creencias e ideas centrales del budismo? ¿Además cómo practica un budista a nivel cotidiano? ¿Qué significa ser budista?

En este libro conciso, Dharmachari Vadanya abre la puerta a los tesoros de la tradición budista y nos guía hacia sus joyas más destacadas. Más que nada, nos ayuda a ver cómo podemos aprovechar las riquezas de esta tradición y aplicar sus enseñanzas a la vida actual.



Dharmamegha