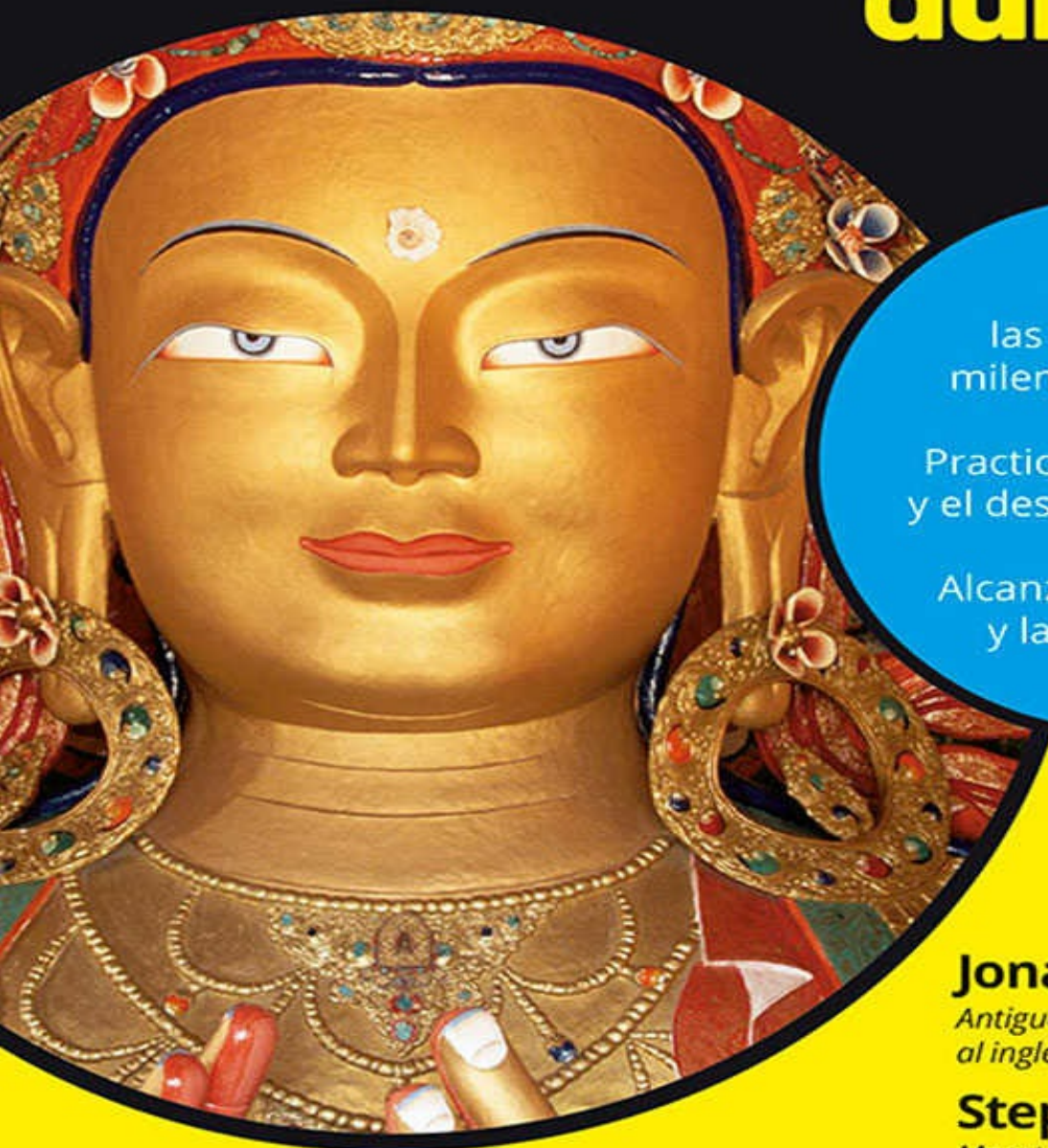


CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Budismo

para
dummies



Aprende
las enseñanzas
milenarias de Buda

Practica la meditación
y el despertar espiritual

Alcanza la serenidad
y la paz interior

Jonathan Landaw

*Antiguo editor de las traducciones
al inglés del dalái lama*

Stephan Bodian

Maestro budista zen y psicoterapeuta

Índice

[Portada](#)

[¡La fórmula del éxito!](#)

[Los autores](#)

[Dedicatoria](#)

[Agradecimientos de los autores](#)

[Guía rápida](#)

[Introducción](#)

[Parte I. Introducción al budismo](#)

[1. ¿Qué es el budismo?](#)

[2. Comprender la mente: la creadora de todas las experiencias](#)

[Parte II. Pasado y presente del budismo](#)

[3. Una mirada a la vida y a las enseñanzas del Buda histórico](#)

[4. El desarrollo del budismo en la India](#)

[5. El budismo hasta el momento presente](#)

Parte III. El budismo en la práctica

6. Convertirse al budismo

7. La meditación: la práctica fundamental del budismo

8. Un día en la vida de un budista

9. Seguir los pasos de Buda

Parte IV. Recorrer la vía del budismo

10. Al fin y al cabo, ¿qué es la iluminación?

11. Una cuestión de vida o muerte

12. Poner en orden tus actos kármicos

13. Liberarse del ciclo de la insatisfacción

14. Realizar tu potencial más elevado

15. Cuatro maestros budistas modernos

Parte V. Los decálogos

16. Diez ideas erróneas sobre el budismo

17. Diez formas en que el budismo puede ayudarte a tratar con los problemas de la vida

Parte VI. Apéndice

[Glosario de términos budistas útiles y bibliografía básica de obras en español sobre el budismo](#)

[Créditos](#)

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte



Jonathan Landaw y Stephan Bodian



¡La fórmula del éxito!

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la colección Para Dummies.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección Para Dummies ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la colección *Para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
[@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *Para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen y acceder a muchos contenidos extra, por ejemplo, los audios de los libros de idiomas.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver tus dudas o consultas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar impresiones con otros lectores de la colección, y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies), para conocer en todo momento las últimas noticias del mundo *Para Dummies*.

10 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es, en nuestra página en Facebook y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

1. Consultar la lista completa de libros *Para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección.
8. Publicar tus propias fotos en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

**Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:**

www.youtube.com/paradummies

**¡Los libros *Para Dummies* también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!**

Los autores

Jonathan Landaw nació en Paterson, Nueva Jersey, y asistió a Dartmouth College, en New Hampshire. Durante su estancia allí hizo un curso sobre religiones asiáticas impartido por una de las principales autoridades sobre el pensamiento chino, el profesor Wing-tsit Chan. Este curso le proporcionó su primer contacto formal con las enseñanzas de Oriente y desencadenó su interés de toda una vida por el budismo. Este interés permaneció latente durante el tiempo que Landaw realizó estudios de posgrado en literatura inglesa en la Universidad de California, en Berkeley; posteriormente sirvió en los Cuerpos de Paz, enseñando inglés en Irán durante tres años. No mucho después de su etapa con los Cuerpos de Paz, volvió a vivir en Asia, esta vez en el norte de la India y en Nepal, donde permaneció durante la mayor parte de la década de los setenta. Allí se encontró por primera vez con la tradición viviente del budismo, que se mantenía preservada por la comunidad de refugiados que acababan de escapar de la opresión china en el Tíbet, y recibió su inspiración.

En 1972 estaba estudiando budismo y trabajando como editor en inglés de los textos producidos por la Oficina de Traducción de su santidad el dalái lama, en la Biblioteca de Obras y Archivos Tibetanos en Dharamsala, India. Aunque durante este tiempo recibió enseñanzas sobre otras tradiciones del budismo, la mayor parte de su estudio y su práctica ha evolucionado bajo la guía de los lamas tibetanos, particularmente Geshe Ngawang Dhargyey (1925-1995), el lama Thubten Yeshe (1935-1984) y el lama Zopa Rinpoche. En 1977 regresó a Occidente, aunque desde entonces se las ha arreglado para hacer visitas periódicas a la India y Nepal.

Mientras vivía en Inglaterra, en los Países Bajos y ahora en Estados Unidos, Landaw continuó sus estudios y su trabajo de edición de libros budistas para su publicación. También ha escrito libros propios, entre los que se cuentan *Prince Siddhartha* (*El príncipe Sidharta*), la historia de la vida de Buda contada para niños, e *Images of Enlightenment* (*Imágenes de la iluminación*), una introducción al arte sagrado del Tíbet. Además, ha dirigido cursos de meditación en centros budistas de todo el mundo durante más de 25 años.

Stephan Bodian empezó a practicar la meditación Zen en 1969 y fue ordenado monje en 1974, después de estudiar budismo y otras religiones asiáticas en la Universidad de Columbia. Tuvo la extraordinaria buena suerte de aprender bajo la guía de varios maestros Zen, incluidos Shunryu Suzuki Roshi, Kobun Chino Roshi y Taizan Maezumi Roshi. En 1982, después de un periodo como monje principal y director de aprendizaje en el Centro Zen de Los Ángeles, dejó la vida monástica para estudiar psicología. Poco después se casó y formó una familia.

Durante este periodo continuó su práctica espiritual, estudiando con varios maestros tibetanos, entre los que se contaron Sogyal Rinpoche y Namkhai Norbu Rinpoche. En 1988 conoció a su gurú, Jean Klein, un maestro de Advaita Vedanta y de yoga cachemir, con el que pasó diez años profundizando en la naturaleza de la verdad. Finalmente terminó su aprendizaje Zen y recibió la transmisión del dharma (autorización para enseñar) de su maestro Adyashanti, en un linaje que se remonta al Buda histórico.

Además de haber escrito varios libros —incluido *Meditación para Dummies*— y numerosos artículos para revistas, fue editor jefe de *Yoga Journal* durante diez años. Actualmente trabaja como psicoterapeuta, consultor y consejero espiritual, al tiempo que ofrece prácticas intensivas y retiros dedicados al despertar espiritual. Si lo deseas, puedes ponerte en contacto con él en www.meditationsource.com.

Dedicatoria

A mi madre, Ida M. Landaw, por su amor y su apoyo sin límites. A la memoria de mi padre, Louis Landaw. Y a mi amado amigo espiritual, el lama Thubten Yeshe.

—Jon Landaw

A mis profesores, con gratitud sin límites; y al despertar de todos los seres en todas partes.

—Stephan Bodian

Agradecimientos de los autores

Aunque sería imposible mencionar a todos los que me han echado una mano en esta obra, debo agradecer la contribución de varias personas. Primero, tengo que dar las gracias a mi coautor, Stephan Bodian, por su habilidad y buen juicio para darle a este libro un equilibrio y una amplitud de punto de vista que no habría tenido sin él. También quisiera darles las gracias a Carol Susan Roth, mi agente literaria para esta obra, a Tracy Boggier de Wiley Publishing por supervisar la producción del libro, y a nuestro corrector de originales Mike Baker, por sus muchas y útiles sugerencias. Y también a nuestra generosa editora de proyecto, Allyson Grove; a ella le debo más agradecimientos de los que puedo expresar.

También quisiera expresar mi gratitud a Andy Weber por sus hermosos dibujos y a Dolma Beresford de Nomad Pictures por proporcionar un buen número de fotografías. Además, quisiera dar las gracias a T. Yeshe, antigua monja budista y durante muchos años profesora asociada de la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana; a Katherine Thanas, abadesa del Centro Zen de Santa Cruz; y a Bob Stahl, antiguo monje theravada y actual profesor de control del estrés basado en la atención consciente en el Hospital El Camino y en la Clínica Médica Santa Cruz, por leer y hacer sugerencias al manuscrito; y al venerable Ajahn Amaro y a Richard Kollmar por sus oportunas contribuciones.

También agradezco su ayuda a las siguientes personas que me proporcionaron un ordenador y apoyo para usarlo adecuadamente: Susan Marfield, Victoria Clark, Yorgos Hadzis, Sharon Gross, Dennis Wilson y Elizabeth Hull.

Quisiera mencionar también al doctor Kevin Zhu y a sus ayudantes en el Instituto Five Branches en Santa Cruz, a mi querido amigo Karuna Cayton por ayudarme en algunos momentos particularmente difíciles, y a George y Betsy Cameron, cuya generosidad es una fuente constante de asombro para mí. A todos los maestros que me han guiado por el camino espiritual sólo puedo ofrecerles esta obra con la esperanza de que refleje una pequeña parte de la comprensión y la bondad que siempre han demostrado conmigo. Y finalmente, a Truus Philipsen y a nuestros hijos, Lisa, Anna y Kevin: gracias por estar en mi vida.

—Jon Landaw

Cualquier comprensión de la sabiduría budista que haya podido aportar a este libro puede atribuirse a la gracia de mis amados maestros y al apoyo de mis queridos amigos y colegas. En particular, me gustaría darle las gracias a mi primer maestro de Zen, Kobun Chino Otogawa, que me inició en las profundidades del dharma e hizo las veces de mentor espiritual y hermano mayor durante mis años de formación como practicante; a mi gurú Jean Klein, que personificaba las enseñanzas de los grandes maestros del Zen y que encendió el primer despertar; y a Adyashanti, hermano en el dharma, amigo de corazón, en cuya presencia la verdad finalmente estalló en llamas.

En el día a día, mis queridos amigos han sido una fuente constante de estímulo, especialmente mi grupo del jueves, los viejos amigos Katie Darling, Barbara Green, John Welwood y Roy Wiskar; y sobre todo mi esposa, Lis, sin cuyo constante amor y apoyo en todos los niveles este libro nunca hubiera visto la luz. ¡Mis sinceros agradecimientos a todos vosotros!

También me gustaría dar las gracias al reverendo David Matsumoto, al venerable Ajahn Amaro y a Dechen Bartso, por tomarse el tiempo para contestar detalladamente mis preguntas sobre la práctica budista; y al venerable Ajahn Munido, al reverendo Hill Eijun Eidson, a Rosalie Curtis y a Liza Matthews, por contribuir a este libro con imágenes inestimables.

—Stephan Bodian

Guía rápida

Budismo para Dummies™

La historia del budismo en el tiempo

Fechas	Sucesos históricos
563-483 antes de la Era Común	Vida de Shakyamuni Buda, fundador del budismo (624-544 según la tradición Theravada).
268-239 antes de la Era Común	Reinado del rey Asoka, mecenas del budismo; envía a los primeros budistas a Sri Lanka en el 246 antes de la Era Común.
Siglo I antes de la Era Común	Se escriben por primera vez las enseñanzas budistas.
100 antes de la Era Común	Surgimiento del budismo Mahayana. a 100 de la Era Común
78-101 de la Era Común	Reinado del rey Kanishka; el budismo Mahayana se extiende a Asia central.
Siglo I	El budismo llega por primera vez a China.
520	El primer patriarca Zen, Bodhidharma, llega a China.
538	El budismo llega a Japón desde Corea.
Siglos VII y VIII	Se establece el budismo Vairayana en el Tíbet.
Siglos XI a XIV	Se establece el budismo Theravada en el sudeste asiático.
1199	Es destruida la Universidad de Nalanda; desaparición del budismo en la India.
Siglo XIII	El budismo Zen, el budismo de la Tierra Pura y el budismo de Nichiren se establecen en Japón.
1881	Se funda la Sociedad de Textos Pali.
1893	Parlamento Mundial de las Religiones (Chicago).
1956	Celebración de los 2.500 años del budismo.

Las tres joyas

El Buda

El dharma (las enseñanzas)

La sangha (la comunidad budista)

Los tres entrenamientos supremos

La disciplina moral

La concentración

La sabiduría

Las cuatro nobles verdades

El sufrimiento

La causa del sufrimiento

El cese del sufrimiento

El camino o vía que lleva al cese del sufrimiento

Las cuatro señales de las enseñanzas budistas

Los fenómenos compuestos son impermanentes

Los fenómenos ordinarios son insatisfactorios

Todos los fenómenos carecen de sustancia (de ser)

El nirvana es la paz

Las tres joyas

El Buda

El dharma (las enseñanzas)

La sangha (la comunidad budista)

Los tres entrenamientos supremos

La disciplina moral

La concentración

La sabiduría

Las cuatro nobles verdades

El sufrimiento

La causa del sufrimiento

El cese del sufrimiento

El camino o vía que lleva al cese del sufrimiento

Las cuatro señales de las enseñanzas budistas

Los fenómenos compuestos son impermanentes

Los fenómenos ordinarios son insatisfactorios

Todos los fenómenos carecen de sustancia (de ser)

El nirvana es la paz

Los cinco agregados (skandas)

Forma

Sensaciones

Reconocimiento

Formaciones kármicas

Consciencia

Las seis perfecciones de la Gran Vía (Mahayana)

Generosidad

Conducta ética

Paciencia

Esfuerzo

Concentración

Sabiduría

Las diez perfecciones de la tradición Theravada

Generosidad

Disciplina moral
Paciencia
Esfuerzo
Concentración meditativa
Sabiduría
Renuncia
Veracidad
Amor compasivo
Ecuanimidad

El camino o vía óctuple

Punto de vista correcto
Intención correcta
Habla o palabra correcta
Acción correcta
Modo de vida correcto
Esfuerzo correcto
Atención correcta
Concentración correcta

Diez acciones no virtuosas

En el cuerpo

Matar
Robar
Mala conducta sexual

En el habla

Mentir
Habla causante de divisiones
Habla violenta
Chismorreo ocioso

En la mente

Codicia

Mala voluntad

Puntos de vista erróneos

Las doce ataduras de la dependencia

Ignorancia

Formaciones kármicas

Consciencia

Nombre y forma

Los seis sentidos

Contacto

Sentimiento

Deseo

Avaricia

Transición

Nacimiento

Envejecimiento y muerte

Introducción



El budismo es mucho más conocido hoy de lo que lo era hace 30 años, cuando comenzamos a interesarnos seriamente en él. Docenas de libros sobre este tema se alinean en los estantes de las bibliotecas locales y ya hay centros budistas por todas partes, adonde puedes acercarte para aprender sobre el budismo directamente con los miembros de sus diferentes tradiciones. Parece incluso que el budismo está impregnando la cultura general; uno oye habitualmente referencias al budismo en películas y en la televisión.

Sin embargo, a pesar de todo el reconocimiento presente, todavía nos preguntamos cuánto sabe y entiende realmente la gente en general sobre el budismo. No obstante el gran número de libros que hay sobre el tema, sospechamos que, excepto las personas que han seguido su interés seriamente, la mayoría de la gente sólo tiene una vaga idea sobre qué es el budismo.

Sobre este libro

Entonces, ¿qué debes hacer si quieres saber más sobre el budismo en general, ya que los libros que has leído hasta ahora son demasiado restringidos —porque se refieren únicamente, por ejemplo, a una escuela, aspecto o práctica en particular—, y no estás preparado para recibir una clase en el centro budista de tu localidad, suponiendo que lo haya? Bien, precisamente el libro que tienes en las manos puede ser lo que estás buscando.

En este libro tratamos de abarcar los temas y corrientes principales del budismo sin agobiarte con demasiada jerga técnica. (Cuando usamos términos técnicos los explicamos tan clara y sucintamente como podemos, e incluso te proporcionamos un glosario que puedes usar para refrescar la memoria.) Puesto que creemos que

Buda pretendía que sus enseñanzas se tomaran como consejos prácticos —consejos que son tan relevantes para la condición humana hoy en día como lo eran hace 2.500 años cuando los dio por primera vez—, hemos tratado de evitar un enfoque puramente teórico del budismo, a favor de uno que te muestre cómo aplicar sus enseñanzas a tu vida cotidiana.

Convenciones utilizadas en este libro

Al citar fechas, utilizamos “antes de la Era Común” y “de la Era Común” en lugar de a. C. y d. C., que probablemente son expresiones más conocidas para muchas personas. Estas designaciones relativamente nuevas se están usando cada vez con más frecuencia y, al ser religiosamente neutrales, parecen más apropiadas para un libro de esta naturaleza. Y no te preocupes si las fechas que damos difieren un poco de fechas que encuentres en otros libros sobre budismo. Los historiadores no están completamente de acuerdo sobre estas fechas, así que sencillamente adoptamos las que nos parecieron más razonables.

Además, a lo largo de este libro mencionamos (no con demasiada frecuencia, espero) términos técnicos budistas y nombres de personas de las antiguas lenguas indias pali y sánscrito (en las que fueron escritas primitivamente las escrituras budistas) y de otras lenguas asiáticas como el chino, el japonés y el tibetano. En la medida de lo posible, simplificamos la ortografía de esas palabras para reflejar su pronunciación aproximada y omitimos la mayoría de los signos que utilizan habitualmente los estudiosos de esas lenguas cuando las transcriben al alfabeto latino. Si por casualidad algún erudito lee este libro, no tendrá problema en identificar esos términos incluso sin los signos habituales para él; para todos los demás, creemos que una presentación más sencilla resulta más próxima.

Cómo está organizado este libro

El budismo es un tema muy amplio. No sólo las enseñanzas de Buda fueron muy extensas (traducidas ocupan más de 100 volúmenes), sino que una serie de brillantes

comentadores de la India y otros países les añadieron sus pensamientos e interpretaciones. Este proceso produjo un extenso corpus de escritos y conllevó el desarrollo de diferentes escuelas y tradiciones budistas. Además, según el budismo fue pasando de un país a otro, fue tomando diferentes sabores. El budismo de Japón, por ejemplo, es diferente del budismo de Tailandia, e incluso se pueden encontrar numerosas formas de práctica dentro del mismo Japón.

En un trabajo como éste, es imposible hacerles justicia a todos estos variados aspectos del pensamiento y la práctica budista. En vez de ello, combinamos una visión general de las diferentes tradiciones y escuelas con una discusión más en profundidad de los temas más importantes (los temas que caracterizan al budismo como un todo).

Para hacer que nuestra presentación sea lo más clara y útil posible, agrupamos los temas en las siguientes partes.

Parte I: Introducción al budismo

Empezamos por una visión general del budismo como un todo, mostrando cómo puede ser considerado como una religión, una filosofía de la vida y un enfoque práctico para afrontar los problemas de la vida, todo en uno. Después, puesto que la mente es tan fundamental para el budismo, echamos un vistazo a cómo la mente crea tanto la felicidad como el sufrimiento, y cómo las prácticas budistas más importantes de la sabiduría y la compasión pueden ponerte en contacto con sus recursos espirituales internos.

Parte II: Pasado y presente del budismo

La historia no tiene por qué ser un tema aburrido, especialmente cuando trata de la vida y hechos de personas extraordinarias. En esta parte, te contamos la historia del budismo, empezando por la vida de su fundador, Shakyamuni Buda, e incluyendo un resumen de sus enseñanzas más tempranas y básicas. Después exploramos cómo se desarrolló el budismo en la India y cómo evolucionó después al extenderse de un país a otro por Asia. Finalmente, te mostramos cómo el budismo Theravada, Vairayana y Zen llegaron a convertirse en las tres tradiciones budistas principales

practicadas en Occidente.

Parte III: El budismo en la práctica

En esta parte nos enfrentamos a una serie de preguntas prácticas. ¿Cómo se vuelve uno budista? ¿Qué implica ser budista? ¿Cómo afecta el budismo a la forma en que vives tu vida? En pocas palabras, ¿qué hacen realmente los budistas? Para contestar estas preguntas, te mostramos cómo la gente puede beneficiarse de lo que el budismo tiene que ofrecer. Exploramos la meditación y te mostramos algunas de las formas en que puedes practicarla. Examinamos cómo llevan el budismo a su vida diaria los seguidores de las distintas tradiciones. Y concluimos llevándote en un recorrido por los sitios de peregrinación budista más importantes.

Parte IV: Recorrer la vía del budismo

Las enseñanzas de Buda son vastas y contienen una amplia variedad de prácticas diferentes. En esta parte, te mostramos cómo encajan todos esos métodos. Examinamos las diferentes interpretaciones de la iluminación y te mostramos cómo puedes aplicar las enseñanzas budistas en cada etapa del camino espiritual. Finalmente, le echamos un vistazo a cómo se expresa la iluminación en la vida de cuatro maestros budistas contemporáneos.

Parte V: Los decálogos

Si quieres recibir información en porciones fácilmente digeribles, entonces ésta es tu parte. Tratamos (e intentamos aclarar) diez interpretaciones erróneas sobre el budismo y presentamos diez formas en las que las comprensiones budistas pueden aplicarse a tu vida. Todo esto por el mismo precio.

Parte VI: Apéndice

Finalmente, en el apéndice, te proporcionamos información que podría ayudarte a redondear tu entendimiento y apreciación del budismo. Aquí encontrarás un glosario

con muchos de los términos budistas más comunes, así como algunos libros que te ayudarán a averiguar más cosas sobre los diferentes aspectos del budismo que encuentres en este libro.

Iconos usados en este libro

Para llamar tu atención hacia algunas informaciones que creemos que son particularmente importantes o interesantes, utilizamos los siguientes iconos a lo largo del texto.



La información que está junto a este icono es digna de ser repetida. Puede que usemos este icono para resaltar un pensamiento expresado en otra parte del libro o sencillamente para señalar algo que creemos que es importante que tengas en cuenta.



Este icono proporciona sugerencias sobre cómo puedes lograr una comprensión más profunda de un determinado aspecto del budismo.



No te alarmes innecesariamente con este icono. Lo utilizamos para llamar tu atención en áreas donde pueden surgir malos entendidos, de forma que puedas evitar resbalar.



Junto a este icono hay citas de maestros budistas famosos del pasado — incluyendo al mismo Buda— que ilustran un determinado aspecto del budismo.



Este icono señala que estamos contando una historia tradicional del

budismo o quizá relatando un incidente de naturaleza más personal.

Y ahora, ¿qué sigue?

Puedes tomar este libro de varias formas diferentes. El sumario y el índice son suficientemente detallados como para que puedas encontrar temas específicos de interés y dirigirte directamente a ellos, si quieres. O, ya que cada capítulo del libro es bastante independiente, puedes empezar a leer en cualquier parte y saltar de capítulos a tu gusto. Las referencias cruzadas que proporcionamos señalan dónde puedes encontrar información adicional sobre temas seleccionados.

También puedes leer este libro de la forma tradicional, desde el principio hasta el final. Por último, si eres como algunas personas, puedes empezar el libro por el final y después de muchas vueltas volver al principio. Sea cual sea la aproximación que sigas, esperamos que el material te resulte placentero e informativo.

Parte I



Introducción al budismo





¿Así que la liberación del sufrimiento se encuentra siguiendo un camino óctuple? El camino que yo he seguido para liberarme del sufrimiento generalmente ha pasado por varios centros comerciales.”

.....

En esta parte...

¿Quieres descubrir lo que significa realmente el budismo y si es una religión, una filosofía, una psicología u otra cosa? Bien, no busques más allá de las páginas de esta parte para encontrar respuestas a estas preguntas. También te vamos iniciar en la comprensión budista de la mente y su importancia, y te hablaremos de los tesoros que hay dentro de ti y que el budismo quiere ayudarte a descubrir. Eso parece merecer la pena, ¿verdad?

Capítulo 1



¿Qué es el budismo?



En este capítulo

- Comprende las razones de la popularidad creciente del budismo
- Decide si el budismo es una religión
- Echa una mirada a la filosofía y la psicología del budismo
- Descubre el significado de algunos términos budistas importantes



No hace mucho, Occidente prácticamente desconocía el budismo. En la década de los cincuenta y los sesenta, por ejemplo, podrías haberte pasado la vida entera sin apenas oírlo mencionar. Claro, a lo mejor te encontraste algunos conceptos budistas cuando estudiabas, en los escritos de los trascendentalistas norteamericanos como Thoreau y Emerson (que leyeron traducciones al inglés de textos budistas a mediados del siglo XIX). Pero el hecho es que si eras como la mayoría de las personas de clase media, podías haber crecido, haber envejecido y haber muerto sin conocer nunca a un budista practicante, excepto quizá en un restaurante asiático. Si querías saber cosas sobre el budismo, las opciones eran pocas y dispersas.

Además de algún curso excepcional sobre filosofía oriental en una universidad importante, habrías tenido que rebuscar profundamente en los estantes de la biblioteca de tu localidad para descubrir algo más aparte de los datos más elementales sobre el budismo. Los pocos libros sobre los que se podía poner las manos tendían a tratar el budismo como si fuera una reliquia exótica de una tierra lejana y antigua, como una estatua polvorienta de Buda en un rincón oscuro de la sección asiática de un museo. ¡Y buena suerte si querías encontrar un centro budista donde poder estudiar y practicar!

Hoy en día la situación no podría ser más diferente. Los términos budistas aparecen en todas partes. Puedes encontrarlos en una conversación normal (“éste es tu karma”), en la calle (como los restaurantes Buda Bar) e incluso en los nombres de los grupos de rock (Nirvana). Estrellas famosas de Hollywood, compositores de vanguardia, cantantes de pop e incluso un entrenador profesional de baloncesto de mucho éxito practican una forma u otra de budismo.

En todas partes, las librerías y las bibliotecas exhiben una amplia gama de títulos budistas, algunos de los cuales —como *Art of Happiness (El arte de la felicidad)* del dalái lama— generalmente están a la cabeza de las listas de *best sellers*. Y ahora se encuentran centros donde se puede estudiar y practicar el budismo en la mayoría de las grandes ciudades (y en algunas localidades pequeñas también).

¿Qué ha producido un cambio tan drástico en tan sólo unas pocas décadas? Sin duda, el budismo se ha puesto más al alcance a medida que los maestros budistas asiáticos y sus discípulos han traído la tradición a Europa y Norteamérica (para más información sobre el influjo del budismo en Occidente, consulta el capítulo 5). Pero en ello hay mucho más que la disponibilidad creciente. En este capítulo trataremos de explicar el atractivo que esta antigua tradición ofrece en el mundo ampliamente secularizado de hoy en día, observando algunos de los rasgos responsables de su creciente popularidad.

Determina si el budismo es una religión

Preguntarse si el budismo es en realidad una religión puede parecer extraño. Después de todo, si consultas cualquier lista de las tradiciones religiosas más

importantes del mundo, inevitablemente encontrarás mencionado el budismo de manera prominente, junto con el cristianismo, el islam, el hinduismo, el judaísmo, etcétera. Nadie cuestiona nunca si estas otras tradiciones son religiosas. Pero en cambio, esta pregunta surge una y otra vez en relación con el budismo. ¿Por qué? Pregunta a varias personas qué les viene a la mente cuando piensan en “religión”, y probablemente dirán algo sobre la creencia en un dios. Nuestro diccionario está de acuerdo. El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) define *religión* como un “conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto”.



Si esta definición fuera la única definición de religión, ¿definitivamente habría que excluir al budismo! ¿Por qué? Bien, tenemos dos razones:

- **No hay Dios:** La veneración hacia un poder sobrenatural no es la preocupación central del budismo. Dios (como se usa normalmente esta palabra) está completamente ausente de las enseñanzas budistas, tanto es así que muchas personas, medio en broma, llaman al budismo ¡una buena religión para ateos!
- **No hay un conjunto de creencias:** Ante todo, el budismo no es un conjunto de creencias. Aunque contiene ciertos principios fundamentales (como explicamos en la tercera parte), la mayoría de los maestros budistas animan activamente a sus estudiantes a adoptar una actitud contraria a la creencia o la fe ciega.

Los maestros budistas te van a aconsejar ser escéptico sobre las enseñanzas que recibes, aunque vengan directamente del mismo Buda (para más información sobre el fundador del budismo, consulta el capítulo 3). No aceptes porque sí lo que oyes o lees, ni tampoco lo rechaces automáticamente. Utiliza tu inteligencia en vez de ello. Valora por ti mismo si las enseñanzas tienen sentido en términos de tu propia

experiencia y la de los demás. Después, como el dalái lama del Tíbet (véase el capítulo 15) aconseja a menudo: “Si ves que las enseñanzas son adecuadas para ti, aplícalas a tu vida tanto como puedas. Si no te van bien, déjalas estar”.



Este enfoque *no dogmático* (uno no tiene un sistema rígido de doctrinas o creencias) está de acuerdo tanto con el espíritu como con la letra de las enseñanzas de Buda. En uno de sus más famosos pronunciamientos, Buda declaró: “No aceptéis nada de lo que digo como verdadero simplemente porque lo he dicho yo. En vez de ello, ponadlo a prueba como lo haríais con el oro para ver si es auténtico o no. Si después de examinar mis enseñanzas, creéis que son verdaderas, ponedlas en práctica. Pero no lo hagáis simplemente por respeto a mí”.

El budismo, por lo tanto, te anima a utilizar todo el rango de tus habilidades y de tu inteligencia mental, emocional y espiritual, en lugar de creer con fe ciega en lo que han dicho las autoridades del pasado. Esta actitud hace al budismo especialmente atractivo para muchos occidentales; aunque tiene 2.500 años de antigüedad, atrae al espíritu posmoderno de escepticismo e investigación científica.



Si el budismo no es primariamente un sistema de creencias y no se centra en la veneración de una deidad suprema, entonces ¿por qué se clasifica como una religión? Porque como todas las religiones, el budismo da a las personas que lo practican un modo de encontrar respuestas a las preguntas más profundas de la vida, como “¿quién soy yo?”, “¿por qué estoy aquí?”, “¿cuál es el significado de la vida?”, “¿por qué sufrimos?” y “¿cómo puedo alcanzar la felicidad duradera?”. Además de las enseñanzas fundamentales sobre la naturaleza de la realidad, el budismo ofrece una *metodología* —una serie de técnicas y prácticas— que permite a sus seguidores experimentar directamente por sí mismos un nivel más profundo de la realidad. En términos budistas, esta experiencia implica despertar a la realidad de tu ser auténtico, de tu naturaleza profunda. La experiencia del despertar es la meta suprema de todas las enseñanzas budistas (para más información sobre el despertar o la iluminación, como también se la llama a menudo, consulta el capítulo 10).

Algunas escuelas enfatizan el despertar más que otras (y unas cuantas incluso lo relegan a un segundo plano en su esquema de prioridades), pero en todas las tradiciones es la meta final de la existencia humana, ya se alcance en esta vida o en vidas futuras.

Por cierto, no tienes por qué unirme a ninguna organización o grupo budista para beneficiarte de las enseñanzas y prácticas del budismo (para más información sobre los diferentes niveles de compromiso en el budismo, consulta el capítulo 6).

Reconoce el papel de Buda: el Despierto

La religión budista se fundamenta en las enseñanzas impartidas hace 2.500 años por una de las grandes figuras espirituales de la historia humana, Shakyamuni Buda.

Como explicamos con mayor detalle en el capítulo 3, nació en el seno de la familia gobernante del clan Shakya, en el norte de la India, y se suponía que un día sucedería a su padre como rey. Pero el príncipe Siddhartha (como se le conocía en su época) abandonó la vida regia a los 29 años de edad, después de ver la realidad del sufrimiento y la insatisfacción que se extendía por el mundo. Entonces se dispuso a encontrar una forma de superar este sufrimiento.

Finalmente, a la edad de 35 años, el príncipe Siddhartha alcanzó su meta. Sentado bajo lo que llegó a ser conocido como el *árbol de Bodhi* —el árbol de la iluminación—, alcanzó el completo despertar a la naturaleza de Buda. Desde ese momento, se lo conoció como *Shakyamuni Buda*, el sabio completamente despierto (*muni*) del clan Shakya (véase la figura 1-1).

Buda: ¿humano o divino?

Las personas recién llegadas al budismo a menudo hacen esta pregunta: “¿Qué clase de ser era Shakyamuni Buda, un hombre, un dios u otra cosa?”. Buda mismo afirmó, y todas las tradiciones están de acuerdo en ello, que como todo otro ser iluminado que ha aparecido en el pasado (o aparecerá en el futuro), fue una vez un ser humano corriente, no iluminado, con los mismos apegos y problemas que todos los demás. Nunca nadie empezó siendo un Buda; nunca nadie fue un iluminado desde el principio. Y Shakyamuni no fue la excepción.

Sólo como resultado de un gran esfuerzo realizado durante un largo periodo de tiempo —durante muchas vidas, de hecho— logró suprimir las diferentes capas que recubrían la naturaleza clara de su consciencia, “despertando” por tanto a la condición de Buda, o iluminación plena.

Las tradiciones budistas difieren respecto a esta pregunta: “¿Cuándo alcanzó Shakyamuni realmente la iluminación?”. Algunas tradiciones budistas dicen que lo logró exactamente (como explicamos en este capítulo) a la

edad de 35 años, mientras estaba sentado bajo el árbol de Bodhi, hace 2.500 años. Otras sostienen que alcanzó la naturaleza de Buda mucho antes de eso, en un pasado muy lejano. Según esta segunda interpretación, el Buda que llegó a ser conocido como Shakyamuni había alcanzado la iluminación mucho antes de nacer como príncipe Siddhartha. Toda su existencia en esta tierra, desde su nacimiento hasta su muerte, fue una consciente demostración a los demás de cómo debía seguirse el camino espiritual. En otras palabras, fue toda una actuación realizada para inspirar a los demás a desarrollarse espiritualmente como él lo hizo.

Más importante que la pregunta de cuándo alcanzó Shakyamuni la iluminación, es el hecho de que los practicantes budistas sinceros pueden emular el ejemplo de Shakyamuni hasta donde llegue su capacidad. Si tú fueras un aspirante a practicante, por ejemplo, podrías preguntarte: “Si Shakyamuni no era originalmente diferente de mí, ¿cómo puedo seguir sus pasos y encontrar la satisfacción y el logro que él encontró?”.

Buda pasó los restantes 45 años de su vida peregrinando por todo el norte de la India, enseñando, a todo aquel que estuviera interesado, el camino que lleva a la libertad del sufrimiento en la iluminación plena de un Buda (la parte III ofrece una visión general de este camino). Después de toda una vida de servicio compasivo a los demás, murió a la edad de 80 años.

La comunidad espiritual budista (*sangha*) realizó grandes esfuerzos para preservar y transmitir sus enseñanzas con tanta pureza como fuera posible, de forma que pudieran ser transmitidas de generación en generación. Estas extensas enseñanzas fueron finalmente compiladas en una vasta colección de más de cien volúmenes de los discursos de Buda (*sutras*) y el doble de comentarios (*shastras*) de maestros indios posteriores (para más información sobre cómo se difundieron y evolucionaron estas enseñanzas, consulta los capítulos 4 y 5).



Figura 1-1: Shakyamuni Buda

A lo largo de los siglos la sangha erigió también monumentos (*stupas*) en honor a los acontecimientos más importantes de la vida de su maestro, que permitieron a los practicantes posteriores poder peregrinar a esos sitios honorables (véase la figura 1-2) y recibir la inspiración del Buda de la Compasión directamente por sí mismos (para más información sobre las prácticas y rituales de devoción budistas, consulta los capítulos 8 y 9).



Foto © Ian Cumming/Tibet Images

Figura 1-2: Peregrinos visitando el árbol de Bodhi

Gracias a los esfuerzos de cada generación de maestros y sus discípulos las enseñanzas de Buda (conocidas como el *dharma*) se han transmitido sin interrupción hasta el día de hoy. Por eso, después de 2.500 años el budismo es todavía una tradición viva, capaz de ofrecer paz, felicidad y realización personal a cualquiera que la practique de forma sincera.



Ya que Buda era un simple mortal, no un dios viviente o un superhéroe mítico (véase el recuadro “Buda: ¿humano o divino?” en este capítulo), siempre ha sido algo más que una figura distante para los budistas; es un ejemplo vital de lo que

cada uno de nosotros puede lograr si nos dedicamos sinceramente al estudio y práctica del dharma que él enseñó. De hecho, una de las verdades primordiales a la que despertó bajo el árbol de Bodhi era que todos los seres poseen el potencial para convertirse en Budas. O, como algunas tradiciones lo expresan, todos los seres son ya Budas en esencia, solamente necesitan despertar a esa comprensión.

Comprende la filosofía del budismo

Sócrates, uno de los padres de la filosofía occidental, afirmaba que una vida que no se estudia no merece la pena vivirla, y la mayoría de los budistas sin duda estarían de acuerdo con él. A causa de la importancia que dan al razonamiento lógico y al examen racional, muchas escuelas y tradiciones budistas tienen un toque fuertemente filosófico. Otras ponen más énfasis en la investigación y el examen directos, no conceptuales, que tienen lugar durante la práctica de la meditación. En cualquiera de los enfoques, se considera clave la experiencia personal directa, basada en la autoconsciencia (para más información sobre la práctica budista de la meditación, consulta el capítulo 7).

Aunque el budismo enfatiza la investigación directa, plantea ciertos principios filosóficos que trazan una comprensión básica de la existencia humana y sirven como guía e inspiración para la práctica y el estudio. A lo largo de los siglos, el budismo desarrolló una gran variedad de escuelas y tradiciones, cada una de las cuales tenía su forma más o menos elaborada y particular de entender lo que Buda enseñó (para saber más sobre la historia de estas diferentes tradiciones, consulta los capítulos 4 y 5). Además de los discursos memorizados durante la vida del fundador y anotados tras su muerte, surgieron gran cantidad de otras escrituras que le fueron atribuidas muchos siglos después.

Sin embargo, a pesar de todas sus sofisticaciones filosóficas, el budismo continúa siendo una religión extremadamente práctica. Buda ha sido llamado con frecuencia el Gran Médico por muy buenas razones: siempre evitó la especulación abstracta e hizo de la identificación de la causa del sufrimiento humano y del ofrecimiento de las formas de eliminarlo su preocupación principal (para más detalles, véase el recuadro: “La parábola de la flecha envenenada”). De la misma manera, el dharma

que enseñó se considera una medicina poderosa para curar la profunda insatisfacción que nos aflige a todos. La primera enseñanza de Buda y la más conocida, las *cuatro nobles verdades* (véase el capítulo 3), esboza la causa del sufrimiento y los medios para eliminarlo. Todas las enseñanzas posteriores expanden y elaboran, simplemente, estas verdades fundamentales.



En el centro de todas las verdaderas enseñanzas del dharma está la comprensión de que el sufrimiento y la insatisfacción se originan en la forma en que tu mente responde y reacciona a las circunstancias de la vida, no en los mismos hechos de la vida. En particular, el budismo enseña que tu mente te produce sufrimiento al apegarse a la permanencia y al construir un ser separado, en el que de hecho ninguna de las dos cosas existe (para más información sobre las enseñanzas centrales de la impermanencia y el no-ser, consulta el capítulo 2).

La realidad está cambiando constantemente. Como dijo el filósofo griego Heráclito, no se puede entrar dos veces en el mismo río. El éxito y el fracaso, la ganancia y la pérdida, la comodidad y la incomodidad, todo viene y se va. Y tú sólo tienes un control limitado sobre los cambios. Pero puedes ejercer cierto control sobre (y finalmente clarificar) tu mente charlatana y descarriada, que distorsiona tus percepciones, que se resiste con toda su fuerza a cómo son las cosas y te produce un extraordinario estrés y sufrimiento en el proceso.

La felicidad, dijo Buda una vez, es en realidad muy sencilla. El secreto está en querer lo que tienes y en no querer lo que no tienes. Aunque pueda parecer sencillo, sin duda no es nada fácil. ¿Has tratado alguna vez de gobernar tu inquieta y díscola mente, incluso por un momento? ¿Alguna vez has tratado de dominar tu ira o tus celos, controlar tu miedo o permanecer tranquilo e imperturbable en medio de los inevitables vaivenes de la vida? Si lo has hecho, sin duda has descubierto lo difícil que puede llegar a ser conseguir incluso el más simple autocontrol o autoconsciencia. Para beneficiarte de la medicina que Buda recetó, tienes que ponerla en práctica tú mismo (para diez sugerencias prácticas para poner en uso las enseñanzas de Buda en tu vida diaria, consulta el capítulo 17; y para consejos prácticos adicionales, consulta el capítulo 14).

La práctica del budismo

Cualquiera que esté verdaderamente interesado en el budismo —y no los que simplemente pretendan descubrir algunos hechos interesantes sobre él— se tiene que preguntar: “¿Cómo se toma esta medicina espiritual? ¿Cómo puedo aplicar las enseñanzas de Shakyamuni a mi vida de forma que mi inquietud y mi insatisfacción puedan reducirse, neutralizarse y finalmente extinguirse?”. La respuesta es la práctica espiritual, que en el budismo toma tres formas:

- Conducta ética
- Meditación (y la sabiduría que le sigue)
- Devoción

Vive una vida ética

La conducta ética ha sido un componente esencial del camino espiritual budista desde que el Buda histórico advirtió por primera vez a sus monjes y monjas que se abstuvieran de ciertas conductas, porque los distraían de su búsqueda de la verdad. Durante la vida de Buda, sus seguidores recogieron y codificaron esas orientaciones, que finalmente se convirtieron en el código moral (*vinaya*) que ha seguido determinando, más o menos de la misma forma, la vida monástica durante más de 2.500 años. (El término *monástico* describe tanto a monjes como a monjas.) De este código surgieron orientaciones más breves para los practicantes laicos (budistas no monásticos), que se han conservado admirablemente inmutables de tradición en tradición (para más información sobre la conducta ética, consulta el capítulo 12).

La parábola de la flecha envenenada

Puesto que la actividad intelectual ha tenido un lugar tan significativo en la historia del budismo, sería realmente tentador clasificarlo más como una filosofía que como una religión. Pero el mismo Shakyamuni Buda ya nos previno contra el peligro de quedarse tan atrapado en la especulación filosófica que nos haga perder de vista el objetivo supremo de sus enseñanzas. Esta actitud queda claramente ilustrada en la historia contada a menudo sobre un monje llamado Malunkyaputta (lo llamaremos simplemente el venerable Malunk para abreviar), que un día se acercó a Buda lamentándose de que nunca había tratado ciertas cuestiones filosóficas como “¿tiene el universo un comienzo

y un fin?” y “¿existe el Buda después de la muerte?”. El venerable Malunk declaró que si Buda no respondía estas preguntas de una vez por todas, abandonaría su formación como monje budista y volvería a su vida anterior de laico.

En respuesta, Shakyamuni describió la siguiente situación hipotética. Supón, dijo, que un hombre ha sido herido por una flecha envenenada. Sus preocupados parientes buscan a un hábil cirujano que pueda quitarle la flecha, pero el hombre herido no quiere que el doctor le opere hasta que reciba respuestas satisfactorias a una larga lista de preguntas. “No dejaré que me saquen la flecha”, declara el hombre herido, “hasta que conozca la casta a la que pertenece el hombre que me hirió, su nombre, su altura, el pueblo del que procede, la madera de la que se hizo la flecha, y así sucesivamente”. Evidentemente, una persona tan insensata moriría antes de que pudieran contestarse sus preguntas.

“De la misma forma”, aconsejó Shakyamuni al venerable Malunk, “cualquiera que diga ‘No seguiré la vida espiritual hasta que Buda me haya explicado si el universo es infinito o no, o si Buda existe después de la muerte’ morirá mucho antes de que pueda recibir respuestas satisfactorias a sus preguntas”. La verdadera vida espiritual o religiosa no depende en absoluto de cómo se responden estas preguntas. Porque, como Shakyamuni señaló entonces: “Sea o no infinito el universo, tú te enfrentas al nacimiento, a la vejez, a la muerte, a la tristeza, al dolor y a la desesperación, para lo cual ahora estoy prescribiendo el antídoto”.

Lejos de establecer un estándar absoluto de lo que es correcto o erróneo, en el budismo las guías éticas tienen un propósito plenamente práctico: mantener a los practicantes enfocados en la meta de su práctica, que es una comprensión liberadora de la naturaleza de la realidad. Durante sus 45 años de enseñanza, Buda descubrió que ciertas actividades contribuían a aumentar el deseo, el apego, la inquietud y la insatisfacción y llevaban al conflicto entre personas de la comunidad en general. En cambio, otras conductas ayudaban a mantener la mente en paz y centrada, y contribuían a crear una atmósfera más propicia para la reflexión y la realización espirituales. A partir de estas observaciones, más que de un punto de vista moral abstracto, surgieron las guías éticas.

Examina tu vida a través de la meditación

En el imaginario popular, el budismo es definitivamente la religión de la meditación. Después de todo, ¿quién no ha visto estatuas de Buda sentado con las piernas cruzadas, con los ojos medio cerrados, profundamente inmerso en una reflexión espiritual, o ha escogido uno de los muchos títulos publicados hoy en día, dedicados a enseñar las bases de la meditación budista?

Pero mucha gente entiende mal el papel que juega la meditación en el budismo. Supone equivocadamente que uno debe retirarse de los asuntos de la vida corriente a un reino interior, pacífico, desapegado y no afectado, hasta que ya no se sienta ninguna emoción o interés por las cosas que una vez le importaron. Sin embargo,

nada podría estar más lejos de la verdad (tratamos estos conceptos erróneos sobre el budismo y la práctica budista en el capítulo 16).



El verdadero propósito de la meditación no es tranquilizar la mente (aunque este resultado puede producirse en el proceso de la meditación), ni tampoco volverse más desapegado y despreocupado. Más bien, el propósito es experimentar la comprensión profunda y completamente liberadora de la naturaleza de la realidad y de ti mismo, de la que hablamos en la sección “Comprende la filosofía del budismo”, anteriormente en este capítulo; una comprensión que te muestra quién eres tú y cuál es el sentido de la vida, y que te libera del sufrimiento de una vez por todas (para más información sobre esta comprensión, conocida como realización espiritual o iluminación, consulta el capítulo 10).

La meditación facilita esta comprensión ya que provoca una atención enfocada y continua sobre las elaboraciones de la mente y del corazón. En los primeros estadios de la meditación, vas a pasar la mayor parte del tiempo tomando tanta conciencia como puedas de tu experiencia, una práctica budista casi universal que se conoce como *atención o presencia consciente*. También puedes cultivar cualidades positivas del corazón, o beneficiosas, como la bondad y la compasión, o practicar la visualización de figuras y energías beneficiosas. Pero en último término, la meta de toda meditación budista es averiguar quién eres y por tanto terminar con tu búsqueda inquieta y tu insatisfacción (para más información sobre la meditación, consulta el capítulo 7).

Expresa devoción

Aunque Buda no lo enseñó de forma explícita, la devoción ha sido una práctica budista fundamental desde hace mucho tiempo. Sin duda comenzó con la devoción espontánea que los seguidores de Buda sentían por su delicado, sabio y compasivo maestro. Después de su muerte, los seguidores con inclinación devocional dirigieron su reverencia hacia los iluminados ancianos de la comunidad monástica y hacia las reliquias de Buda, que fueron preservadas en monumentos conocidos como stupas

(véase la figura 1-2).

Según se fue extendiendo el budismo por toda la India, y finalmente a otras tierras, se convirtieron en el primer objeto de devoción las *tres joyas*: el Buda, el dharma y la sangha, es decir, el gran maestro (y sus sucesores), las enseñanzas mismas, y la comunidad de practicantes que preservan y conservan las enseñanzas. Hasta el día de hoy, todos los budistas, tanto laicos como monjes, se refugian en las tres joyas, también conocidas como los tres tesoros o la triple gema (para más información sobre el concepto de refugiarse, consulta el capítulo 6).

Con el tiempo, en ciertas tradiciones del budismo, la tendencia humana natural a reverenciar e idealizar hizo surgir una multitud de figuras trascendentes que personificaban cualidades espirituales especialmente deseables. Al expresar devoción sincera a estas figuras y después imaginándote a ti mismo fundiéndote con ellas y por lo tanto asumiendo sus cualidades, gradualmente puedes transformar tus cualidades negativas en positivas y finalmente lograr la iluminación completa para beneficio tuyo y de los demás; al menos, eso es lo que enseñan esas tradiciones.

El estudio y la reflexión ayudan a clarificar las enseñanzas budistas, pero la devoción crea una conexión sincera con la tradición, permitiéndote expresar tu amor y aprecio por los maestros (y las enseñanzas) y experimentar a cambio su amor y su compasión. Incluso tradiciones como el Zen, que parece poner poco énfasis en la devoción y más en la comprensión, tienen un fuerte substrato devocional que halla su expresión en rituales y ceremonias, pero que no siempre es evidente para los recién llegados. Para los practicantes budistas laicos que pueden no tener el tiempo o la inclinación a meditar, la devoción a las tres joyas puede incluso llegar a ser su práctica principal. De hecho, algunas tradiciones, como el budismo de la Tierra Pura, son principalmente devocionales (para más información sobre las diferentes tradiciones del budismo, incluidos el Zen y la Tierra Pura, consulta el capítulo 5).

Dedica tu vida al beneficio de todos los seres

En el fondo, el budismo enseña que tú y las personas que te rodean sois fundamentalmente interdependientes y que estáis interconectados, que cada ser o cosa aparentemente separada, incluido tú, es meramente una expresión única de una

realidad vasta e indivisible. Con esta perspectiva en la mente (y en el corazón), el budismo te anima a dedicar tus esfuerzos espirituales no sólo a ti y a tus seres queridos, sino también al beneficio e iluminación de todos los seres (que son de hecho inseparables de ti).

Muchas tradiciones budistas enseñan a sus seguidores a cultivar activamente el amor y la compasión por los demás, no sólo hacia aquellos a quienes quieren sino también hacia los que los molestan o hacia los que pueden que sientan cierta hostilidad (en otras palabras, los enemigos). De hecho, algunas tradiciones creen que esta dedicación al bienestar de todas las formas es el fundamento del camino espiritual sobre el cual se basan todas las otras prácticas. Otras tradiciones permiten que el amor y la compasión surjan de forma natural a medida que la comprensión se profundiza y madura la sabiduría, mientras instruyen a sus fieles a dedicar los méritos de sus meditaciones y rituales a todos los seres.



Sea cual sea el método, las enseñanzas coinciden en la afirmación de que todos los seres son inseparables, y en algunas tradiciones incluso se considera que, al final, uno no alcanza felicidad y paz de mente duraderas hasta que todos los seres sean felices y también tengan paz. De esta comprensión surge el voto del *bodhisattva* (palabra sánscrita que significa “ser que despierta”), que dedica su vida a la iluminación de los demás (véase el capítulo 14). “Hasta que todos los seres sean liberados”, cree el bodhisattva, “mi trabajo en la tierra todavía no está hecho”. Aunque no todas las tradiciones budistas ven al bodhisattva exactamente de la misma manera, en todas se sitúa este espíritu en el corazón mismo del budismo.

Capítulo 2



Comprender la mente: la creadora de todas las experiencias



En este capítulo

- Reconcílate con tu mente
- Llega a conocer sus singularidades
- Reconoce tu propia pureza fundamental
- Supera la ignorancia con sabiduría
- Transforma tu mente con compasión



En el capítulo 1 hicimos una introducción al budismo en la que comparamos lo que no es —un sistema estricto y rígido de creencias— con lo que en realidad es: un método práctico, basado en la experiencia, para transformar tu vida.

En el corazón de esta transformación está tu mente. Pero *mente* es un término un poco resbaladizo: aunque la palabra surge continuamente en multitud de conversaciones (“tiene una mente aguda”, “hoy no tengo la mente muy clara”, y así

sucesivamente), su definición no es fácil de precisar.

En este capítulo hablamos un poco sobre lo que el budismo tiene que decir sobre la mente, prestando particular atención al modo en que las variadas funciones de la mente dan forma a todo, desde tu progreso espiritual hasta las experiencias más comunes y cotidianas.

Advierte cómo tu mente le da forma a tu experiencia

En muchas ocasiones, el mismo Buda dijo que tu mente crea, da forma y experimenta todo lo que te ocurre, sin excepción. Por eso, desde el punto de vista budista, lo que ocurre dentro de ti (en tu mente) es mucho más importante para determinar si eres feliz o desgraciado que cualquier otra circunstancia externa de tu vida.

Detente aquí. ¿Lo que acabas de leer te parece razonable? ¿Las elaboraciones interiores de tu mente realmente tienen un efecto mayor en ti que, digamos, tus posesiones o lo que te rodea? ¡Después de todo, las grandes empresas y las agencias de publicidad se gastan millones de euros todos los años tratando de convencerte de que la verdad es lo contrario! A sus ojos, tu mejor oportunidad de alcanzar la felicidad es comprar lo que ellos venden. Apelan a lo que a Landaw le gusta llamar la mentalidad del “si pudiera...”: si pudiera conducir un coche más lujoso, vivir en una casa más grande, hacer gárgaras con un enjuague bucal más fuerte y utilizar un papel higiénico más suave, sería verdaderamente feliz. Incluso aunque no creas todo lo que te dicen los anunciantes, ¿no piensas que las condiciones externas de tu vida determinan lo satisfecho que te sientes?



Deberías adquirir la costumbre de hacerte este tipo de preguntas cuando te encuentras con información nueva. Profundizar en las cuestiones que surgen en un libro que estás leyendo o en las enseñanzas que recibes no es un juego intelectual o un pasatiempo ocioso. Si se hace de forma adecuada, este cuestionamiento se convierte en una parte vital de tu desarrollo espiritual. Como el mismo Buda indicó, aceptar simplemente una afirmación como verdadera mientras que a la vez se

rechazan otras como falsas, sin examinarlas detenidamente, no lleva a ningún lado. En este caso, el examen es particularmente importante, porque las preguntas afectan a la mejor manera de vivir tu vida. ¿Debería la búsqueda de la felicidad centrarse básicamente en la acumulación de posesiones y otras cosas externas? ¿O la mejor forma de actuar es dedicándote a poner orden en tu casa interior?

Para hacerte una idea de cómo podrías examinar este asunto, piensa en la siguiente situación. Dos amigas tuyas, llamémoslas Paula y Julia, se van juntas de vacaciones a Tahití. Se hospedan en el mismo hotel de cinco estrellas, comen la misma comida preparada por el mismo chef, se tuestan en las mismas paradisíacas playas y se dedican a las mismas actividades recreativas. Pero, cuando llegan a casa y cuentan su viaje, ¡sus historias suenan como si hubieran pasado las vacaciones en mundos completamente distintos! Para Paula, Tahití era el paraíso en la tierra, pero para Julia era el mismo infierno. Por cada experiencia maravillosa que menciona Paula, Julia cuenta dos horribles. Esta situación es hipotética, por supuesto, pero ¿no te resulta familiar? ¿No te ha ocurrido algo así a ti o a tus amigos?

Piensa en otra situación más. Durante una guerra, dos amigos son encerrados en un campo de prisioneros. Como en el ejemplo anterior, ambos terminan en situaciones idénticas, pero esta vez las condiciones externas son desgraciadas. Un soldado experimenta un tormento mental extremado debido a las terribles condiciones físicas y termina amargado y destrozado; el otro se las arregla para elevarse por encima de lo que lo rodea, convirtiéndose incluso en una fuente de fortaleza para los otros prisioneros. Historias verdaderas como ésta no son raras, así que ¿cómo te lo explicas?

Estos ejemplos (y muchos otros que puedes tomar de tu propia experiencia) demuestran que las circunstancias externas de tu vida no son los únicos factores (ni los más importantes) para determinar si estás contento o no. Si las condiciones externas fueran más importantes que la condición de tu mente, tanto a Paula como a Julia les habría encantado Tahití, los dos prisioneros se habrían sentido igual de desgraciados y ninguna persona rica y famosa habría pensado nunca en el suicidio.



Cuanto más de cerca lo mires, más claramente verás (si en este punto las

enseñanzas budistas son correctas) que tu actitud mental es la que determina principalmente la calidad de tu vida. No estamos diciendo que tus otras circunstancias no cuenten para nada, ni insinuamos que una persona tenga que regalar todas sus posesiones para ser un sincero buscador espiritual. Pero, sin desarrollar tus propios recursos interiores de paz y estabilidad mental, ningún éxito mundano (ya sea que se mida en términos de riqueza, fama, poder o de relaciones) te va a traer verdadera satisfacción. O, como alguien dijo una vez: “El dinero no puede comprar la felicidad; sólo te permite seleccionar tu forma particular de desgracia”.

Contrasta el cuerpo y la mente

Incluso si tienes una idea general de lo que es la mente, puede que tengas dificultades para identificarla exactamente. Después de todo, no puedes señalar algo y decir: “Ésta es mi mente”. ¿Por qué no? Porque tu mente no es una cosa material compuesta de átomos y moléculas. Al contrario que tu cerebro, tu corazón o cualquier otro órgano de tu cuerpo, tu mente no tiene color, ni forma, ni peso ni ningún otro atributo físico.

Pero, mientras estés vivo, tu cuerpo y tu mente permanecerán íntimamente interconectados y ejerciendo una poderosa influencia mutua. Por ejemplo, todo el mundo sabe que beber demasiado alcohol puede tener un efecto poderoso y dañino sobre la mente. Las propiedades físicas del alcohol embotan tus capacidades mentales, te desinhiben e incluso pueden provocarte alucinaciones.

La influencia mente-cuerpo funciona también en sentido contrario. Preocuparse demasiado, por ejemplo, puede contribuir a provocar muchas dolencias físicas, como úlceras estomacales, colitis (inflamación del intestino grueso) y presión arterial alta. Esta conexión también la tienen en cuenta los médicos. Cada día hay más profesionales de la salud que reconocen que el estado mental de un paciente puede tener un gran efecto sobre su recuperación de la enfermedad. En muchos hospitales proporcionan ahora una gran variedad de opciones de tratamiento mente-cuerpo, incluidas la hipnoterapia, los grupos de apoyo y la terapia individual, para ayudar a sus pacientes a curarse más rápidamente y de forma completa. Y un viaje rápido a

la librería de tu barrio te presentará aún más evidencias del papel de la mente en la salud del cuerpo: los estantes están repletos de docenas de libros sobre la influencia curativa de las visualizaciones, las afirmaciones y el estado de mente positivo. Un escritor muy conocido incluso se ayudó a sí mismo a curarse de un cáncer viendo películas de los hermanos Marx. En su caso, la risa fue la mejor medicina.

Están interconectados, pero el cuerpo y la mente no son lo mismo. Si lo fueran, tus estados mentales no serían más que las células nerviosas, la actividad eléctrica y las reacciones químicas de tu cerebro. Pero ¿es esta definición una explicación adecuada y satisfactoria de lo que realmente ocurre en tu mente? ¿Pueden experiencias tan variadas y de todos los colores, como enamorarse, sentirse avergonzado y recibir un destello de inspiración artística, ser reducidas a interacciones moleculares?

El budismo enseña que tu cuerpo (incluido tu cerebro) tiene una forma física, pero tu mente (que es consciente de todas tus experiencias) no tiene forma. Por eso no puedes ver tu mente ni tocarla. Pero no tener forma no impide que tu mente haga lo que sólo ella puede hacer, ¡permitirte a ti ser consciente! De hecho, el oficio de la mente es justamente ése: ser consciente. Esta consciencia opera en muchos niveles diferentes, desde el corriente (tú eres consciente de las palabras que hay en esta página, por ejemplo) hasta el extraordinario (cuando una persona con consciencia “realzada” puede leer la mente de otra persona o conocer sucesos que están ocurriendo en otro lugar del mundo, por ejemplo).

Aproxímate a la mente desde tres perspectivas budistas diferentes

Las diferentes tradiciones budistas tienen su forma particular de entender la mente y su papel en el desarrollo espiritual. Para que te hagas una idea de la riqueza y variedad de estos puntos de vista, te mostramos brevemente el enfoque de las tres principales tradiciones budistas en Occidente hoy en día:

- La tradición budista Theravada del sudeste asiático sigue el análisis detallado de la mente dado en la sección de las enseñanzas budistas

llamada *abhidharma* o “aprendizaje más alto” (para más información sobre las tres secciones o “cestas” de las enseñanzas de Buda, consulta el capítulo 4). Estas extensas enseñanzas dividen las funciones de la mente en diferentes categorías, como primaria y secundaria, diestra y torpe, y así sucesivamente. Este análisis psicológico puede ayudarte a entender con precisión cuál de las diferentes funciones mentales (¡un sistema abhidharma identifica cerca de 50!) surge de tu mente en un momento dado. Cuanto más hábil te vuelvas en identificar la compleja y cambiante naturaleza de estas funciones mentales según surgen, mejor podrás enfrentar la ilusión perjudicial de una identidad del ego sólida y no cambiante (como explicamos en el capítulo 13) y alcanzar la liberación espiritual.

- Muchos seguidores serios de la tradición budista Vayrayana también estudian las enseñanzas abhidharma que tienen que ver con la mente, las diferentes funciones mentales, y todo eso. Además, el Vairayana ofrece técnicas para ponerse en contacto con lo que llama la *mente de luz clara*, un estado bienaventurado de consciencia que reside en el centro de tu ser, que es mucho más poderoso que cualquier estado de mente ordinario. Al adquirir control sobre este tesoro escondido, los meditadores diestros (o *yoguis* de la luz clara) pueden superar las obstrucciones mentales rápidamente y de forma completa. Este acto los lleva a encontrarse cara a cara con la realidad suprema y finalmente con la suprema iluminación de Buda.
- De acuerdo con la tradición budista japonesa del Zen, la *gran mente* o *naturaleza de Buda* impregna todo el universo. Todo lo que tú experimentas, dentro y fuera de ti, no es nada más que esta Mente (con M mayúscula). Por contraste, la *mente pequeña*, la mente analítica, conceptual, tiende a identificarse como un ego o un ser limitado, separado. El despertar espiritual supone un cambio de identidad de la mente pequeña a la gran mente.



A lo largo de este libro hablaremos más de los enfoques de estas tres grandes tradiciones (especialmente en el capítulo 5). Pero por ahora queremos señalar una cosa. A pesar de sus muchas diferencias, estas tres tradiciones coinciden en un aspecto importante: cada una dice que tú puedes elegir la forma en que experimentas tu vida: tu mente puede estar oscura o iluminada, ser limitada o vasta. La primera opción implica frustración e insatisfacción; la segunda aporta libertad y realización. El llamado *camino espiritual* te permite cambiar tu visión de la vida de lo oscuro a lo luminoso, de lo limitado a lo vasto.

Identifica algunas formas del funcionamiento de tu mente

Cualquier explicación sobre algo tan amplio como la consciencia puede convertirse rápidamente en algo vago y abstracto. Así que, antes que nada, acompáñanos a observar más de cerca dos formas a través de las cuales tu mente te permite (generalmente) tomar consciencia de tu mundo: la *percepción* y la *conceptuación*.

- **Percepción:** Cuando te despiertas por la mañana, tu mente empieza a observar el mundo por una ventana: tus sentidos. Hablamos más de los sentidos físicos en la sección “Reconoce los seis tipos principales de consciencia”, más adelante en este capítulo, pero por ahora, piensa solamente en la visión. Imagina que has pasado la noche en una habitación de un hotel que no conoces. Según te vas quitando el sueño de los ojos por la mañana y miras a tu alrededor, no ves de inmediato los diferentes objetos que hay en la habitación del hotel. En vez del cuadro de la pared, por ejemplo, ves simplemente un conjunto de diferentes formas y colores. Eso es todo lo que tus ojos perciben directamente: formas y colores. Después sale a escena la *conceptuación*.
- **Conceptuación:** Un poco después de que ocurra la percepción (puede ser

sólo una fracción de segundo o un tiempo considerablemente mayor), identificas que la distribución de formas y colores es un cuadro. Tan pronto como realizas la conexión, queda abierto el camino para que produzcas una multitud de ideas adicionales sobre ese cuadro. “Me gusta.” “Es el peor cuadro que he visto.” “Creo que es un original.” “Quizá es una reproducción.” “Me pregunto cuánto costará.” “Creo que quedaría bien en mi dormitorio.” Si te gusta tanto el cuadro que acabas comprándolo, la próxima vez que lo mires podrías pensar también: “Éste es mi cuadro”. Las concepciones —un *buen* cuadro, un *mal* cuadro, un cuadro *caro*, *mi* cuadro— son interpretaciones que hace tu mente.

Como ilustra este sencillo ejemplo, aquí funciona un proceso en dos tiempos. El primero es la simple percepción; tu consciencia visual sencillamente se vuelve consciente de algunos datos visuales sin elaborar. Pero poco después la parte conceptualizadora de tu mente viste la percepción desnuda con una enorme variedad de nociones, ideas, preferencias y otros juicios dualistas. Las concepciones se llaman *dualistas* porque tú no puedes pensar que unas cosas son “buenas” sin pensar automáticamente que otras son “malas”. Esta forma dualista de considerarlo todo es donde empiezan el apego y la aversión; y el apego y la aversión son la causa de todos tus problemas, según el budismo. (Para más detalles, véase la sección “La sabiduría: retira los velos de las concepciones erróneas”, más adelante en este capítulo.)

Sin embargo, existe un breve momento, antes de que la mente conceptualizadora entre en juego, en el que tu mente tiene un atisbo del objeto mismo, simplemente como es, sin juicios ni interpretaciones. Siguiendo con el ejemplo del cuadro de la habitación de hotel, en ese breve momento tú contemplas el cuadro directamente, de modo no dualista. Así funciona la mente iluminada, sin la carga de conceptos como bueno y malo, mío y tuyo, y así sucesivamente (para más información sobre el significado de iluminación, consulta el capítulo 10). El entrenamiento espiritual es sólo cuestión de practicar y aprender a ver las cosas de esta manera directa, no conceptual.

Reconoce los seis tipos principales de consciencia

Como el cuerpo humano viene equipado con cinco sentidos, tú tienes cinco tipos de consciencia sensorial, también conocidas como las *cinco consciencias sensoriales*. En algunos textos budistas se les da los siguientes nombres más bien técnicos, pero su significado es muy sencillo:

- **Consciencia auditiva:** Percibe (o es consciente de) los sonidos.
- **Consciencia gustativa:** Percibe los sabores (como amargo, dulce y ácido).
- **Consciencia olfativa:** Percibe los olores.
- **Consciencia táctil:** Percibe las sensaciones corporales (como caliente y frío, áspero y suave, etcétera).
- **Consciencia visual:** Percibe los colores y las formas.

Estos cinco tipos de consciencia sensorial obviamente dependen de la salud de tu cuerpo y de tus órganos sensitivos. Pero hay un sexto tipo de consciencia que no depende directamente de tus sentidos físicos para funcionar. Esta sexta consciencia se llama *consciencia mental*. La consciencia mental puede ser consciente de todos los aspectos enumerados anteriormente (lo que se ve, los sonidos, los olores, lo que se saborea y las sensaciones táctiles) y de muchos más.

Factores que afectan a la consciencia mental

Cuando la gente habla de la mente, generalmente se refiere a la sexta consciencia, la consciencia mental. Por ejemplo, si tú piensas en tu madre, aunque viva a cientos de kilómetros (o ya haya muerto) puede que digas: “Últimamente, tengo a mi madre en la mente”. Y si piensas en ella con tanta fuerza que se te aparece su imagen, entonces la estás “viendo”, no con tu consciencia visual sino con tu consciencia mental. O, como se suele decir, la ves con los ojos de la mente.

La sexta consciencia funciona de muchas maneras y te afecta en todo, incluyendo

las cinco consciencias sensoriales. Por ejemplo, la *atención* (la habilidad para dirigir la mente en una dirección particular) es sólo una de las diferentes cualidades asociadas con la consciencia mental.

Mientras estás despierto, los cinco tipos de consciencia sensorial reciben continuamente información de tu entorno en forma de datos sensoriales no procesados, pero la cantidad de atención que tu mente le presta a cada información en esta corriente constante de datos puede variar mucho.

Apariencias distorsionadas

No es necesario decir que los cinco tipos de consciencia sensorial dependen de las condiciones de los órganos sensoriales con los que están relacionados. Cuando estás resfriado, por ejemplo, puedes perder el sentido del olfato completamente; la consciencia olfativa sigue funcionando bien, pero la congestión nasal interfiere con la habilidad de tu nariz para oler. De forma similar, como bien sabe todo cocinero que alguna vez ha echado demasiada sal a una sopa, la lengua puede acostumbrarse a ciertos sabores. He aquí uno más: aprieta el dedo contra el lado de tu cuenca ocular, después mira al cielo nocturno y puede que veas dos lunas en lugar de una. Éstos son sólo algunos ejemplos que demuestran cómo no se puede confiar siempre en la forma en que las cosas aparecen ante tu mente. Si a la mezcla le añades las distintas distorsiones creadas por tus prejuicios y tus expectativas, puedes ver que las percepciones claras, no distorsionadas, no son tan comunes como podías haber pensado.

A medida que lees este libro, por ejemplo, prestas atención a la forma de las letras y las palabras de la página con tu consciencia visual. Pero ¿en qué grado eres consciente de las sensaciones táctiles que se producen mientras la silla (el sofá, el banco o la mecedora) en la que estás sentado hace contacto con tus nalgas? Detente por un momento y piensa en esto. Hasta que dirigimos tu atención hacia estas sensaciones, tú probablemente no te dabas cuenta de ellas. (Por supuesto, la situación sería diferente si de repente te sentaras sobre una astilla; seguro que entonces no necesitarías a nadie para que te ayudara a ser consciente de ese tipo de sensación.)

Esta breve demostración revela que las capacidades de tu consciencia sensorial varían en gran medida dependiendo de muchos factores. En algunos casos (por ejemplo cuando estás viendo una ilusión óptica) puedes confundir completamente lo que percibes. Las impresiones de los sentidos son notoriamente poco fiables. Pero bajo ciertas circunstancias muy específicas, puedes experimentar un nivel verdaderamente asombroso de consciencia sensorial realzada. Por ejemplo, los atletas profesionales hablan a menudo de estar en *la zona*. Cuando ocurre esto, toda

la acción (y el mismo tiempo) parece hacerse más lenta, sin importar lo intensa que pueda ser. Los atletas aseguran que pueden verlo todo de forma muy clara, como si las acciones se produjeran en un movimiento superlento. Todo el campo de juego y todos los demás jugadores se enfocan nítidamente. Es entonces cuando ocurren cosas milagrosas.

Esos cambios tan drásticos son el resultado de un aumento de la concentración, otro aspecto o función de la consciencia mental. La *concentración* es la habilidad de la mente para permanecer fija, sin titubeos, sobre un objeto hacia el cual diriges tu atención. Como otras habilidades mentales, la concentración puede desarrollarse (para sugerencias sobre cómo desarrollar la concentración, dirige tu atención al capítulo 7). La mayoría del tiempo tu concentración está más bien dispersa, y es suave y brumosa como la luz de una bombilla normal. Pero cuando tu concentración se enfoca de forma nítida, se parece a la luz penetrante de un rayo láser. Algunos maestros meditadores logran un estado de mente particularmente concentrado, *samadhi*, en el cual su mente es capaz de conseguir profundas comprensiones de la realidad. (La gente dice que cuando Einstein estaba ocupado en algún problema teórico particular, caía en un estado de mente parecido al *samadhi*, permanecía sin moverse, sin darse cuenta de lo que ocurría a su alrededor.)

Mente, cabeza y corazón

En Occidente, la tendencia es creer que los distintos aspectos de la consciencia mental residen en uno de estos dos lugares: la cabeza o el corazón. Funciones tales como conocer, pensar, razonar, recordar y analizar (en otras palabras, funciones que la mayoría de las personas generalmente considera de naturaleza mental) se asignan a la cabeza. Si alguien tiene una inteligencia académica aguda, por ejemplo, se le llama a menudo un “verdadero cerebro”. Cuando la gente trata de solucionar un problema difícil o de recordar algo que ha olvidado, a menudo se rasca la cabeza, como si esta actividad pudiera ayudar de alguna forma a empezar el proceso de pensamiento.

Por otra parte, el centro emocional de tu ser se asigna a menudo al corazón. Cuando la gente siente emociones fuertes, muchas veces se toca o se golpea el pecho. Comúnmente se dice que el amor, la valentía y toda una serie de emociones adicionales moran allí. De hecho, el corazón se ha convertido en el símbolo de los sentimientos románticos (piensa en todas esas tarjetas de amor y amistad), y la palabra coraje (una actitud de mente valiente) está relacionada con la palabra francesa *coeur*, que significa corazón.

(Es interesante señalar que a lo largo de la historia otros órganos diferentes al corazón han sido considerados el centro de diferentes emociones. En los tiempos de Shakespeare, por ejemplo, la gente creía que en el hígado moraba la pasión. Este uso sobrevive hoy en día en la expresión inglesa *lily-livered*, “con hígado de lirio”, que quiere decir “cobarde” o “tímido”. Otras expresiones como “no tener estómago para algo” o “tener mucha bilis” indican que en otras épocas algunas emociones específicas se asociaban con otros órganos internos.)

Fíjate en que esta aguda distinción entre la naturaleza emocional del corazón y las cualidades más intelectuales asociadas con el cerebro y la cabeza no existen en el budismo. La palabra sánscrita *chitta* (de la que volveremos a

hablar en el capítulo 14) se traduce como mente, corazón, actitud o consciencia, dependiendo de su contexto. De forma similar, la palabra japonesa shin también puede traducirse como mente y corazón.

Busca tus emociones

Hasta ahora, en esta introducción a la mente hemos enfatizado ciertas actividades mentales (como investigar, concentrarse y conceptualizar), pero estas actividades no son las únicas funciones de la mente. La consciencia mental también incluye tus actitudes y estados mentales, tanto los positivos como los negativos.

Cuando los budistas hablan del *desarrollo mental*, no están hablando de volverse más inteligentes. El desarrollo mental se refiere a desprenderse de los estados “negativos” de tu mente y a aumentar la fuerza de sus cualidades “positivas”. (Ponemos estas palabras entre comillas porque “negativo” y “positivo” son sólo términos relativos; no vayas a creerte que una parte de tu mente es inherentemente “buena” y otra inherentemente “mala”).

Explorar tu inteligencia emocional (para tomar prestada una expresión que recientemente se ha vuelto muy popular) forma parte de tu desarrollo mental y espiritual.

Aprecia la pureza fundamental de tu mente

Si has leído las secciones anteriores de este capítulo, puede que te hayas hecho algunas preguntas. Por ejemplo, habiendo reconocido que la mente tiene tanto elementos positivos como negativos, puedes estar preguntándote si siempre será así. ¿Por qué habría de cambiar esta situación? ¿Hay alguna razón para creer que las cualidades admirables que todo el mundo aprecia (como la bondad) reemplazarán alguna vez a las que son responsables del sufrimiento (como el rencor)? En otras palabras, ¿es posible el *desarrollo espiritual*?

Las falsas ilusiones no tienen fundamento

Para responder a esas preguntas, primero tienes que reconocer que tu mente

siempre está cambiando. Un estado de mente poderosamente negativo, como el odio, puede surgir en un determinado momento, pero con toda certeza se pasará al cabo de un rato. Ésa es la verdadera naturaleza de las cosas: no duran. (Como dice el dicho: “Lo único constante es el cambio”.)

Más aún, ninguno de estos estados de mente negativos, perturbadores, se asienta sobre fundamentos sólidos. Todos se basan en concepciones erróneas. De hecho, los celos, el odio, la codicia y similares llevan al sufrimiento y a la insatisfacción precisamente porque están en desacuerdo con la realidad. Pintan un cuadro desorientador del mundo. Si por casualidad encuentras algo atractivo, la falsa ilusión del apego exagera sus buenas cualidades hasta que parece perfecto y absolutamente deseable. Entonces, si descubres el menor defecto en ese mismo objeto, tu ira y tu desengaño pueden hacer que a tus ojos el objeto aparezca ahora sin valor o incluso repulsivo. ¡Qué montaña rusa de emociones! Un hombre que está encaprichado con una mujer, por ejemplo, no puede encontrar suficientes palabras para alabar sus maravillosas cualidades. Pero en los trámites del divorcio, poco tiempo después, no puede encontrar una sola cosa buena que decir de ella.

Como las falsas ilusiones no tienen un fundamento firme en la realidad, pueden superarse con la sabiduría. (O, para expresarlo de otra manera, pueden ser penetradas por la comprensión.) La *sabiduría* es el factor mental clarificador, positivo, que te muestra cómo son realmente las cosas, y no cómo tú te imaginas falsamente que son. Los otros estados positivos de mente y de corazón, como el amor y la compasión, no son amenazados en absoluto por la sabiduría; de hecho, resultan fortalecidos por ella.

Efectivamente, algunas tradiciones del budismo enseñan que la sabiduría, el amor y la compasión son cualidades inherentes que residen en el centro de tu ser. Estas cualidades positivas son más profundas y fiables que los factores negativos, que se consideran como capas o velos. Así que mejorar no sólo es posible sino que es en realidad un regreso a tu condición natural, que subyace en la base.

Encuentra el sol detrás de las nubes



Desde el punto de vista budista, la naturaleza profunda de la mente es esencialmente pura, incontaminada e incondicionada.

A menudo se usa una poderosa analogía para ilustrar este punto. Primero, necesitas recurrir a un recuerdo de una época con muchos días nublados. (Landaw vivió en el norte de Inglaterra varios años, así que este ejercicio le resulta fácil. Aún recuerda que una vez alguien le dijo: “El tiempo no fue tan malo la semana pasada, sólo llovió dos veces, ¡una vez durante tres días y otra durante cuatro!”.) En esas penosas circunstancias, uno a veces siente que el sol ha desaparecido completamente, que ya no existe. Pero, como todo el mundo sabe, el sol no ha desaparecido completamente, no importa qué tiempo haga. Sencillamente las nubes ocultan el sol a nuestra visión. Después, el viento sopla y las nubes se alejan, y de nuevo puedes volver a ver el sol, brillando tanto como antes.



De forma similar, bajo las nubes de la falsa ilusión que puede estar perturbándote ahora mismo (cualquier sentimiento confuso o incómodo de codicia, ira, celos o similares que puedas estar experimentando en este momento), aún existe una pureza esencial. Esta pureza básica no puede ser contaminada por falsas ilusiones oscurecedoras, sin importar lo violentas que puedan ser o la frecuencia con que puedan perturbar tu paz de mente. Esta cualidad de calmarse se refleja en la expresión Zen: “Bajo el que está ocupado hay otro que no está ocupado”.

El camino espiritual que se inicia en las enseñanzas de Buda, por lo tanto, consiste principalmente en penetrar en los aspectos que no son auténticos ni esenciales de tu experiencia, de forma que la luz del sol de tu *naturaleza de Buda* —la pureza fundamental de tu más profundo nivel de consciencia— pueda brillar sin interrupción. A veces la gente usa una analogía que es más terrenal: seguir el camino espiritual se compara con pelar las sucesivas capas de una cebolla.



Un importante texto budista Mahayana titulado *The Peerless Continuum*

(El continuo sin par), atribuido a Maitreya Buda (para más información sobre él, consulta el capítulo 3), contiene una serie de analogías poéticas para esta pureza fundamental. En la siguiente analogía (adaptada de una traducción de Glenn Mullin), la naturaleza de Buda compartida por todos los seres se compara con un tesoro que está oculto bajo la casa de un hombre pobre.

Bajo el suelo de la casa de un hombre pobre se esconde un tesoro,
pero como él no sabe de su existencia
no cree que sea rico.

De forma similar, en la mente de uno mismo se esconde la misma verdad,
firme e incorruptible.

Sin embargo, como los seres no la ven, experimentan
una constante corriente de infelicidad.

El tesoro de la verdad se esconde en la casa de la mente;
los Budas traen el nacimiento puro a este mundo
para que este tesoro pueda darse a conocer.

Traza el camino de la sabiduría y de la compasión amorosa

¿Qué hay que hacer para ponerse en contacto, revelar y alcanzar la pureza fundamental que hay en el centro de tu ser? Sin duda, éste es un gran tema. Explicamos en detalle el proceso de descubrir y alcanzar tu naturaleza de Buda a lo largo de la parte IV, pero las siguientes afirmaciones te van a proporcionar un rápido resumen:

- Cultiva la sabiduría que desenmascara la ignorancia, la raíz de todo sufrimiento.
- Genera la compasión amorosa que abre tu corazón a los demás.



En una palabra, todo el camino hacia la iluminación es una unión de sabiduría y compasión. (A este concepto a menudo se le llama la *unión de sabiduría y medios*, porque la compasión amorosa es el mejor medio de ayudar a los demás.) En el capítulo 14 explicamos más aspectos de la sabiduría y la compasión, pero las siguientes secciones deberían darte una idea bastante buena de lo que implican.

La sabiduría: retira los velos de las concepciones erróneas



A lo largo de sus enseñanzas, Buda enfatizó que toda experiencia de sufrimiento e insatisfacción, sin excepción, tiene su raíz o fuente en la ignorancia. Pero el término *ignorancia* en este contexto no significa sencillamente no entender o no saber algo, como cuando una persona dice: “Nunca he estudiado trigonometría; soy un completo ignorante en ese tema”. En cambio, la ignorancia en su aspecto más problemático (el tipo de ignorancia que Buda dijo que era responsable de los problemas de todo el mundo) es la condición de interpretar erróneamente la forma real de las cosas. Dicho de otra manera, esta ignorancia es la suma de todas las concepciones erróneas que te impiden ver las cosas como son realmente. De acuerdo con la tradición Zen, “todos los seres tienen la sabiduría y la virtud del iluminado. Pero por culpa de sus puntos de vista distorsionados, no se dan cuenta de este hecho”.

Cuando el maestro y estimado amigo espiritual de Landaw, el lama Thubten Yeshe, fue por primera vez a Estados Unidos en 1974, a veces utilizaba el ejemplo de las tensas relaciones entre los blancos y los negros (esto fue antes de que el término *afroamericano* se volviera de uso general) para ilustrar los efectos destructivos de las ignorantes concepciones erróneas. Señalaba que cuando un blanco y un negro se encuentran en la calle, no se ven en absoluto. Todo lo que ven son sus propias *proyecciones*, las imágenes distorsionadas de su mente que “proyectan” en la persona con la que se encuentran.

Esta capa de proyecciones (“todos los negros son así”, “todos los blancos son así”) impide que cada hombre vea a la otra persona como es realmente, en toda su complejidad humana. La atmósfera resultante de desconfianza, recelo y miedo no produce más que problemas.



Buda señaló tres tipos específicos de concepción errónea o de ignorancia, de los que necesitas despojarte si quieres ver las cosas con el ojo iluminado de la sabiduría y la experiencia y dar fin a tus problemas:

- Creer erróneamente que una fuente de sufrimiento e insatisfacción es en realidad una fuente de verdadera felicidad (como cuando un alcohólico cree que la salvación se puede encontrar en una botella).
- Creer erróneamente que algo que cambia a cada momento es en realidad permanente y duradero (como cuando una persona cree que su belleza juvenil durará siempre).
- Creer erróneamente que la gente y las cosas poseen un ser sustancial, independiente y aprehensible, una naturaleza individual propia, separada del todo.

Esta última y fundamental forma de ignorancia puede no ser fácil de entender. Incluso las palabras usadas para explicarla tienen significados específicos que no son obvios para una persona no iniciada. Pero no te preocupes. Explicamos con más

detalle esta forma de ignorancia especialmente sutil (y las dos anteriores) en el capítulo 13.

Compasión amorosa: abre el corazón a los demás

Si encuentras difícil la explicación de la ignorancia y de las concepciones erróneas, este tema puede ser un cambio agradable. La *compasión amorosa* es un rasgo que todo el mundo admira; de hecho, puede ser el rasgo de carácter más atractivo de quienes han avanzado por un camino espiritual auténtico, sean budistas o no.

Ser testigos de ejemplos de compasión iluminada

Tomemos el ejemplo de su santidad el dalái lama del Tíbet (hablamos más de él en el capítulo 15). Mucha gente considera que el dalái lama es una encarnación humana de esta actitud cálida y amistosa de la compasión amorosa. Su rostro sonriente y su preocupación sincera por los demás (¡sin mencionar su risa franca!) pueden haber hecho más para promover los valores del verdadero desarrollo espiritual que todos los libros publicados sobre el budismo durante las últimas décadas. Y la razón por la que este monje tibetano ha influido en tantas personas de todo tipo no es un secreto. Como él mismo ha afirmado muchas veces: “Mi religión es la bondad”.

No encontrarás nada complejo o misterioso en esta bondad, o humanidad, o compasión amorosa, o como quiera que desees llamar a este sentimiento cálido hacia los demás. La compasión amorosa puede surgir espontáneamente en el más dolido de los corazones humanos. Se siente, por ejemplo, cuando ves que un niño pequeño está en peligro u oyes a un animal aullando de dolor. Sin preocuparte de ti mismo, y sin pensar en ello, inmediatamente quieres ayudar a esas víctimas indefensas a alejarse del peligro o dolor que están experimentando.

La única diferencia entre esa compasión espontánea y la de un ser completamente iluminado —un Buda— es su alcance. Aunque sentir un interés sincero por el bienestar de las mascotas, los niños pequeños y otros seres probablemente te resulta fácil, ¿puedes decir lo mismo de tu actitud hacia todo el mundo? Sé honesto contigo mismo. ¿Cómo te sientes cuando te enteras de que alguien que no te cae bien (quizá

alguien que te ha insultado hace poco) está experimentando un problema o acaba de tener un golpe de mala suerte? Si tu reacción inmediata es alegrarte, el alcance de tu compasión amorosa es limitado.

Un ser completamente iluminado, como Shakyamuni Buda (uno de cuyos epítetos es el Compasivo), no experimenta ya esa limitación o prejuicio (para más información sobre el Buda histórico, consulta el capítulo 3). El interés compasivo que esa persona extiende a los demás no es condicional. Da igual que los que están en dificultades hayan sido amigos o enemigos, la compasión amorosa hacia ellos surge del mismo modo y de forma espontánea.



Los budistas no son los únicos que admiran esta preocupación incondicional y altruista por los demás. Las a menudo citadas palabras de Jesús, “amad a vuestros enemigos”, son una expresión poderosa de este mismo flujo ilimitado del corazón.

Superar el egoísmo y transformar tu mente

Alabar la belleza del amor y la compasión incondicionales está muy bien. Después de todo, admirar la compasión amorosa es fácil cuando la puedes ver en la vida y los hechos de figuras espirituales tan sobresalientes como Buda, Jesucristo, el dalái lama y la Madre Teresa.

Pero puede que te preguntes en qué situación te deja a ti todo esto. Puedes estar pensando: “Sé que no tengo amor incondicional para todos. Pero ¿qué debo hacer? ¿Sentirme culpable por ello? ¿Debería fingir y aparentar que me alegra que asciendan a mi rival y no a mí en el trabajo?”. O quizá te sientes con ganas de llevarte las manos a la cabeza de pura desesperación, pensando: “Nadie como yo podría igualar el ejemplo de personas como el dalái lama o la Madre Teresa. Supongo que sencillamente no soy bueno”. O si te sientes particularmente cínico, puedes pensar incluso: “Sé lo egoísta que soy, y no creo que la otra gente sea realmente diferente. Toda esta cháchara sobre preocuparse por los demás y sentir amor incondicional por todo el mundo es sólo un montón de fingimiento piadoso. Soy realista, y estas tonterías espirituales son para los tontos”.

¿Cómo pueden contestarse estas dudas, estos sentimientos de insuficiencia y estas objeciones?



El progreso espiritual no se produce sin preparación. El mismo Buda dijo que desde el momento en que por primera vez dirigió su mente hacia el camino espiritual hasta que alcanzó la iluminación plena le había llevado *tres eones incontables* (que vendría a ser más tiempo del suficiente para que este planeta surgiera y se extinguiera). Así que esperar resultados instantáneos no es realista. De hecho, muchas tradiciones del budismo enseñan que puedes despertar a tu naturaleza iluminada en un instante, pero que lleva unos años actualizar o encarnar plenamente este despertar en la vida diaria (para más información sobre los distintos enfoques sobre la iluminación, consulta el capítulo 10).

Para determinar si un camino en particular funciona para ti, comprueba si te lleva a los resultados que anuncia. No estamos hablando de experimentar destellos cegadores de comprensión, o de descubrir que has obtenido repentinamente poderes milagrosos. Sencillamente, ¿te estás sintiendo más libre y te estás volviendo más relajado y más abierto, como resultado de seguir lo que Buda —o cualquier otro, no importa— ha enseñado? ¿Está aumentando tu espontaneidad y tu autenticidad, disminuyendo tu preocupación por ti mismo, creciendo tu sabiduría, expandiéndose tu alegría y tu compasión? Resultados como éstos no se producen de la noche a la mañana, y no deberías obsesionarte con tu progreso. Sin embargo, después de haber estado practicando el budismo regularmente durante seis meses o un año, analiza cómo te está yendo.

Afortunadamente, la vía del budismo ofrece los medios necesarios para obtener esta autotransformación en la forma de la *meditación*, el corazón de la práctica budista. A lo largo de todo el libro te ofrecemos una muestra de diferentes técnicas meditativas y explicaciones generales sobre el papel de la meditación en el crecimiento espiritual. En el capítulo 7, por ejemplo, puedes encontrar ciertas técnicas meditativas para manejar el problema que tratamos, disminuyendo el egoísmo y expandiendo el alcance de tu preocupación por los demás.

De hecho, al poner en práctica las técnicas meditativas, puedes descubrir que tienes

el poder de determinar el modo en que habitualmente reaccionas ante los demás, ante lo que te rodea e incluso ante ti mismo. Con suficiente perseverancia, puedes descubrir que ya no te sientes tan empujado a hablar, actuar o incluso a pensar de acuerdo con los patrones limitados a los que estás acostumbrado. Lentamente pero de forma segura, puedes descubrir que consigues liberarte del sufrimiento y de la insatisfacción.

Y si después de cierto tiempo nada de esto ocurre (si no experimentas resultados beneficiosos en absoluto), entonces sencillamente haz a un lado lo que has leído. Después de todo, como dice a menudo el dalái lama: “Nadie tiene la obligación de seguir las enseñanzas de Buda. Simplemente hay que tratar de ser una buena persona. Eso es suficiente”.

Parte II



Pasado y presente del budismo



The 5th Wave

Rich Tennant



En esta parte...

¡Pasen y vean, damas y caballeros, realicen un atractivo recorrido por la historia del budismo y conozcan la vida del mismísimo Buda! Lean detenidamente esta parte y

descubran las enseñanzas fundamentales de Buda y cómo evolucionaron a medida que el budismo se extendía por Asia y avanzaba a lo largo de la historia hasta el día de hoy.

Capítulo 3



Una mirada a la vida y a las enseñanzas del Buda histórico



En este capítulo

- Un vistazo a los primeros años de vida del príncipe Siddhartha
- Abandono de la vida regia
- Conversión en Buda
- Práctica de lo que predicaba



Se cree que Shakyamuni Buda, el fundador del budismo, vivió desde el 563 hasta el 483 antes de la Era Común (o a. C.) Nacido como el príncipe Siddhartha, heredero de una familia reinante, renunció al estilo de vida real para iniciar la búsqueda del fin de todo sufrimiento. Esta búsqueda lo llevó finalmente a los pies del famoso árbol de Bodhi —*bodhi* significa iluminación—, donde alcanzó el despertar pleno de la naturaleza de Buda a la edad de 35 años. Este despertar le mereció el nombre de *Shakyamuni*, un título que significa Iluminado Sabio de los Shakyas (Shakya era el

nombre del clan al que pertenecía). Después pasó los restantes 45 años de su vida enseñando a los que se sentían atraídos por la vía que lleva del sufrimiento y la insatisfacción hacia la verdadera realización espiritual.

En un primer nivel, el budismo es el registro de estas vastas enseñanzas espirituales. (En otro nivel, por supuesto, es la encarnación viviente de estas enseñanzas en la vida de los practicantes espirituales a lo largo de los tiempos, incluido el momento presente.) Pero quizá las enseñanzas más inspiradoras de Shakyamuni Buda nunca estuvieron contenidas en el ejemplo de su propia vida. Como en el caso de Jesús, la historia de la vida de Shakyamuni se ha contado una y otra vez durante los últimos 2.500 años, y cada cultura en la que ha entrado el budismo ha transmitido su vida de una forma distinta.

En este capítulo te ofrecemos un breve recuento de las enseñanzas fundamentales de Buda y de algunos de los episodios más significativos e inspiradores de su vida, tal como han sido transmitidos a través de los tiempos. (La historia completa es demasiado extensa para incluirla aquí.) También omitimos muchos (aunque no todos) de los detalles más milagrosos que aparecen en los recuentos tradicionales de su vida, porque creemos que, al menos para un público occidental, la historia se lee mejor sin ellos.

Los primeros años de vida de Buda

Incluso dentro de las formas tradicionales del budismo se pueden encontrar diferentes maneras de interpretar los sucesos de la vida de Buda y el significado de su iluminación.

- Algunas tradiciones afirman que la persona que fue honrada como Shakyamuni realmente alcanzó la naturaleza de Buda (es decir, la iluminación completa y suprema) durante una vida anterior. Después estuvo con una multitud de otros budas en un estado puro de existencia, llamado propiamente *Tushita* (“el lugar de la felicidad”), hasta que le llegó el momento de descender a la Tierra y mostrar a los demás el camino espiritual que él ya había hecho. Desde este punto de vista, toda su vida

en la Tierra fue sólo una demostración que hizo a los demás de cómo liberarse de todas las limitaciones y alcanzar la realización que todo el mundo anhela en secreto.

- De acuerdo con otra explicación, Shakyamuni inició su viaje espiritual mucho antes de nacer, donde alcanzó niveles significativos de realización, pero no lo terminó realmente hasta que se sentó bajo el árbol de Bodhi, a los 35 años de edad de su vida histórica como el príncipe indio Siddhartha.
- Otras tradiciones enseñan que Shakyamuni era una persona común como tú y yo que casualmente tuvo circunstancias vitales muy favorables (es decir, mucho tiempo libre y energía) y una dedicación inagotable para alcanzar la realización espiritual plena. Como él —sugiere esta versión—, tú también puedes alcanzar la iluminación en una sola vida.

Aunque algunas tradiciones confieren a Buda proporciones míticas y otras lo ven como un tipo normal, todas coinciden en que ejemplifica el logro supremo de la condición humana: la completa liberación de la confusión y el sufrimiento.

Las diferentes tradiciones budistas también coinciden respecto a los sucesos de la vida de Shakyamuni. Para empezar, dicen, nació como hijo y heredero del rey Shuddhodana del clan Shakya del norte de la India.

Un nacimiento de buen auspicio

El clan Shakya vivía en la parte septentrional de India que limita con el actual reino de Nepal. El jefe del clan, el rey Shuddhodana, no era feliz porque no tenía un heredero para el trono. Entonces una noche, su esposa, la reina Maya, tuvo un sueño en el que un hermoso elefante blanco de seis colmillos se le apareció y se disolvió en su cuerpo (véase la figura 3-1).

Cómo afrontar las contradicciones

El hecho de que puedas interpretar la historia de la vida de Buda de diferentes formas plantea una cuestión

interesante. Cuando tú tienes dos posibilidades diferentes y contradictorias de explicar algo, la mayoría de las personas supone que si una explicación es correcta la otra debe ser errónea. Por ejemplo, cuando resuelves la ecuación $2 + x = 5$, sólo hay una respuesta correcta, cualquier otra cosa diferente a 3 es incorrecta. Si tienes la costumbre de aplicar este estricto enfoque matemático a todo, las formas diferentes de ver la historia de la vida de Buda pueden hacerte sentir incómodo. “Sólo una de esas interpretaciones puede ser correcta”, puedes insistir en decir. “Si realmente es un Buda, o bien alcanzó la iluminación durante su vida como príncipe indio o bien lo hizo antes. Si una respuesta es correcta, la otra debe ser errónea. ¿Entonces cuál es la buena?”

Los maestros budistas que hemos conocido no parecen sentirse incómodos en absoluto ante estas diferentes explicaciones del mismo suceso, aunque no queremos insinuar con ello que sean descuidados con la verdad. Una gran parte de su preparación implica la investigación penetrante e inteligente de la naturaleza de la realidad, así que su pensamiento no es nada confuso. Pero aceptan que el valor de una explicación particular depende en gran medida de a quién esté destinada esa explicación. Como las personas tienen actitudes e inclinaciones tan diferentes unas de otras, la explicación idónea para una persona puede no resultarles particularmente útil a otra.

En una ocasión, hace muchos años, Landaw tuvo la oportunidad de mantener una entrevista privada con el dalái lama y de poder hacerle algunas preguntas (para más información sobre esta persona extraordinaria, consulta el capítulo 15). Durante la entrevista, el dalái lama trajo a colación el nombre de Tsongkhapa, un gran maestro tibetano, nacido hace más de 600 años, que había sido el maestro del primer dalái lama. Los dalái lamas sucesivos han tenido siempre un gran respeto y devoción por este maestro; el dalái lama actual (el decimocuarto de su linaje) no es una excepción.

En general, los tibetanos sienten un gran respeto por Tsongkhapa y lo consideran un Buda plenamente iluminado. Lo creen una manifestación humana de Manjusri, el Buda que encarna la sabiduría de todos los seres iluminados. Pero en esta ocasión, el dalái lama dijo (por lo que recuerda Landaw): “Prefiero pensar en Tsongkhapa como un ser humano normal que, por medio de un gran esfuerzo, fue capaz de completar el camino espiritual en su vida. Encuentro esta forma de pensar en él más inspiradora que creer que ya nació iluminado”.

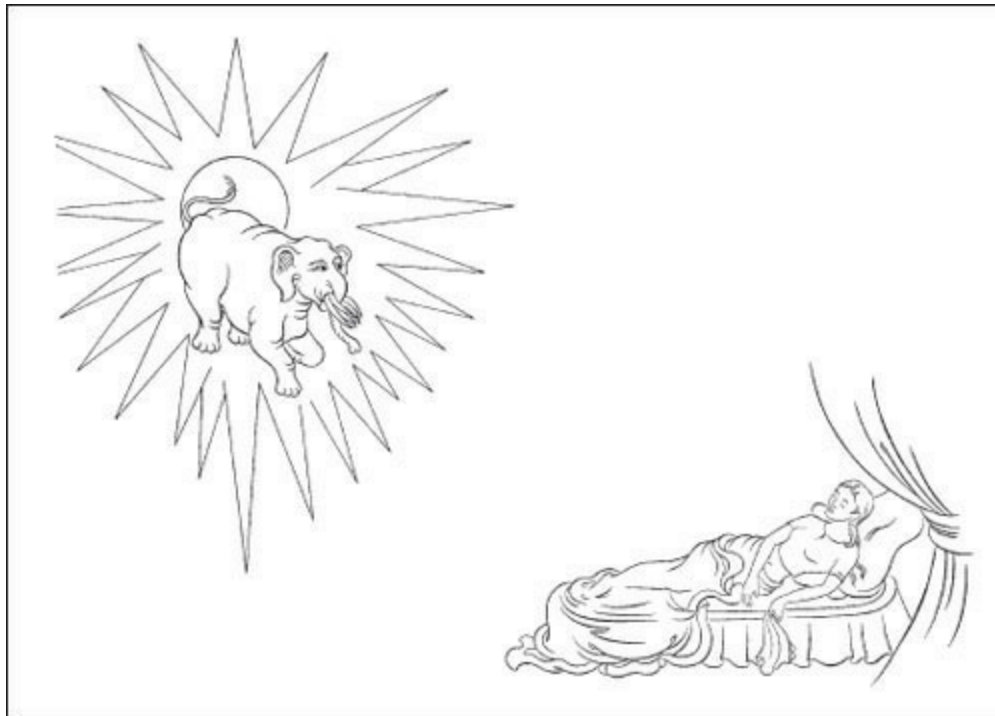


Figura 3-1: La reina Maya sueña con un elefante milagroso



Figura 3-2: Nacimiento en los jardines de Lumbini

La reina despertó inmediatamente, y su cuerpo y su mente estaban llenos de una felicidad mucho mayor de la que nunca había experimentado. Todos los sabios de la corte reconocieron este sueño como una señal de que la reina estaba embarazada de un niño especial que algún día se convertiría en un gran líder.

Hacia el final de su embarazo, la reina abandonó el palacio de su esposo en la ciudad capital de Kapilavastu y, con su séquito, se dirigió a casa de sus padres para dar a luz, una costumbre que, en muchos lugares de la India, aún siguen las madres encintas. Cuando pasaban por los hermosos jardines de Lumbini, la reina se dio cuenta de que iba a dar a luz en cualquier momento. Así que entró en los jardines y apoyada en la rama de un árbol, dio a luz a su hijo (véase la figura 3-2).

Sin duda alguna, el niño era extremadamente hermoso, aunque estoy seguro de que

no te esperarías menos del protagonista de esta historia. Numerosas señales promisorias acompañaron su nacimiento, y en reconocimiento a esto, su orgulloso padre le puso el nombre de Siddhartha, que significa “aquel a través del cual todo lo maravilloso se logra”.

Poco después del nacimiento de Siddhartha, Asita, un eremita muy respetado, llegó inesperadamente a Kapilavastu. Él también había visto las señales de un nacimiento de buen auspicio y se había acercado al hogar real para ver al niño por sí mismo. El rey Shuddhodana saludó a Asita con gran cortesía e hizo traer al niño. Imagínate, entonces, la conmoción y el miedo de los orgullosos padres cuando el viejo eremita estalló en lágrimas después de mirar largamente a su amado hijo.

Pero Asita rápidamente tranquilizó a la pareja real diciéndoles que no había visto nada malo en el niño, ni ninguna señal de que le esperara un desastre en el futuro. ¡Muy al contrario! Asita dijo que el chico mostraba cualidades notables, cualidades que lo harían un gobernante aún más grande que su padre. Y, si Siddhartha llegaba a abandonar la vida real y a convertirse en un buscador de la verdad, sería aún más grande que un mero emperador. ¡Se convertiría en la fuente de guía espiritual para toda la humanidad!

En cuanto a sus lágrimas, dijo Asita, estaba llorando por sí mismo. Toda su vida sólo había querido seguir el camino espiritual. Pero ahora que había conocido a la única persona que podría revelarle este camino, era demasiado tarde. Asita sabía que para cuando Siddhartha tuviera suficiente edad para empezar a enseñar, él ya habría muerto.

Un padre excesivamente protector

La profecía de Asita animó y al mismo tiempo preocupó al rey. Él no quería otra cosa que su hijo heredara su trono y trajera más gloria a la familia real. Después, cuando fuera un anciano como Asita, Siddhartha ya podría retirarse a la vida religiosa si quería. Pero las prioridades del rey eran claras. Su hijo tenía que llegar a ser un monarca poderoso y admirado universalmente.

Aunque muy pronto mostró señales de gran inteligencia, algo en el carácter del joven príncipe preocupaba a su padre. El niño, que después de la muerte de su madre fue criado por su tía, era extremadamente amable y sensible, demasiado

gentil para ser un gobernante de naciones. No estaba interesado en los rudos juegos de sus compañeros y prefería pasar el tiempo cuidando a los animales que vivían en los terrenos del palacio. En un famoso episodio, el príncipe salvó la vida de un cisne (véase la figura 3-3) al que su cruel primo Devadatta había disparado (a lo largo de la vida de Siddhartha, Devadatta sigue apareciendo como su celoso rival).



El rey tenía miedo de que la naturaleza sensible de Siddhartha lo llevara a abandonar la vida real prematuramente, así que hizo todo lo que pudo por mantener ocultas a su hijo las duras realidades de la vida. Por ejemplo, si un sirviente caía enfermo, el rey alejaba al hombre del palacio hasta que hubiera pasado la enfermedad. De acuerdo con las historias recogidas, uno de los jardineros del rey tenía la responsabilidad de cortar cualquier flor en el momento en que empezara a marchitarse. De esa forma, al príncipe se le ahorraría el dolor de tropezarse con señales incluso naturales de decadencia.



Figura 3-3: Salvando al cisne de la crueldad de su primo

El príncipe se casa: prisionero en los palacios de los

tres placeres

Con el tiempo, Siddhartha llegó a la edad de pensar en casarse y formar su propia familia. El rey estaba seguro de que estas responsabilidades le impedirían abandonar la vida regia, así que organizó una ceremonia en la que su hijo pudiera conocer a las jóvenes casaderas de la zona (piensa en el baile que se organiza en honor del Príncipe Azul en la *Cenicienta* y te harás una idea).

En ese acto, Siddhartha conoció a Yasodhara, la hija de un rey vecino. Fue amor a primera vista por parte de ambos. (Más tarde, cuando estaba plenamente iluminado, Shakyamuni explicaba esta atracción instantánea diciendo que él y Yasodhara habían estado casados en numerosas vidas anteriores. Habían sido emparejados de por vida como tigres en un punto en el camino.) Pero antes de que pudieran casarse y vivir felices para siempre, Siddhartha tenía que probar que era digno de Yasodhara derrotando a los pretendientes rivales en combates de fuerza y destreza marcial. Como quizá hayas adivinado, Siddhartha resultó victorioso y él y Yasodhara celebraron un feliz matrimonio.

Pronto Siddhartha y su esposa se instalaron en los palacios de los tres placeres (uno por cada estación, la caliente, la fría y la lluviosa) que su padre construyó para ellos. Los palacios estaban situados en un vasto parque rodeado de una muralla. De hecho, el rey había encerrado a Siddhartha en los palacios sin que el príncipe se diera cuenta de ello. Como en esas prisiones todas las cosas y personas eran atractivas y cautivadoras, Siddhartha seguramente nunca desearía irse; ése era al menos el plan del rey. Y, cuando Yasodhara dio luz a un hijo, Rahula, el plan pareció completo.

El conocimiento prohibido se revela: las cuatro visiones

Pero incluso los planes mejor trazados de los cortesanos y los reyes a veces no se cumplen. Un día, un músico de palacio les cantó a Siddhartha y a su esposa una canción sobre las bellezas y las maravillas del mundo. Intrigado por las descripciones, el príncipe le pidió permiso a su padre para viajar más allá de las puertas del palacio para ver por sí mismo lo que había afuera.

Para entonces, Siddhartha tenía 29 años y su padre se dio cuenta de que a su hijo le había llegado el momento de ver el reino que algún día gobernaría. Así que el rey dio permiso para la excursión, no sin antes ordenar que se retiraran todos los sitios desagradables en el área de la ciudad que su hijo visitaría. Finalmente, cuando todo estuvo preparado, el príncipe y el conductor de su carro, Channa, salieron a la ciudad.

Al principio la visita transcurrió muy bien. La gente saludaba a Siddhartha con gran alegría y afecto, y a Siddhartha le gustaba todo lo que veía. Pero después Siddhartha y Channa tropezaron con algo que sólo ellos dos parecieron notar: una persona desafortunada que estaba encorvada por el dolor y atormentada por la tos y la fiebre (véase la figura 3-4).

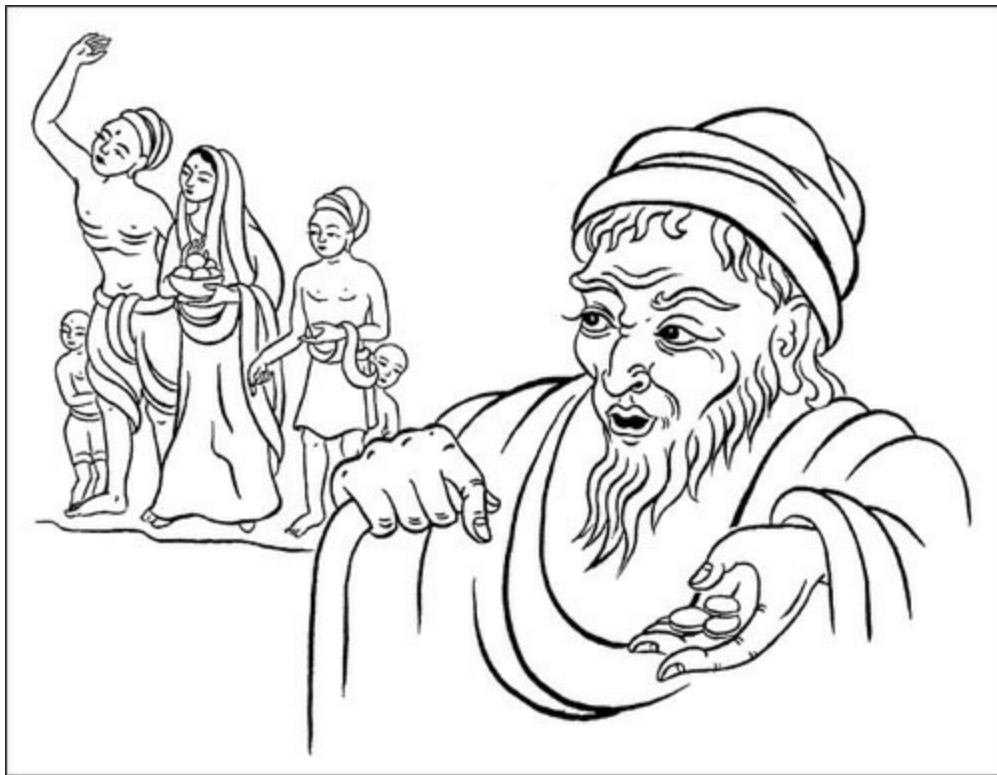


Figura 3-4: La enfermedad

Siddhartha pidió a su auriga que le explicara el sentido de esta visión inesperada. “Esto es la enfermedad, mi señor”, replicó Channa. Entonces continuó explicándole que tarde o temprano casi todo el mundo experimenta tal enfermedad e incomodidad. El príncipe se sintió sobresaltado al comprender que en cualquier

momento su familia, sus amigos o sus compañeros, o él mismo, podían experimentar dolor y sufrimiento. Repentinamente, toda su felicidad y alegría se desvanecieron, y sólo podía pensar en el sufrimiento que acababa de ver, un sufrimiento que amenazaba a todo el mundo.

Las siguientes dos veces que Siddhartha salió a la ciudad tropezó con visiones aún más perturbadoras: la vejez y la muerte (véanse las figuras 3-5 y 3-6). El príncipe estaba desolado. Se preguntaba cómo las personas podían actuar tan despreocupadas y felices con la amenaza de la enfermedad, la vejez y la inevitable muerte sobre sus cabezas.



Figura 3-5: La vejez

Finalmente, en su cuarta excursión, descubrió lo que tenía que hacer. En esta ocasión vio a un vagabundo sin hogar (véase la figura 3-7). A pesar de su apariencia desaliñada, el hombre tenía una tranquilidad y determinación notables. Cuando el

príncipe le preguntó quién era, el hombre contestó: “Soy alguien que ha renunciado a la vida de hogar para buscar una salida al sufrimiento del mundo”.

A Siddhartha se le reveló súbitamente su destino. Supo que él también tendría que renunciar a su forma de vida y dedicarse completamente a la búsqueda espiritual.

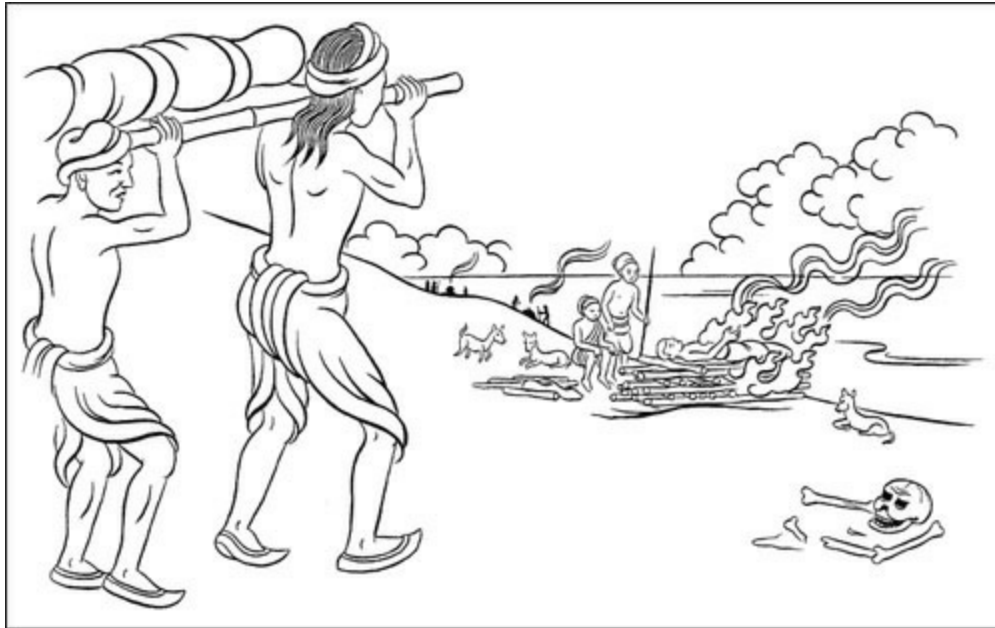
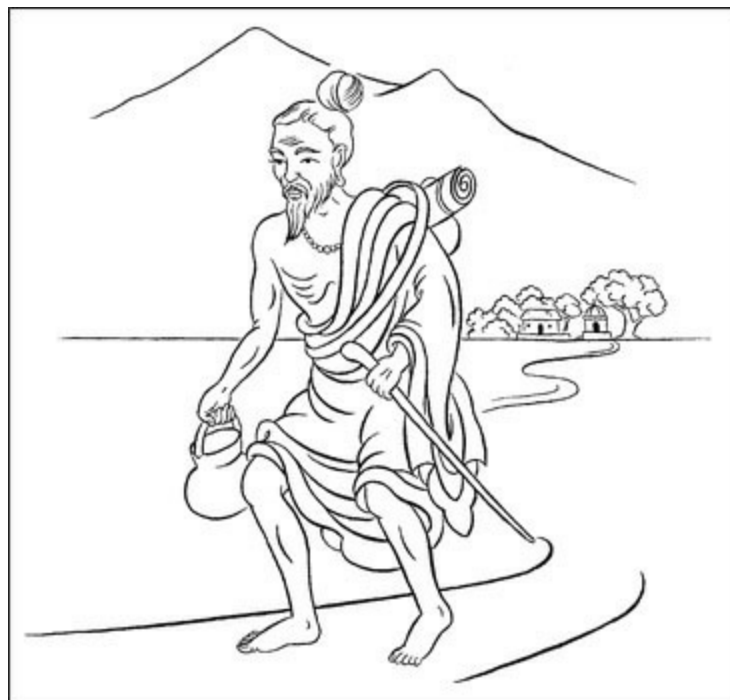


Figura 3-6: La muerte



Comienza la búsqueda



Las visiones de la enfermedad, la vejez, la muerte y el buscador de la verdad (que desarrollamos en la sección: “El conocimiento prohibido se revela: las cuatro visiones”, anteriormente en este capítulo) señalan el comienzo de la búsqueda espiritual del príncipe. Su importancia para la historia del budismo es innegable, y las representaciones de los encuentros cruciales de Siddhartha con ellas a menudo están pintadas en las paredes de los templos budistas.

Renuncia a la vida regia

Después de que Siddhartha supo que no podía permanecer más tiempo arropado en los confines de la vida regia, se dirigió a su padre y le pidió permiso para irse. El rey reaccionó como muchos padres lo harían en situaciones parecidas: ¡se puso furioso! Prohibió absolutamente al príncipe irse y apostó un guardia en todas las puertas del palacio para evitar su partida.

Pero el príncipe estaba decidido a irse. Siddhartha quería tomar a su pequeño hijo en brazos antes de partir, pero decidió no hacerlo, temiendo despertar accidentalmente a Yasodhara, que estaba dormida (véase la figura 3-8). Pasó en silencio junto a los músicos dormidos, las bailarinas y los criados y salió al exterior, donde despertó a Channa (el conductor de su carro) y le pidió que preparara su caballo, diciéndole que quería salir esa noche. Channa se sorprendió, pero obedeció al príncipe.



Figura 3-8: Se despide silenciosamente de su esposa y su hijo

Todas las personas de palacio, incluidos los guardias, se habían quedado dormidas (piensa en la escena de *La bella durmiente*, cuando todo el mundo repentinamente queda vencido por el sueño), así que Siddhartha pudo escapar. Él y Channa condujeron toda la noche, y cuando se detuvieron, el príncipe le dijo a Channa que tomara su caballo y sus joyas reales y regresara al palacio sin él. Channa empezó a llorar y le preguntó qué debía decirle a la familia del príncipe, que seguramente estaría desolada. “Diles que no me he ido porque no los ame —contestó Siddhartha—. Me he ido porque de verdad los amo y debo buscar una forma de vencer los sufrimientos de la enfermedad, la vejez y la muerte. Si lo logro, regresaré. Si no, de todos modos con el tiempo la muerte nos habría separado.” Channa no pudo hacer más que regresar solo.

El sentido de la historia de Buda

Incluso en esta versión abreviada de la historia del príncipe Siddhartha puedes haber tropezado ya con muchas cosas que desafían tu capacidad de aceptación. Por ejemplo, ¿cómo pudo alguien tan brillante como Siddhartha llegar a la edad de 29 años sin saber nada de la enfermedad, la vejez y la muerte? ¿Cómo pudieron las precauciones de su padre haberlo protegido de estas sombrías realidades?

Sin embargo, a pesar de estas objeciones, la historia resulta verdadera en un sentido más profundo. Incluso en este mundo moderno de comunicación instantánea y global y de las autopistas de la información, la gente se las arregla

para evitar ver lo que tiene ante los ojos. Las personas sin hogar llenan las calles, pero permanecen invisibles para la mayoría de la gente. En los hospitales, donde la muerte está en todas partes, la verdadera situación de una persona moribunda se nos oculta. E incluso hemos oído hablar de algunas comunidades donde las procesiones funerarias pueden tener lugar sólo por la noche, para evitar asustar a la gente.

La negación es el nombre del juego y, si te fijas, podrás ver que el juego se juega en todas partes a tu alrededor. Cuando la realidad de las miserias de la vida logra atravesar este muro de negación, si es que lo logra, la experiencia puede ser devastadora; incluso puede transformar la vida. Como Siddhartha, mucha gente aparta su atención de los logros mundanos hacia el camino espiritual como resultado de alguna experiencia inesperada de sufrimiento o pérdida. Por supuesto, muy pocas personas renuncian a todo al primer atisbo de enfermedad y muerte y se ponen a buscar la verdad como lo hizo Siddhartha.

Ahora Siddhartha estaba solo, y lo primero que hizo fue despojarse de los símbolos de la realeza. Se cortó su largo y suelto pelo (véase la figura 3-9), cambió su ropa de seda por el rudo atuendo de un habitante del bosque y, renunciando completamente a su forma de vida anterior, fue en busca de alguien que pudiera ayudarlo en su búsqueda.

Después de su gran renuncia (para más detalles, consulta el recuadro “El significado de la renuncia”, en este capítulo), Siddhartha se encontró con dos renombrados maestros espirituales y estudió con ellos. Aunque dominó rápidamente las técnicas de meditación que le enseñaron, se dio cuenta de que, aunque útiles, eran insuficientes para proporcionarle la completa liberación del sufrimiento que deseaba. Tendría que profundizar más.

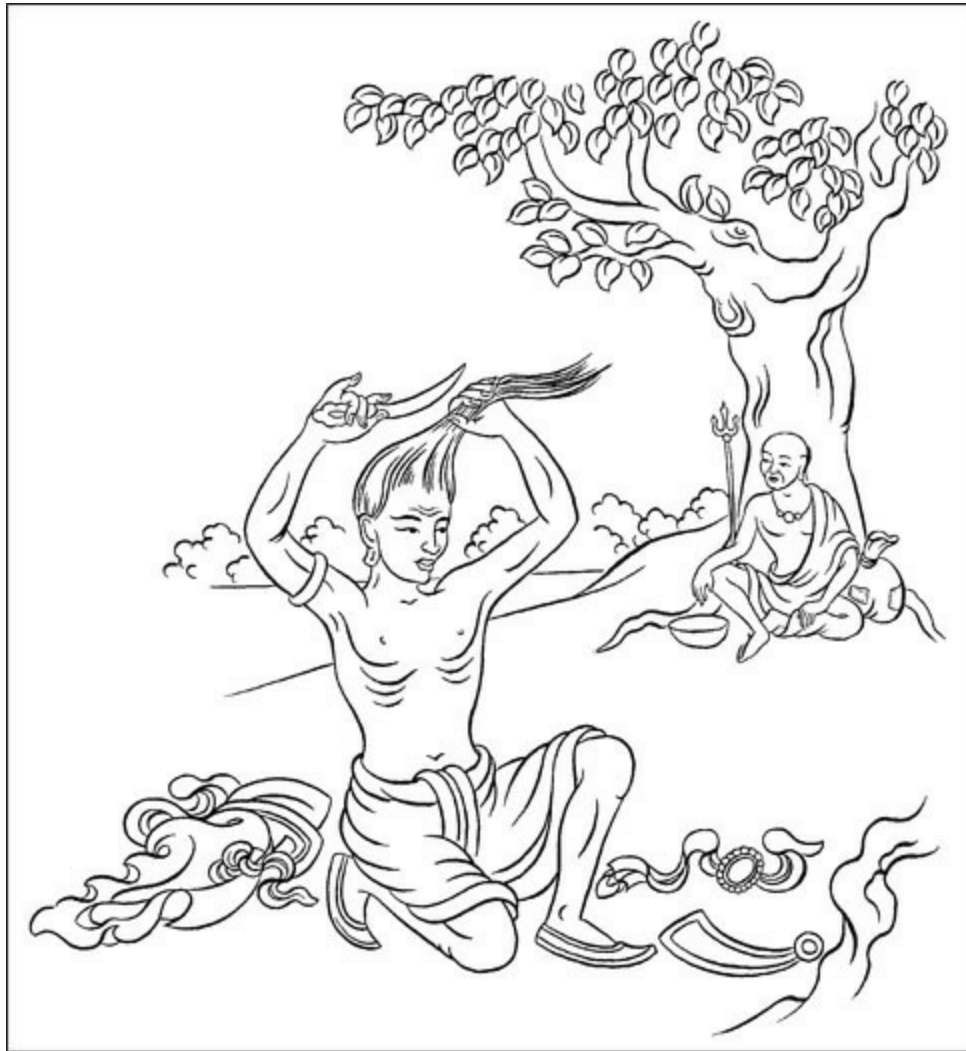


Figura 3-9: La gran renuncia

Llegar a los extremos: seis años de autonegación

Siddhartha oyó hablar de un bosque en el reino de Magadha donde los *ascetas* (las personas que se niegan incluso las más pequeñas comodidades de la vida) se reunían a menudo para practicar, y decidió inmediatamente ir allá y unirse a ellos. En el camino, captó la atención del gobernante de Magadha, el rey Bimbisara. El rey quedó tan impresionado por el comportamiento y la dedicación del joven que inmediatamente le pidió a Siddhartha que se quedara y lo ayudara a gobernar. Pero Siddhartha explicó educadamente que ya había renunciado a un cargo real y que no tenía deseo de asumir otro. Bimbisara le dijo entonces a Siddhartha que si alguna vez encontraba lo que estaba buscando, regresara a enseñárselo.

Cuando Siddhartha llegó al bosque, encontró a otros cinco ascetas dedicados ya a prácticas estrictas. Los ascetas esperaban que al alcanzar un control completo de sus sentidos y soportar extremo dolor y dificultades, podrían superar el sufrimiento por pura fuerza de voluntad. Siddhartha adoptó estas prácticas y muy pronto, con su extraordinaria concentración y determinación, convenció a sus nuevos compañeros de que si alguno iba a alcanzar la meta final sería el recién llegado.

Así empezó lo que más tarde se conoció como el ayuno de seis años. Siddhartha permanecía sentado expuesto a los elementos día y noche. Comía cada vez menos hasta que finalmente no ingería nada más que las pocas semillas que caían por casualidad en su regazo. Su cuerpo, antes tan glorioso y atractivo, se marchitó y se encogió. Con el tiempo, la práctica redujo a Siddhartha a poco más que un esqueleto viviente, pero aun así perseveró (véase la ilustración superior de la figura 3-10).

Finalmente, un día Siddhartha hizo una evaluación de sí mismo. Descubrió que, en su debilitado estado, no podía pensar con tanta claridad como antes; por lo tanto, estaba más lejos de su meta que cuando había empezado hacía seis años. Cansado y sucio, decidió refrescarse en el río que había cerca, pero casi se ahoga antes de poder salir. Mientras Siddhartha yacía en la orilla recobrándose, se dio cuenta de que si alguna vez llegaba a lograrlo, tenía que seguir la vía media entre la autoindulgencia y la autonegación extrema. (Más tarde, esta frase, la *vía media*, tomó cada vez más significado y se convirtió en el nombre que el mismo Buda usaba a menudo cuando se refería a sus enseñanzas. Incluso hoy en día el budismo se conoce ampliamente como la vía media que evita todos los extremos.)

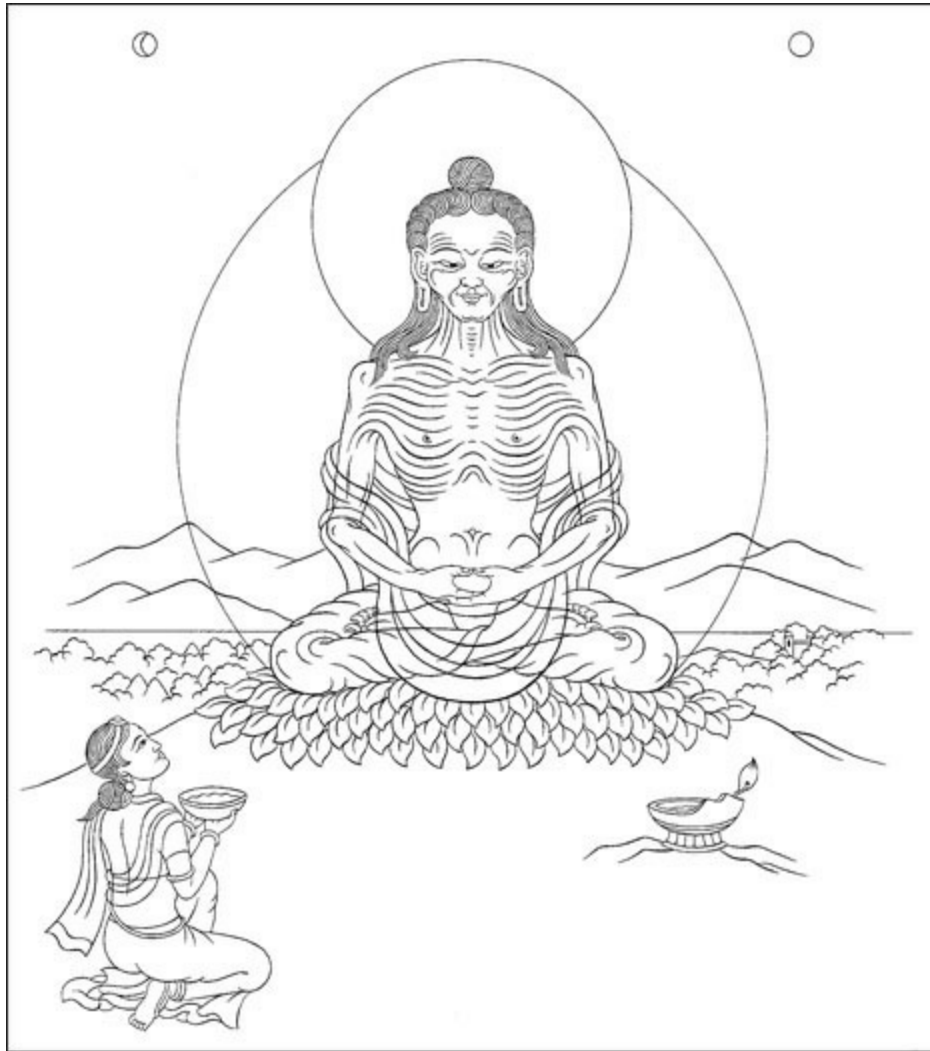


Figura 3-10: El ayuno de seis años

El significado de la renuncia

El pelo largo era uno de los principales símbolos de la realeza india, y la decisión de Siddhartha de cortárselo simbolizaba su fuerte determinación de cambiar todo su patrón de vida y de dedicarse a la búsqueda espiritual. Incluso hoy en día, la ceremonia que señala la decisión formal de alguien para entrar en la senda budista a menudo incluye cortar un mechón de su pelo, como representación de la gran renuncia de Buda. Si escoges ser ordenado como un monje o monja célibe, se te afeita toda la cabeza como una señal de que has renunciado completamente a la vida de casado de un laico.

Pero la renuncia no es sólo hacerte cortar el pelo o cambiar de una forma u otra tu apariencia exterior. Ni significa que necesariamente tienes que renunciar a todas las cosas que disfrutas. Si te gusta ir al cine o ver partidos de fútbol en la televisión, por ejemplo, no tienes que renunciar a esos placeres cuando te haces budista. Esto puede sorprender a algunos, porque ocasionalmente oímos decir a la gente: “Creí que los budistas renunciaban a todo eso”.

En último término, la renuncia no se trata de prescindir completamente del placer o la diversión. ¡De hecho es justamente lo contrario! El verdadero significado de la renuncia es la decisión de renunciar al sufrimiento. El apego es la causa del sufrimiento y la insatisfacción, y tú necesitas renunciar al apego. Si puedes disfrutar de algo sin apego (sin dejar que se vuelva un obstáculo para tu progreso espiritual o una pérdida de tu tiempo y tu energía), no necesitas renunciar a ello.

Siddhartha se sentó de nuevo y la esposa de un pastor de la zona entró en el bosque con una ofrenda para los espíritus locales. Su nombre era Sujata y había pedido a menudo a los espíritus del bosque un hijo varón. Ahora que había dado a luz al niño que quería desesperadamente, venía al bosque con un cuenco de arroz con leche preparado especialmente para agradecer a los espíritus que le habían concedido su deseo. Cuando vio a Siddhartha sentado allí, lo confundió con el rey de los espíritus que la había ayudado y con gran devoción le ofreció la nutritiva ofrenda (véase la figura 3-10). Cuando sus cinco ascéticos compañeros lo vieron aceptar esta buena comida, se sintieron profundamente defraudados. Pensando que Siddhartha había abandonado su búsqueda, se alejaron del bosque disgustados, decididos a continuar sus prácticas en otro lugar.

Después de haber comido, y de que su cuerpo recuperara su resplandor y su fuerza, Siddhartha le dio las gracias a la mujer. Le dijo que él no era el espíritu que ella pensaba; era sólo un ser humano que buscaba el camino que terminaría con todo el sufrimiento. Y, gracias a su ofrenda, sentía que ahora tenía la fuerza suficiente para lograrlo.

Sentado a la sombra del viejo árbol de Bodhi: la derrota de Mara

Siddhartha cruzó el río y se dirigió a la gran higuera que después se conoció como el árbol de Bodhi, el árbol de la Iluminación. Con unos haces de hierba que recibió de un cortador de hierba del lugar, preparó un cojín y se sentó mirando al este. Hizo esto con la firme determinación de no levantarse de ese asiento hasta que alcanzase la completa y plena iluminación.

Los textos budistas clásicos describen con mucha emoción lo que ocurrió después. Las narraciones dicen que el mundo contuvo el aliento cuando se aproximaba el momento que transformaría la historia. Siddhartha estaba sentado bajo el árbol de la Iluminación y los espíritus del aire se regocijaban.

Pero no todos estaban tan contentos. Mara, el Tentador, la encarnación de todo el

mal que aflige a la mente, estaba aterrorizado. Sabía que si Siddhartha alcanzaba la iluminación, el poder que el engaño mantiene sobre el mundo se vería amenazado. Los textos tradicionales usan una imaginería muy dramática para pintar los sucesos que siguen. Mientras Siddhartha estaba sentado en meditación, los hijos e hijas de Mara (toda la legión de interferencias demoníacas) comenzaron su ataque, tratando de perturbar su concentración. (Échale una ojeada a la figura 3-11. El asiento de Siddhartha se ha dejado vacío, así que tú, querido lector, puedes imaginarte sentado allí y quizá experimentar lo que se siente al estar rodeado por las fuerzas del engaño.)

Se levantaron violentas tormentas de odio, pero bajo el árbol de Bodhi todo permanecía en calma. Las fuerzas demoníacas lanzaron una descarga de armas, pero se convirtieron en pétalos de flores que cayeron sin hacer daño a los pies del decidido meditador. Después se le aparecieron a Siddhartha visiones de los placeres sensuales más tentadores, junto con imágenes de su esposa y su hijo, pero nada pudo romper su concentración.

A Mara sólo le quedaba un arma, las semillas de la duda. Despachando a sus legiones, Mara se apareció ante Siddhartha y se dirigió a él directamente.

El árbol de Bodhi hoy

Todavía puede visitarse un árbol de Bodhi en Bodh Gaya (en la India nororiental) que crece en el lugar donde Siddhartha alcanzó la iluminación hace 2.500 años. No es exactamente el mismo árbol, pero es un descendiente directo del original.

Unos cuantos cientos de años después de la época de Buda, durante el reinado del rey Asoka (para las hazañas de este importante monarca, consulta el capítulo 4), el budismo se extendió a la isla conocida hoy como Sri Lanka (anteriormente Ceilán). En ese tiempo se plantó en la isla un esqueje del árbol de Bodhi y se convirtió en el centro de un famoso santuario budista. Siglos después, cuando el árbol original en Bodh Gaya había sido destruido, se llevó de vuelta un esqueje del árbol de Bodhi de Ceilán y se plantó en el sitio original. Este árbol se cayó durante la restauración que se comenzó en 1877, pero en su lugar se plantó un nuevo vástago de él. Ése es el árbol que se puede visitar aún hoy en día.



Figura 3-11: Atacado por las fuerzas del engaño



Figura 3-12: La derrota de Mara

“Muéstrame un testigo que pueda dar fe de que tú mereces triunfar donde todos los demás han fracasado”, exigió burlándose. Siddhartha respondió sin palabras. Simplemente extendió la mano derecha y tocó la tierra (véase la figura 3-12), porque la tierra misma era el testigo de que Siddhartha había practicado las virtudes (durante incontables vidas) que ahora darían fuerza a su logro de la naturaleza de Buda. Mara fue derrotado y se desvaneció como una pesadilla.

Era la noche de luna llena en el cuarto mes indio (que cae en mayo o junio de nuestro calendario). A medida que la luna se elevaba en el cielo, la concentración meditativa de Siddhartha se profundizaba. El fuego de su sabiduría creciente hizo arder las capas de ignorancia que aún oscurecían su mente. Percibió de forma directa e inconfundible la corriente de sus vidas pasadas y comprendió cómo las

acciones pasadas llevaban a los resultados presentes. Vio cómo el apego, la fuente del sufrimiento, está enraizado en la ignorancia. A medida que su sabiduría se liberaba de niveles cada vez más sutiles de esta ignorancia, su mente se volvía cada vez más luminosa. Finalmente, cuando la luna se ponía y el sol del día siguiente salía, Siddhartha alcanzó la última meta: la iluminación plena y completa. Ya no un mero príncipe, era ahora un Despierto, un Buda.

Ayuda a los demás: la carrera de Buda completamente en marcha

Todos los sucesos de la vida de Buda, desde el momento de su nacimiento como el príncipe Siddhartha hasta la derrota de Mara bajo el árbol de Bodhi (como se describe en las secciones precedentes), estaban dirigidos a una meta suprema: la capacidad de ayudar a los demás para liberarse del sufrimiento. Ahora que había alcanzado la naturaleza de Buda y obtenido la sabiduría ilimitada, la compasión y la habilidad para ayudar a los demás, estaba listo para empezar su carrera de iluminado. Pero ¿estaba el mundo listo para él?

Proporciona guía espiritual: dar vueltas a la rueda del dharma

Durante siete semanas, Shakyamuni Buda (el antiguo Siddhartha) permaneció junto al árbol de Bodhi, absorto en la consciencia sin límites que sólo un ser plenamente despierto experimenta. De acuerdo con los relatos tradicionales, Buda pensó que puesto que probablemente nadie más iba a realizar el extraordinario esfuerzo necesario para lograr la meta que él había alcanzado, la mejor forma de actuar sería disfrutar él mismo de los frutos de la iluminación.

Como respuesta a su pensamiento no expresado, los dioses del cielo se aparecieron a Shakyamuni y en beneficio del mundo le rogaron que reconsiderara su decisión: “Aunque es cierto que las mentes de los seres están oscurecidas, las que cubren a algunos son menos oscuras que las de otros. Ciertamente hay algunos que pueden

beneficiarse de lo que has logrado. Por ellos, por favor enséñanos lo que has aprendido”. Buda aceptó.



Shakyamuni siempre había querido compartir con los demás lo que descubriera. Toda su motivación, desde el principio, era el deseo compasivo de beneficiar a los demás en cualquier forma posible. Su aparente vacilación de enseñar era sólo una estratagema; sabía que no era adecuado ni beneficioso para un Buda enseñar a los que no expresaran primero un sincero interés en obtener la libertad espiritual. Sin una disposición para aprender y un deseo de cambiar por parte del discípulo, incluso las enseñanzas más poderosas serán ineficaces. Por esta razón, incluso hoy, la mayoría de los budistas generalmente se abstienen de enseñar a menos que los demás les soliciten que lo hagan. De hecho, en algunas tradiciones, los discípulos tienen que hacer tales peticiones tres veces antes de que el maestro acepte dar instrucción.

Cuando Buda pensó en qué individuos estarían listos para recibir sus enseñanzas iniciales, consideró primero a los dos maestros con los que había estudiado, pero se dio cuenta de que ya habían muerto. Así que escogió a sus cinco primeros compañeros, que continuaban sin él con sus estrictas prácticas ascéticas en Sarnath, cerca de la antigua ciudad sagrada de Benarés.

Los cinco ascetas estaban en el Parque de los Ciervos, en Sarnath, cuando vieron acercarse a Buda. Creyendo todavía que había renunciado a la búsqueda espiritual, resolvieron no volver a recibir a quien los había “abandonado”. Pero no pudieron evitar darse cuenta, incluso desde lejos, de que le había sobrevenido un gran cambio. Irradiaba una seguridad y una benevolencia tan apacibles que tuvieron que saludarlo con gran respeto y ofrecerle un asiento de honor entre ellos. Entonces, en respuesta a su solicitud de revelar sus experiencias, dio su primera enseñanza formal como Despierto, Buda.



De todas las actividades de un Buda, *dar vueltas a la rueda del dharma* (dar instrucción espiritual) es la principal, porque un ser iluminado es especialmente

útil a los demás cuando proporciona instrucción espiritual. Como el mismo Shakyamuni señaló más tarde, un Buda no puede quitar el sufrimiento a otro de la forma como uno puede quitar una espina de la carne de otro. (Si pudiera, los problemas de todos habrían desaparecido ya; el Buda compasivo ya los hubiera eliminado todos.) Pero un Buda sí puede revelar —y con una habilidad incomparable— el camino a los demás, de la forma que mejor convenga al carácter individual de cada persona.

No todas las enseñanzas que da un Buda son verbales. Un Buda proporciona inspiración e instrucción espirituales con su presencia y puede transmitir importantes enseñanzas incluso mediante gestos silenciosos (véase la famosa historia del origen del budismo Zen en el capítulo 5). Pero, durante su vida, Shakyamuni Buda realizó muchos discursos formales, el primero de ellos en el Parque de los Ciervos, en Sarnath. El tema de este discurso fueron las *cuatro nobles verdades*, un tema que fue elaborando y refinando en las innumerables enseñanzas que dio durante los restantes 45 años de su vida (la sección “Comprender las cuatro nobles verdades”, más adelante en este capítulo, profundiza en este tema).

Fundación de la comunidad o sangha

Como Buda predijo, sus cinco anteriores compañeros estaban especialmente maduros para la instrucción espiritual. Sólo unas cuantas palabras de Buda fueron suficientes para activar profundas comprensiones de sus enseñanzas. Abandonaron todas las actividades que Buda enseñó que eran perjudiciales para el bienestar de los demás y para su propia evolución espiritual, se ordenaron como monjes y se convirtieron en los primeros miembros de la *sangha*, la comunidad espiritual budista.

¿Quién es el verdadero brahmán?

Si hubieras nacido en la India antigua, te habrías convertido en miembro de la casta —los sacerdotes, los guerreros, los mercaderes o los sirvientes— a la que pertenecían tus padres. La movilidad social no existía en esta sociedad; tu nacimiento lo determinaba todo. En la cima estaban los sacerdotes, los brahmanes. Como signo orgulloso de su alto rango, los sacerdotes llevaban un cordón con un nudo especial, conocido como el hilo del brahmán. La posesión de tal hilo hacía automáticamente a la persona que lo portaba objeto del más alto respeto.

Buda no era brahmán. Como príncipe Siddhartha había nacido en la casta guerrera gobernante, un nivel por debajo

de los sacerdotes. Buda enseñó que el carácter moral de un individuo, y no la casta, determina su valor. Así que el verdadero brahmán —la persona merecedora del mayor respeto— no es el que usa un cordón especial o ha nacido en una familia en particular. Como él dijo: “El que es tolerante con el intolerante, pacífico con el violento, el que está libre de la avaricia, habla con palabras calmadas, útiles y verdaderas y no ofende a nadie, a ése lo llamo un brahmán”. Esos sentimientos democráticos, que suenan tan bien a los oídos modernos, eran amenazadores para el statu quo de su tiempo. Veinticinco siglos después, inspiraron a muchos indios (incluyendo a los llamados “intocables”) que se sentían oprimidos por el sistema de castas a abandonar su fe tradicional y a adoptar el budismo.

A medida que cada vez más gente resultaba inspirada por la sabiduría y la compasión de Buda y se beneficiaba de sus enseñanzas, la sangha se volvía más grande. Este crecimiento atraía la atención (y a menudo despertaba la envidia) de otros maestros establecidos que, junto con sus discípulos, venían a probar y a retar a Buda. Reconociendo que Buda era toda una realidad —un maestro plenamente despierto—, muchos de los maestros rivales y sus seguidores se convertían en los discípulos de Buda. La sangha crecía a pasos agigantados, y con el tiempo llegó a estar formada por decenas de miles de seguidores.



En muchos aspectos, esta comunidad de la sangha era muy revolucionaria. Buda aceptaba discípulos de todos los niveles de la sociedad y los trataba con igual consideración y respeto. Esta conducta iba en contra de la separación entre los de arriba y los de abajo, fomentada por el rígido sistema de castas indio, contra el que frecuentemente Buda predicaba. Su aceptación de las mujeres como discípulas y su creencia de que eran tan capaces del desarrollo espiritual como los hombres era igualmente inusual, dada la sociedad machista de la época.

Sabiendo que los elementos más conservadores de la sociedad india tendrían gran dificultad en aceptar una sangha que incluía mujeres, Buda dudó durante un tiempo antes de ordenar a ninguna de sus seguidoras. Pero con el tiempo estableció un orden de monjas y la tía que lo crió se convirtió en su primer miembro.

Además de una comunidad creciente de monjes y monjas, muchos laicos se volvieron también seguidores de Shakyamuni Buda. Uno de ellos fue el rey Bimbisara de Magadha, el monarca que había ofrecido compartir su reino con el príncipe Siddhartha antes de que empezara el ayuno de seis años. Cuando el rey se convirtió en discípulo y protector de Buda, un gran número de sus súbditos lo

siguieron y la comunidad budista creció aún más (para más información sobre el crecimiento de la comunidad budista en la India, consulta el capítulo 4).

Finalmente Buda regresó a Kapilavastu, donde había crecido y donde aún vivían muchos miembros de su familia y de su clan. Muchos se hicieron seguidores suyos, incluido su hijo Rahula, que recibió la ordenación de monje. Su padre, que había querido que el príncipe Siddhartha gobernara su reino, también se convirtió en uno de los discípulos de su hijo, aunque su orgullo por ser conocido como el padre de Buda entorpeció en cierta medida su progreso espiritual. Devadatta (el primo y eterno rival de Buda) también se unió a la comunidad, pero, celoso de la popularidad de Buda, se estableció como maestro rival, produciendo una división en la sangha (para más información sobre otros sucesos significativos en la vida de Buda y en su carrera de maestro, consulta el capítulo 9, donde describimos los principales lugares de peregrinaje budista).

Mensaje final de Buda: todas las cosas deben pasar

Finalmente, a la edad de 80 años, después de una vida de servicio desinteresado y compasivo a los demás, Shakyamuni decidió que había ayudado a todos los que podía. Así que de la misma forma que había demostrado a los demás cómo vivir con mente apacible y corazón abierto, ahora demostraría cómo morir de la misma manera.

Dijo a su fiel ayudante Ananda que quería volver al lugar de su nacimiento por última vez. En el camino, Shakyamuni y Ananda se detuvieron en el pueblo de Kushinagar, donde Buda anunció que ése era el lugar donde exhalaría el último aliento. Escogió un punto entre dos grandes árboles, se acostó sobre el lado derecho (en la que a veces se llama “la postura del león”) y se preparó para expirar. Sin embargo, incluso en el último día de su vida, Buda continuó ayudando a los demás, aclarando las dudas que un anciano llamado Subhadda tenía sobre las enseñanzas y guiándolo al camino de la liberación.

Finalmente, con muchos de sus discípulos y con la gente de los pueblos cercanos reunida en torno a él, Buda pronunció sus últimas palabras, recordándoles a todos las verdades esenciales que había estado enseñando a lo largo de su vida:

Todas las cosas son impermanentes,
ejercitad con diligencia vuestra propia salvación.

Entrando en estados meditativos cada vez más profundos, Buda murió calmadamente en el aniversario de su iluminación 45 años antes. Muchos de sus seguidores se sintieron abrumados por el dolor. Pero algunos (los que entendieron bien sus enseñanzas) permanecieron en paz. Sus discípulos quemaron sus restos (para más detalles, consulta el capítulo 9) y colocaron sus cenizas dentro de monumentos (*stupas*) a lo largo de las tierras que había bendecido con su presencia.

Prevé el futuro

Shakyamuni nunca dijo que fuera único.

Cuando uno de sus discípulos lo alabó exageradamente, asegurando que nadie en ningún lugar era como él, Buda lo amonestó y dijo que el discípulo no tenía forma de saber si la afirmación era verdadera. “En vez de alabarme”, sugirió Buda, “sencillamente sería mucho más beneficioso para ti poner en práctica mis enseñanzas”.

Shakyamuni también señaló que los Budas aparecen repetidamente en diferentes lugares del universo para ayudar a despertar a los que están listos para beneficiarse de la instrucción espiritual. Por ejemplo, en la época actual (o *kalpa*, que significa un periodo inmensamente largo de tiempo medido en millones de años), están destinados a aparecer 1.000 Budas. Su propósito es introducir el dharma (o, como se afirma habitualmente, “poner en movimiento la rueda del dharma”) donde las enseñanzas no han aparecido todavía o han declinado. (Además de esos mil Budas “fundadores”, incontables hombres y mujeres realizarán la naturaleza de Buda al poner en práctica el dharma enseñado por esos fundadores. Si practicas sinceramente ¡podrías ser uno de ellos! Pero los Budas que hacen girar la rueda son los que hacen rodar todo.)



*Copyright Daishin Art Inc.
Todos los derechos reservados, con permiso del Instituto Internacional de Budismo Shingon*

Figura 3-13: Maitreya, el futuro Buda

En el presente, el Buda de esta kalpa es Shakyamuni, porque aunque murió hace 2.500 años, el dharma que él introdujo aún existe y la gente continúa beneficiándose de él. De acuerdo con algunas tradiciones budistas, Shakyamuni es el cuarto de los 1.000 Budas que hacen girar la rueda, y predijo que uno de sus discípulos, Maitreya (véase la figura 3-13), sería el quinto.

El advenimiento de Maitreya



El nombre Maitreya proviene de la palabra sánscrita *maitri*, que significa “amor compasivo”. Maitreya recibió su nombre porque el amor compasivo (el deseo de que los demás sean felices) fue su principal práctica espiritual. (En pali, la otra lengua antigua india en la que se registraron las enseñanzas budistas, el término para esta cualidad radiante y abierta es *metta*.)

Según algunas tradiciones budistas, Maitreya ya había finalizado su camino y alcanzado la naturaleza búdica mucho antes de aparecer en la Tierra como uno de los principales discípulos de Shakyamuni. ¿Por qué alguien que ya había alcanzado la meta suprema de la iluminación representaría el papel de otro discípulo de Buda? La explicación tradicional es que Maitreya estaba actuando como un modelo, demostrando a los otros discípulos de Shakyamuni cómo un bodhisattva de la compasión (un ser destinado a la iluminación) debía entrenarse bajo la guía de su maestro espiritual. (Sin embargo, según otros relatos tradicionales, Maitreya es un bodhisattva que, mediante la práctica continua, descubrirá finalmente el dharma por sí mismo y se convertirá en un Buda.)

Incluso ahora, Maitreya sigue siendo una fuente de inspiración y de esperanza para muchos seguidores de Shakyamuni. Percatándose de que tal vez no puedan completar el camino espiritual en su vida presente, rezan para renacer en el primer círculo de los discípulos de Maitreya cuando reaparezca como un Buda, para completar su entrenamiento bajo su guía.

Existen varias creencias relativas a si Maitreya aparecerá en la Tierra. Algunas personas creen que no estará aquí antes de varios miles de años, pero otras dicen que la espera es sólo una cuestión de unos cuantos cientos. Otros más (que quizá comparten las esperanzas que rodean el comienzo del nuevo milenio y el amanecer de la Era de Acuario) creen que ya está sobre la Tierra y que pronto dará a conocer su presencia.

Dejando a un lado toda esta especulación, algunas fuentes tradicionales budistas dicen que Maitreya reside actualmente en el reino puro llamado Tushita.

Permanecerá en ese estado cósmico (como lo hizo Shakyamuni antes que él) hasta que llegue el momento adecuado para descender al reino humano y nacer. (Para

indicar que este Buda en espera está preparado para venir en ayuda del mundo, Maitreya se representa a veces como si estuviera a punto de ponerse de pie. Esto lo diferencia de otros Budas, la mayoría de los cuales se representan sentados con las piernas cruzadas en la postura de meditación que se describe en el capítulo 7.)

Degeneración, seguida de esperanza

De acuerdo con algunos relatos, la era de las enseñanzas de Shakyamuni está a medio terminar; dentro de otros 2.500 años, el dharma que él introdujo desaparecerá completamente de este planeta. A medida que los tiempos se vuelvan cada vez más degenerados (en otras palabras, a medida que el odio, la avaricia y la ignorancia se fortalezcan), el mundo se transformará en un campo de batalla. Las enfermedades epidémicas y las calamidades naturales se volverán más severas y frecuentes, y la gente empezará a morir de vejez a una edad relativamente temprana.

Cuando las cosas se vuelvan tan malas como están destinadas a producirse, y la gente se haya atrofiado y deformado por culpa de su negatividad aplastante, Maitreya se mostrará. Aunque completamente iluminado, al principio no aparecerá como un Buda. Simplemente se mostrará como alguien más alto y más atractivo que todos los demás. Impresionada por su belleza, la gente le preguntará cómo logró ser tan apuesto. Él responderá: “Por medio de la práctica de la moralidad, evitando hacer daño a cualquier ser viviente”.

A medida que más gente se sienta inspirada a adoptar la práctica de la moralidad y el amor compasivo, la edad de la degeneración llegará a su fin. La paz reemplazará a la beligerancia, y como resultado de ello, la duración de la vida, la salud y la buena suerte general aumentarán. Finalmente, cuando existan las condiciones adecuadas y los discípulos potenciales estén suficientemente maduros para recibir su guía, Maitreya reaparecerá como un Buda Glorioso que hace girar la rueda y da inicio a la próxima edad dorada del dharma.

El futuro está en tus manos

Si bien algunas enseñanzas budistas presentan una visión apocalíptica del futuro, en la que las condiciones de este

planeta van de mal en peor, no dejes que estas visiones te asusten. Por un lado, tales visiones son sólo parte de la mitología budista y no tienes que tomártelas como una verdad indiscutible. Algunas escuelas de budismo incluso ignoran completamente estas historias míticas. Por otro lado, según las enseñanzas sobre el karma (que tratamos en el capítulo 12), tú tienes el poder de escoger si participas en esas terribles condiciones o no. Si tu mente es apacible y amorosa, crearás las condiciones para un futuro mejor, sin importar lo que ocurra.

En la concepción budista, el mundo es ilimitado y ofrece muchas más posibilidades de las que aparecen en nuestro pensamiento o en nuestra percepción común. Por ejemplo, desde una perspectiva histórica sencilla, la vida de Shakyamuni Buda está terminada: nació, enseñó el dharma a los demás y murió. Pero según las enseñanzas de Buda, el universo contiene innumerables sistemas de mundos y en muchos de esos sistemas, Shakyamuni y otros están actualmente realizando los distintos hechos beneficiosos de un ser despierto. Por lo tanto, incluso si las condiciones de este planeta se deterioran y sus enseñanzas desaparecen, las personas que hayan producido un karma suficientemente positivo renacerán en un mundo donde las enseñanzas aún florecen y las condiciones son favorables para la práctica espiritual.

Por supuesto, esta posibilidad no es una razón para sentarse perezosamente mientras las cosas aquí empeoran (como mucha gente parece hacer hoy en día) y dejar que el mundo se vaya al diablo. Los seguidores devotos del Buda compasivo no renuncian a ayudar al mundo. En vez de ello, hacen lo que pueden por conseguir que retroceda la marea del sufrimiento y por proteger del desastre al medio ambiente y a todos los seres que viven en él. El problema es, sin embargo, que sólo un cambio profundo de actitud y de conducta puede proporcionar protección real del sufrimiento, sea para un individuo o para todo el planeta. Gracias a la práctica de la penetración y de la compasión amorosa, puedes transformar el mundo en una tierra pura, pero si permites que el egoísmo y el espíritu dañino dominen tu vida, el sufrimiento es el resultado inevitable, tanto para ti como individuo como para el mundo como un todo.

Comprender las cuatro nobles verdades

En su primer discurso en el Parque de los Ciervos de Sarnath (véase la sección “Proporciona guía espiritual: dar vueltas a la rueda del dharma”, anteriormente en este capítulo), Shakyamuni introdujo las *cuatro nobles verdades*, la base de toda su enseñanza. Cuanto más entiendas estas cuatro verdades, mejor entenderás de qué trata el budismo. Son las verdades de:

- El sufrimiento.
- La causa del sufrimiento.
- El cese del sufrimiento.
- El camino que lleva al cese del sufrimiento.

La verdad del sufrimiento



La primera noble verdad reconoce la experiencia generalizada de *duhkha*. Este término sánscrito (*dukkha* en pali) se traduce habitualmente como “sufrimiento”, pero tiene un significado mucho más amplio. En particular, *duhkha* expresa un sentido de insatisfacción con que las cosas no sean como tú quieres que sean.

Ciertas experiencias de la vida son tan obviamente dolorosas que nadie tiene dificultad en identificarlas como sufrimiento. Por ejemplo, un dolor de cabeza no es divertido. Cuando sientes ese latido familiar en tu cráneo, a veces todo lo que puedes pensar es en cuánto deseas que el dolor desaparezca. Exiges alivio inmediato. Y un dolor de cabeza es relativamente algo sin importancia comparado con muchas enfermedades físicas.

Incluso cuando la incomodidad física está ausente, surgen incontables dificultades mentales y emocionales. En su enseñanza en Sarnath, Buda mencionó específicamente que estas cosas son desagradables:

- Encontrarte con lo que no te gusta.
- Separarte de lo que te gusta.
- No obtener lo que quieres.

Si piensas en cómo tu vida (y la vida de las personas que conoces) está ocupada con estos tres tipos de experiencias desagradables, puedes empezar a darte cuenta de que hay más que suficiente *duhkha*.

Pero, si Shakyamuni Buda era tan compasivo como se dice, ¿por qué llamó la atención hacia algo tan desagradable como el sufrimiento y lo convirtió en la primera de las nobles verdades? En parte porque el ser humano tiene una gran capacidad de autoengaño. Como la persona que rechaza admitir que tiene una enfermedad mortal hasta que es demasiado tarde para hacer algo al respecto, mucha gente hará casi cualquier cosa por evitar mirarse detenidamente a sí misma y a la forma en que realmente vive su vida. Simplemente avanza a tropezones de una situación

insatisfactoria a otra. Cada vez que percibe un atisbo de la naturaleza errónea de su existencia, lo aparta y prefiere tomarse una copa, o fumarse un cigarrillo, o ver un programa de televisión, o cualquier otra distracción parecida.

No te tomes el mito y la doctrina al pie de la letra

A lo largo de este libro, pero especialmente en este capítulo, mezclamos las enseñanzas prácticas de Buda pensadas para ayudarte a controlar tanto el sufrimiento como la confusión con la mitología que se ha acumulado durante varios miles de años. Aunque las historias y los mitos elaborados puedan inspirarte a poner en práctica las enseñanzas, no tienes que creerlos a pies juntillas para practicar el budismo. De hecho, el propio Buda no enseñó ninguna doctrina o dogma que sus discípulos tuvieran obligatoriamente que creer. En vez de ello, constantemente los animaba a cuestionar cualquier concepto para asegurarse de que correspondía a su experiencia y comprensión. Después, recomendaba poner las ideas en práctica para asegurarse de que funcionaban realmente.

Como cuenta una famosa historia, a Buda le hicieron una serie de preguntas teóricas acerca de la reencarnación y del tamaño del universo. En vez de contestar de la forma habitual, se quedó en silencio. Cuando lo presionaron un poco más, contó esta historia. Suponed, dijo, que alguien os dispara una flecha envenenada con un veneno de acción rápida. ¿Emplearéis vuestro tiempo tratando de averiguar el nombre y la casta del arquero, de dónde es y de qué materiales están hechos su arco y su flecha? Por supuesto que no. En lugar de ello, actuaréis tan rápidamente como os sea posible para arrancar la flecha y encontrar un antídoto contra el veneno.

De la misma forma, continuó Buda, puede ser una pérdida de tiempo precioso buscar respuesta a preguntas hipotéticas cuando habéis sido heridos con la flecha envenenada de la avaricia, el odio y la ignorancia y tenéis sólo cierto tiempo para poner fin a vuestro sufrimiento.

La intención de Buda era ayudar a la gente a despertar de su actitud de negación. Al mencionar el sufrimiento y la insatisfacción de manera tan destacada no trataba de desanimar a nadie. Al contrario, sabía que cuando uno se enfrenta a la verdad del sufrimiento de forma abierta, puede ocurrir algo extraordinario: ¡puede superarlo! Como muchos maestros contemporáneos han señalado, aunque el dolor es inevitable en la vida, el sufrimiento es completamente opcional. Aunque tal vez tú no puedas escoger lo que te ocurre, sí puedes controlar tu respuesta ante ello. Y esto es una gran diferencia.

La verdad sobre las cuatro verdades

Muchos escritores y maestros tienen sus traducciones favoritas para los términos clave que surgen una y otra vez en los textos budistas tradicionales. Por ejemplo, cuando se habla de lo que se conoce como *dāna* tanto en pali como en sánscrito (las dos principales lenguas budistas indias), una persona puede llamarlo “generosidad”, otra “caridad”, una tercera “entrega” y una cuarta puede incluso optar por “dadivosidad”. Existen otros muchos ejemplos de las variaciones en la traducción. Por ejemplo, aunque las palabras paciencia, tolerancia y clemencia significan cosas muy diferentes en español, se han utilizado todas para traducir el término sánscrito *kṣanti*, uno de los principales antídotos contra la ira. Incluso la palabra sánscrita *duḥkha* (*dukkha* en pali), que es fundamental en las enseñanzas

de Buda y que se ha traducido generalmente como “sufrimiento”, se ha traducido también como “aflicción”, “insatisfacción”, “tensión” e incluso “opresión”.

Pero cuando se trata de las cuatro nobles verdades se encuentra muy poca variación de un escritor a otro. Casi todo el mundo se refiere a ellas simplemente como las cuatro nobles verdades. Sin embargo, hay algo en esta frase que puede llevar a confusión. Estas palabras parecen implicar que el sufrimiento, su causa, etcétera, son nobles en sí mismos, pero no es ése el significado que se pretende, en absoluto. La palabra noble (arya) no se refiere a las verdades del sufrimiento, etcétera, sino al individuo que está lo bastante avanzado espiritualmente para ver esas verdades.

En la visión budista de las cosas, un arya (un noble) es alguien que ha quitado las capas de la concepción errónea que cubría su mente y que por primera vez puede, por lo tanto, mirar directamente a la realidad suprema (véase el capítulo 14). Con este entendimiento claro, ciertas verdades que antes habían estado ocultas a la vista aparecen de forma directa e indudable. Así que las cuatro nobles verdades son en realidad las cuatro cosas que los nobles ven como verdaderas. Pero la gente recurre al término más conciso por razones obvias.



Ten en cuenta también que incluso el sufrimiento puede tener sus aspectos buenos. A veces, cuando las cosas te resultan relativamente fáciles, puedes ignorar las dificultades de los demás. Pero cuando tropiezas con las mismas dificultades, es más probable que abras tu corazón y experimentes más empatía. Al abrirse tu corazón, tu compasión amorosa también se fortalece. Si puedes usar tus dificultades para generar compasión auténtica y profunda por los demás (una de las cualidades espirituales más hermosas y liberadoras), entonces el sufrimiento valió la pena.

La verdad de la causa del sufrimiento



Habiendo señalado lo omnipresente que es el sufrimiento, Buda entonces nos dirige la pregunta no expresada: “¿De dónde viene todo este dolor? ¿Cuál es su origen, su causa?”. Para responder a esta pregunta, establece la segunda noble verdad: todo el sufrimiento, sin excepción, viene del apego a los deseos. En otras palabras, mientras permitas que los deseos insaciables por esto y aquello te lleven cogido de la mano, serás arrastrado de una situación vital insatisfactoria a otra, sin conocer nunca la verdadera paz y satisfacción.

Lo que Buda está diciendo, en esencia, es que si quieres encontrar la verdadera fuente de tus problemas, tienes que mirar a tu interior. El sufrimiento no es un castigo infligido por otras personas, las circunstancias de la vida o alguna fuerza sobrenatural externa a ti. Ni tampoco viene a ti sin ninguna razón; el sufrimiento no es algo que ocurre al azar en un universo sin sentido regido por las leyes de la casualidad (aunque se haya puesto de moda pensar eso), sino todo lo contrario. El sufrimiento o insatisfacción que experimentas está directamente relacionado con actitudes que surgen dentro de tu corazón y tu mente (véase el capítulo 12 donde tratamos con más detalle las leyes kármicas de causa y efecto).

Puedes hacerte una idea de la relación entre el apego y la insatisfacción pensando en algunos sucesos cotidianos. Por ejemplo, mucha gente cuando se siente inquieta o insatisfecha se dirige al centro comercial más cercano. Busca algo, cualquier cosa, que pueda llenar el vacío que siente en su interior. Quizá ve una camisa y piensa en lo bien que le quedará. Esas personas empiezan a fantasear, imaginándose cómo ese trozo de tela levantará su autoestima, las hará más atractivas ante los demás y quizá incluso les ayude a pescar al hombre o la mujer de sus sueños y cambie el curso de su vida.

Este ejemplo puede parecer exagerado, pero eso es exactamente lo que provoca el apego a los deseos. Lo exagera todo. Te aferras a tus posesiones, a tu apariencia y a la opinión que los demás tienen de ti, con la esperanza de satisfacer un anhelo interior profundo. Pero cuanto más te aferras, más te desilusionas. ¿Por qué? Porque todo está cambiando constantemente, y nada puede llenar las expectativas irreales que pones en ello. Puede que salgas de ese centro comercial con el nuevo vestido o jersey que acabas de comprar, pero en realidad te estás aferrando a una ilusión. Y más tarde o más temprano —normalmente más temprano— la ilusión te fallará.



Entonces el problema no es el trozo de tela, ni siquiera el hecho de que lo encuentres bonito y saques placer de ello. El problema es tu apego a ese trozo de tela y las expectativas irreales que este apego puede generar. Todo el dolor que experimentas después —cuando el vestido o la camisa revela su naturaleza

impermanente al decolorarse, ajarse o pasar de moda— es el resultado directo de tu apego.

Cuando Buda habló del deseo, o apego, como la causa del sufrimiento, estaba pensando en mucho más que los efectos de la adicción a los centros comerciales. En último término estaba hablando sobre la forma en que los seres no iluminados (es decir, todos los que no han despertado todavía plenamente a la realidad; para más información sobre el significado de iluminación, consulta el capítulo 10) se aferran a una imagen irreal de quiénes son y qué son. Detrás del pensamiento “espero estar atractivo con esta camisa”, hay en sí mismo un nivel mucho más profundo de apego a nuestro sentido excesivamente concreto del yo. Al aferrarte a este falso sentido del ser, tú no sólo te preparas el camino para sufrir desengaño y sufrimiento según pasas por esta vida, sino que también te condenas a errar interminablemente de una vida insatisfactoria a la siguiente (para más información sobre este ciclo de insatisfacción y la solución de Buda para liberarse de él, consulta el capítulo 13).

La verdad del cese del sufrimiento

La tercera de las nobles verdades es la audaz declaración de Buda de que hay en realidad un fin para el sufrimiento. (¡Qué grato alivio después de las primeras dos verdades más bien graves del sufrimiento y su causa!) No estamos hablando sólo de unas breves vacaciones del ciclo de la insatisfacción, sino de un cese completo.

Buda tenía confianza en esta declaración porque había experimentado esta liberación y veía claramente que nada impide a nadie hacer lo mismo.



La solución está en arrancarte el apego de los deseos de tu corazón y tu mente. Una forma sencilla de expresar esto: ¡Suelta! Suelta todas las expectativas irreales. Suelta toda conducta perjudicial. Suelta tu actitud de apego hacia la gente, las posesiones e incluso tu propio cuerpo. ¡Suéltate, finalmente, a ti mismo! Buda enseñó que quitar de este modo de tu mente todo el apego producido por ignorancia es como construir una presa en el nacimiento de un río: la corriente de sufrimiento no deseado se secará por sí misma.

Distinguir entre apego y deseo

Mucha gente cree equivocadamente que el budismo rechaza el deseo. ¡Si así fuera ya no quedarían budistas! El problema, según Buda, no está en tus preferencias y deseos, sino en tu relación con ellos. Si no obtienes lo que quieres, ¿te enfadas o te deprimas? ¿O has desarrollado la fuerza interior y el desapego necesarios para aceptar la vida como se presenta?

Después de todo, sólo tienes un control limitado sobre tus circunstancias, así que cuanto más te aferres a que las cosas sean de un modo determinado, inevitablemente más sufrirás. El secreto para una vida feliz, como enseñó Buda, es querer lo que tienes y no querer lo que no tienes. Una fórmula sencilla, quizá, pero ¡dominarla puede llevar toda una vida de práctica espiritual!

Lo sabemos, lo sabemos, renunciar al apego no es sencillo. Tú has estado aferrándote a un sentido irreal del ser mucho más tiempo de lo que recuerdas, así que romper este hábito no va a ser sencillo. Pero puede hacerse, y Buda es la prueba. Han pasado dos milenios y medio desde que Shakyamuni anduvo por esta Tierra, pero su ejemplo iluminado aún inspira a las personas. Y si conoces a los que se han entrenado bien en los métodos que enseñó Buda, puedes tener la suerte de ver que “soltar” lleva a algunos resultados muy inspiradores (mejor aún, puedes seguir esos métodos y experimentar los mismos resultados directamente).

La verdad de la vía

La cuarta y última noble verdad contiene el manual de instrucciones que lleva al cese del sufrimiento y a las experiencias de la liberación espiritual e iluminación que lo acompañan (para más información sobre los diferentes niveles de logro espiritual, consulta el capítulo 10). Estas instrucciones se presentan en la vía o el camino óctuple, simbolizado por los ocho radios de la rueda del dharma (véase la figura 3-14) que esbozamos más adelante en esta sección.

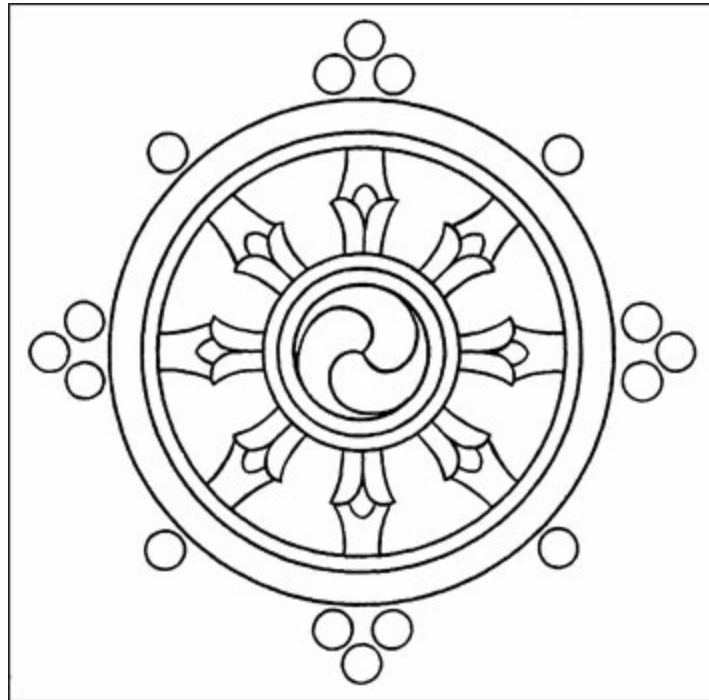


Figura 3-14: La rueda de ocho radios del dharma



La vida espiritual, sea budista u otra, se nombra a menudo como un camino, porque te lleva a donde, en el fondo de tu corazón, quieres ir. Pero no cometas el error de pensar que este camino está fuera de ti. Al igual que la causa del sufrimiento, el camino que lleva a las más altas metas espirituales está dentro de ti, en lo que piensas, dices y haces.

Además, aunque puedas estar siguiendo un camino, no estás yendo en realidad a ninguna parte. No es como si el sufrimiento estuviera en alguna parte aquí y la liberación en otro país. Algunas tradiciones budistas destacan este punto hablando del “camino sin camino” o del “camino sin meta”. Esas paradojas sirven para enfatizar la inmediatez de la experiencia espiritual y para ayudarte a liberarte de la expectativa (que puede ser un obstáculo) de que la iluminación está en alguna parte diferente de aquí mismo, y de ahora mismo.

Teniendo en cuenta estas advertencias, he aquí las ocho divisiones de la vía que lleva al cese del sufrimiento.

- **Punto de vista correcto:** El camino empieza cuando ves por ti mismo que

el sufrimiento y la insatisfacción contaminan toda la existencia ordinaria, no iluminada. Si quieres mejorar tu situación, debes cultivar la sabiduría penetrante que mantiene este punto de vista de forma clara.

- **Intención correcta:** La intención correcta (o pensamiento correcto) supone renunciar a las actitudes egoístas que llevan a más sufrimiento y reemplazarlas por sus contrarias. En lugar de pensamientos que te causen daño a ti y a los demás, puedes cultivar la intención de llevar felicidad a todos.
- **Habla o palabra correcta:** Como lo que tú dices puede tener un efecto poderoso sobre los demás y afectar también a tu propia evolución espiritual, es importante cultivar el habla correcta. Este cultivo implica usar palabras que sean verdaderas, agradables de oír y, lo más importante, beneficiosas para los demás.
- **Acción correcta:** Al igual que el habla correcta significa evitar causar daño con lo que dices, la acción correcta significa evitar causar daño con lo que haces. Así pues, en lugar de herir a los demás físicamente con tus acciones, buscas ayudarlos y protegerlos.
- **Modo de vida correcto:** Puedes ganarte la vida de muchas formas diferentes, pero si pretendes ganar algo más que riqueza material, evita las ocupaciones que implican daño y engaño. Naturalmente, una profesión en la que puedas estar al servicio de los demás es una forma excelente de apoyarte. Pero, incluso si no tienes ese tipo de trabajo, puedes asegurarte de que tu trato con los demás sea honrado y bondadoso.
- **Esfuerzo correcto:** Este tipo de esfuerzo concierne a tus prácticas espirituales. En vez de ser perezoso, ejerce un esfuerzo continuo pero relajado (algunos dirían “sin esfuerzo”) en ser consciente de lo que surge en tu mente. Si es negativo, no dejes que te abrume; si es positivo, ¡alégrate!
- **Atención correcta:** La atención (fijarse bien en lo que está ocurriendo en

este momento) es esencial en todas las instancias de la práctica espiritual. En vez de aferrarte a pensamientos del pasado o fantasear sobre el futuro, mantén tu atención enfocada en el momento presente. Este consejo se aplica no sólo a tu práctica de meditación, sino también a tus actividades diarias. De hecho, con una atención fuerte, tus actividades diarias se convierten en realidad en una forma de meditación.

- **Concentración correcta:** Para desarrollar una penetración profunda en la naturaleza de la realidad, tu mente debe volverse aguda y libre de distracciones y de torpeza. Al practicar la concentración correcta, con el tiempo serás capaz de centrar toda tu atención en cualquier objeto que escojas y mantenerla ahí sin titubear. La habilidad de enfocar tu atención de esta forma es lo que te permite conseguir una penetración en la verdadera naturaleza de las cosas. Sin la concentración correcta, cualquier comprensión que tengas será superficial y poco eficaz.

Aquí están, brevemente, todos los elementos de la vía espiritual. El modo en que Buda y los posteriores maestros los explicaron con más detalles y les dieron forma en las diferentes tradiciones budistas que han aparecido durante los últimos 2.500 años se explica en los capítulos 4 y 5, y del 11 al 14.

Capítulo 4



El desarrollo del budismo en la India



En este capítulo

- Preservación de las enseñanzas de Buda
- Escisión del canon budista básico
- Reconocimiento del papel del emperador Asoka en la difusión de la nueva religión
- Relación de los monjes y la gente común en el budismo Theravada
- Arranque de la máquina del Gran Vehículo: nuevas escrituras y temas



El budismo comenzó hace 2.500 años con la experiencia del despertar espiritual de una persona mientras estaba sentada en silencio bajo un árbol. Durante su vida, Shakyamuni Buda tuvo contacto con miles de personas y, a su muerte, la influencia de sus enseñanzas se extendía por un puñado de reinos en el norte de la India. Pero en los siglos siguientes, el budismo se extendió por toda la India y el resto de Asia. Y hoy en día, millones y millones de personas en todo el mundo practican el budismo

de una u otra forma, aunque, como cosa curiosa, sólo recientemente ha sido introducido de nuevo en la India, 800 años después de haber desaparecido del país donde nació.

Buda no practicaba el budismo, simplemente enseñaba lo que llamó el *dharma*, la verdad de la existencia. Sus discípulos y sus sucesores interpretaron, aclararon y, en último término, diversificaron las enseñanzas de Buda, generando una variedad de escuelas y tradiciones budistas que llevaron el dharma en direcciones que el mismo Buda tal vez no había previsto.

En este capítulo relatamos el crecimiento y desarrollo del budismo. Nos centramos en los cambios que sufrieron las enseñanzas de Buda a medida que se extendían por toda la India (y después a Sri Lanka) en los primeros siglos después de su muerte.

En el capítulo 5 seguimos al budismo según se transformó y se adaptó a las culturas del sureste asiático, China, Corea, Japón, Tíbet y, finalmente, Occidente.

Tal vez te preguntes qué relevancia tiene hoy en día la historia del budismo antiguo.

Pero, a medida que leas este repaso abreviado de su desarrollo, creemos que descubrirás temas que tienen un significado atemporal, aspectos que siguen reapareciendo en la práctica y el pensamiento budistas en cualquier parte y en cualquier tiempo. Además, es una historia fascinante.

El Primer Concilio budista

Antes de que Buda muriera —o, como lo expresan las escrituras budistas, antes de que entrara en el *parinirvana* (la liberación final)— les dijo a sus discípulos que no se preocuparan por quedarse sin líder cuando él se fuera. Dijo que las enseñanzas del dharma serían su guía. Así que, después de la muerte de Buda, el venerable Mahakashyapa, el monje escogido por Buda para presidir la comunidad de monjes, reunió a 500 de los discípulos de Buda más avanzados espiritualmente para recoger y preservar las preciosas enseñanzas que constituyen el dharma.

El arhat número 500

Cuando Mahakashyapa convocó el Primer Concilio, invitó a 500 de los más avanzados discípulos. Estos invitados eran monjes que habían experimentado el nirvana (la liberación), de modo que se habían convertido en arhats:

aquellos que han superado completamente el sufrimiento y sus causas (para más información sobre las etapas que llevan a la condición de arhat, consulta el capítulo 10). Pero había un problema: Ananda, que era famoso por sus poderes de memorización y por haber sido asistente personal de Buda durante más de 30 años, había oído más discursos de Buda que cualquier otro pero no era aún un arhat. Todavía no había alcanzado el nirvana y no reunía las condiciones necesarias para asistir a este concilio especial.

Buscando una solución a la situación, Mahakashyapa ordenó a Ananda que iniciara una práctica intensa de meditación para que terminara así su preparación. Algunas leyendas afirman que Mahakashyapa empujó a Ananda a una especie de crisis espiritual al darle la instrucción para recordarle algunos de los errores que había cometido mientras servía de asistente a Buda. Otras versiones dicen que Ananda confesó sus defectos después de realizar su preparación. En cualquier caso, los esfuerzos de Ananda merecieron la pena. Después de solamente unas pocas horas de meditación concentrada (como culminación de muchos años de práctica) experimentó la liberación completa y pudo unirse a la asamblea.

Las alegrías de la memorización

La mayoría de gente de hoy encuentra increíble que Ananda y los demás discípulos tuvieran poderes de memorización tan asombrosos que pudieran guardar en la cabeza volúmenes enteros de las enseñanzas de Buda. Sin tratar de menospreciar sus logros, cabe señalar que ciertos aspectos de los discursos de Buda ayudaban a los que lo escuchaban a aprenderlos de memoria. Por ejemplo, repetía ciertas frases clave una y otra vez, tanto, de hecho, que muchos editores occidentales de esos discursos eliminan algunas de estas repeticiones porque no encajan con el gusto del lector moderno. Ocasionalmente, Buda también resumía algunos de los pasajes más largos en versos rítmicos, lo cual resultaba también de gran ayuda para la memorización.

Aunque los primeros discípulos de Buda poseían extraordinarias facultades mentales, sus poderes de memorización no son inalcanzables hoy en día, si bien el mundo en el que vivimos no facilita la tarea. Sólo hace unos cuantos siglos, en Europa, los estudiantes universitarios y los eruditos (e incluso los niños de escuelas públicas) con un cerebro en nada diferente del tuyo y del nuestro tenían que aprender de memoria largos poemas y otras obras literarias. Además, los miembros de las sociedades preliterarias de todo el mundo han sido capaces siempre de recitar de memoria largos pasajes de la épica nacional. Pero con la confianza cada vez mayor en la palabra escrita desde el advenimiento de la imprenta y la saturación de medios de comunicación en el mundo moderno, la habilidad para memorizar parece estar desapareciendo. Quizá, si todo el mundo apagara el televisor durante el tiempo suficiente, regresaría el poder pleno de la memoria.

Es interesante señalar que esta tradición de recitar las enseñanzas de Buda de memoria se revivió en Birmania en la segunda mitad del siglo XX. Un budista estadounidense que vivió en Birmania durante más de 20 años nos contó que conoció a uno de estos “monjes recitadores” que le dijo que recitar toda la colección de enseñanzas budistas lleva más de mes y medio durante ocho horas diarias.

Reunión del concilio

Esta importante reunión, conocida en la historia budista como el Primer Concilio, tuvo lugar en Rajgir, la capital del reino de Magadha (para más información sobre el peregrinaje a Rajgir en el presente, consulta el capítulo 9). En el concilio, Mahakashyapa seleccionó a algunos de los más destacados discípulos para que recitaran de memoria las enseñanzas que habían oído. Como Ananda —el primo de Buda, que había sido su asistente personal y constante compañero durante más de

30 años— había oído más discursos del Maestro que ningún otro, fue el primero. Ananda empezaba cada recitación con las palabras “así lo he oído”, para indicar que él había estado presente en la enseñanza que iba a relatar, y que no era información de segunda mano. Después mencionaba dónde había dado Buda aquel discurso en particular —por ejemplo, en la residencia de Buda para la estación de lluvias cerca de Shravasti (véase el capítulo 9)— y quién estaba entre el público en esa ocasión. Después de establecer el escenario de esta forma, Ananda recitaba de memoria lo que Buda había enseñado. A los monjes que también habían estado presentes en aquella enseñanza particular se les pedía que confirmaran que la recitación de Ananda era exacta. Cuando estaban de acuerdo, se aceptaba la recitación y Mahakashyapa ordenaba a la asamblea que se confiara a la memoria.

Clasificación de las enseñanzas: las tres cestas

El Primer Concilio dividió formalmente los discursos del dharma de Buda en las tres “cestas” (*pitaka*) que constituyen, hasta el día de hoy, las principales categorías del canon budista o colección de enseñanzas. He aquí las *tres cestas* (*tipitaka* en pali; *tripitaka* en sánscrito) que el Primer Concilio propuso:

- **La Cesta de los Discursos** (*Sutta Pitaka* en pali; *Sutra Pitaka* en sánscrito). Recitada por Ananda, esta extensa colección contiene los consejos que Buda dio sobre la práctica de la meditación y temas relacionados con ella. Los principales discursos de esta cesta muestran cómo puedes entrenar tu mente para lograr la penetración y la comprensión que lleva finalmente al *nirvana*, la completa liberación del sufrimiento.

Por ejemplo, en el *Sutta Pitaka* puedes encontrar la enseñanza conocida como el *Mayor discurso sobre los fundamentos de la atención consciente* (pali: *Mahasatipattana Sutta*), que contiene instrucciones esenciales para obtener una comprensión clara, inconfundible, de las cuatro nobles verdades (para más información sobre estas verdades, consulta el capítulo 3). Los meditadores de muchas tradiciones budistas diferentes

(especialmente la Theravada) continúan utilizando las prácticas descritas en este discurso.

- **La Cesta de la Disciplina** (llamada la *Vinaya Pitaka*, en pali y en sánscrito). Recitada por un monje llamado Upali (que había sido barbero en Kapilavatsu antes de unirse a Buda), esta colección contiene las reglas de conducta que Buda transmitió a su comunidad monástica (son más de 225).

Buda generalmente formulaba estas reglas de manera espontánea, en respuesta a situaciones nuevas. En otras palabras, cuando notaba que sus seguidores estaban actuando de una forma que era contraria al espíritu del dharma o que podía traer descrédito a la sangha (comunidad de monjes y monjas), establecía la regla apropiada para regular esa conducta. Por ejemplo, el monje Sudinna confesó una vez haber tenido relaciones sexuales con la que había sido su esposa (se dice que para engendrar a quien pudiera heredar la propiedad de su familia). Buda primero lo reprendió, señalando que tal conducta era inadecuada para un miembro de la sangha ya que llevaba a un mayor apego al mundo de los deseos sensuales, más que a la liberación de él. Entonces Buda estableció la regla que prohíbe que las personas que siguen la vida monástica tengan relaciones sexuales (para más información sobre las reglas básicas de conducta tanto para monjes como para laicos, consulta el capítulo 12).

- **La Cesta del Conocimiento Superior** (*Abhidhamma Pitaka* en pali; *Abhidharma Pitaka* en sánscrito). Después de que Ananda y Upali terminaron de relatar lo que recordaban en el Primer Concilio (a propósito, ciertos relatos afirman que Upali recitó primero), Mahakashyapa se dirigió a la asamblea. El tema de su recitación fue lo que podría llamarse la “fenomenología budista”, es decir, un análisis científico de la realidad desde el punto de vista de Buda.

Buda señaló a menudo que el tipo de especulación filosófica que estaba extendida en la India en esa época (“¿Tiene el mundo un principio o un

fin?”, por ejemplo) no llevaba a ninguna parte. Pero sí quería que sus seguidores tuvieran una comprensión conceptual de su mundo tan detallada como fuera posible. En particular, deseaba que supieran cómo funciona la mente, la forma en que surge el sufrimiento, y cómo puede ser eliminado. Por lo tanto, durante sus enseñanzas Buda a menudo daba listas detalladas de los elementos que componen tanto la realidad mental como la física, tal como los percibía con su penetrante comprensión. (Un ejemplo es la lista de 12 vínculos que trazan la forma en que la ignorancia perpetúa el sufrimiento, que exponemos en el capítulo 13.) En el Primer Concilio, Mahakashyapa repitió todas las listas detalladas que había oído mencionar a Buda. De esas listas surgieron las extensas enseñanzas sobre psicología, filosofía y materias relacionadas que componen los estudios budistas del “conocimiento superior”.

La expansión(pacífica) de las enseñanzas

Cuando Mahakashyapa murió, no mucho tiempo después del Primer Concilio, Ananda se convirtió en la cabeza de la orden budista. Durante los 40 años de su liderazgo, el budismo se extendió por toda la India ya que los monjes se dispersaron en todas direcciones, siguiendo el consejo de Buda de enseñar “para el bienestar de muchos, por compasión con el mundo”. Algunos monjes se especializaron en enseñar una parte particular de la tripitaka (las tres cestas); otros, como el mismo Buda, podían enseñar todos los aspectos del dharma.

El mismo Ananda enseñó a miles de discípulos, poniéndolos firmemente en la vía de la liberación. Él y los otros líderes de la sangha que le siguieron (llamados a veces los antiguos patriarcas budistas) ayudaron mucho a la difusión y expansión del budismo. Los primeros líderes fundaron muchas comunidades monásticas, que produjeron nuevos miembros para la sangha y atraieron a muchos discípulos laicos al budismo.



Hay que decir a favor de las personas implicadas en su rápido

crecimiento durante los primeros años, que la difusión del budismo se produjo de forma pacífica. La gente se hacía budista porque quería, no porque fuera obligada. La siguiente situación es representativa de la forma en que creció el interés por el budismo. Un par de monjes sencillamente vestidos entraban en un pueblo por la mañana temprano, después de haber pasado la noche anterior al raso en un bosque cercano. Con cuencos para mendigar, caminaban de casa en casa pidiendo limosna y recibiendo en silencio la comida que la gente les diera, para después regresar a las afueras del pueblo. Los lugareños, que estaban muy impresionados por la actitud tranquila y controlada de estos monjes, a menudo se les acercaban después de que los monjes habían terminado su única comida del día y mostraban interés en recibir sus enseñanzas. Algunos lugareños incluso preguntaban cómo podían ingresar en la orden budista.

Siguiendo el ejemplo de Buda, los monjes respondían a estas peticiones de la forma que les parecía más adecuada, compartiendo libremente las enseñanzas que habían memorizado y comprendido, antes de trasladarse en su peregrinaje al siguiente pueblo. El hecho de que estos monjes hablaran respetuosamente con todos los miembros de la sociedad, fueran de una casta alta o baja, ayudaba a aumentar su reputación entre la población en general, y el número de budistas iba creciendo de acuerdo con ello.

Una bifurcación en el camino: enfrentados a una división cada vez mayor en la comunidad budista

Aunque pacífico, el rebaño budista no estaba libre de diferencias y, ocasionalmente, incluso de controversias. A medida que las comunidades budistas de la India se hicieron más grandes y se extendieron más, surgieron diferentes estilos de práctica. Por ejemplo, algunos monjes eran partidarios de una interpretación estricta de las reglas de disciplina, mientras que otros adoptaban un enfoque algo más liberal.

Reunión del Segundo Concilio

Para afrontar las distintas preocupaciones que estaban dividiendo a la comunidad de

la sangha, se llevó a cabo un segundo concilio en Vaishali, aproximadamente unos 100 años después del primero. En los diferentes recuentos de este concilio (tanto los escritos por historiadores occidentales como los de las diferentes tradiciones budistas) hay bastante desacuerdo sobre lo que ocurrió exactamente en él.

Pero todo el mundo coincide en afirmar que el Segundo Concilio llevó a la primera división importante de la comunidad budista. Dependiendo de qué recuento se siga, fueron expulsados del concilio o lo abandonaron voluntariamente varios miles de monjes, porque les parecía que los otros estaban interpretando el espíritu de las enseñanzas budistas de forma demasiado estricta.

Del Segundo Concilio surgieron dos grandes grupos budistas, que se llamaron a sí mismos:

- **Los Antiguos** (sánscrito: *Sthavira*; pali: *Thera*): Se consideraban los preservadores de las enseñanzas originales de Buda.
- **La Gran Comunidad** (*Mahasanghika* en sánscrito): Sostenían una interpretación más liberal de la palabra de Buda, que, según creían, estaba más de acuerdo con sus intenciones originales.

Mencionamos estos dos antiguos grupos porque sus descendientes espirituales evolucionaron con el tiempo para formar las dos principales tradiciones del budismo que todavía se siguen hoy en día. Estas tradiciones son:

- **Theravada:** El nombre significa La Vía de los Antiguos, y esta tradición se llama a veces la tradición Meridional, porque se extendió principalmente por los países del sureste asiático, como Sri Lanka, Birmania y Tailandia.
- **Mahayana:** Las diferentes tradiciones septentrionales practicadas en China, Corea, Japón, Mongolia, etcétera; comprenden el Gran Vehículo.

Formas diferentes de promoción de las enseñanzas



Las características particulares de la división y evolución de las diferentes tradiciones budistas, especialmente en los primeros siglos de su desarrollo, es un tema complicado. Como el tema es complejo y los puntos de vista están ensombrecidos por la tradición que cada persona sigue, exponemos sólo el resumen más básico del proceso. Si quieres investigar este tema con más detalle, te sugerimos que recurras a diferentes libros sobre la materia y después intentes desenmarañar esta compleja historia tú mismo.

Durante los primeros dos siglos después de la muerte de Buda había por lo menos 18 diferentes escuelas budistas activas a lo largo y ancho de la India (y quizá el doble). Cada una tenía su propia versión de lo que Buda había enseñado y su forma particular de interpretar estas enseñanzas. Por muy caótica que pueda parecer esta situación, la existencia de estas escuelas diferentes no era necesariamente algo malo (en especial porque las diferentes escuelas, según parece, nunca lucharon unas contra otras salvo en el debate filosófico).

No debería sorprenderte demasiado oír de divisiones y subdivisiones en la comunidad budista en aquellos años tempranos. Después de todo, el mismo Buda no enseñaba a todos sus seguidores de la misma manera. Teniendo en cuenta las diferencias de intereses y capacidades intelectuales, enseñaba de la forma que pudiera beneficiar más a cada público. Como resultado de ello, sus enseñanzas — especialmente las que se refieren a la naturaleza del *ser* (véase el capítulo 13, donde tratamos el tema del ser)— pueden ser interpretadas de muchas maneras. Es natural que las generaciones posteriores de budistas se agruparan en escuelas que se identificaban con la posición filosófica que mejor encajaba con su comprensión.

Además de diferencias puramente filosóficas, surgieron otras diferencias entre los budistas, algunas relativas a estándares de conducta aceptable y otras basadas en el idioma. Buda animaba a sus seguidores a poner a disposición de los demás las enseñanzas que habían oído y comprendido y los exhortaba a hacerlo en su lengua materna. De esa forma, todo el mundo (y no sólo los letrados y los que tenían una educación superior) podía beneficiarse del dharma. La India era una tierra con muchos idiomas diferentes, como lo es hoy en día, y estas diferencias lingüísticas

también contribuyeron a dar a cada escuela carácter y sabor propios.

Hacer del budismo una religión del pueblo: la influencia del emperador Asoka

En el siglo III antes de la Era Común apareció en escena en la India una figura que tuvo un efecto drástico sobre el curso de la historia del budismo. Esta figura era el emperador Asoka, el tercer gobernante de la poderosa dinastía Mauryan, establecida por su abuelo.



Asoka fue el responsable máximo de encaminar el budismo hacia su consolidación como una religión mundial.

Transformación de su enfoque

Al comienzo de su reinado (aproximadamente en el 268 antes de la Era Común), Asoka siguió las mismas políticas bélicas y expansionistas de su padre y su abuelo. Sus conquistas fueron tan extensas que llegó a gobernar un imperio que se extendía por una gran parte del subcontinente indio.

Pero su campaña sangrienta para someter una rebelión en lo que ahora es el estado oriental de Orissa supuso una pérdida tan enorme de vidas que Asoka quedó horrorizado de sus propios actos. Lamentando profundamente todo el sufrimiento que había causado, sufrió una profunda transformación espiritual. Entró en contacto con las enseñanzas budistas por medio de un monje que conoció, y tomó la decisión trascendental de gobernar su imperio de acuerdo con los principios budistas de la no violencia y la compasión.

Asoka se dispuso a poner estos elevados principios en práctica a una escala sin precedentes. Por ejemplo:

- Renunció a la conquista militar, y en vez de ello se dedicó al bienestar de su pueblo.

- Estableció escuelas y hospitales e incluso hizo excavar pozos a lo largo de los principales caminos para alivio de los viajeros.
- En un espíritu de respeto y tolerancia, dio apoyo real a muchas instituciones religiosas diferentes, no sólo a las budistas.
- Debido a su especial interés en promover el código moral budista, ordenó que se tallaran edictos en pilares y rocas a lo largo y ancho de su imperio para exhortar a la gente a actuar con generosidad, humildad y honestidad.

Asoka promovió también la práctica de la *peregrinación*, visitando los diferentes lugares que Buda había bendecido con su presencia (para más información sobre las peregrinaciones, consulta el capítulo 9), y ordenó la construcción de miles de monumentos (*stupas*) dedicados al Compasivo. Con su devoción como ejemplo, muchos de los súbditos de Asoka también desarrollaron interés por el budismo, y el número de personas que profesaban la fe budista creció espectacularmente, en especial entre la gente laica común.

Antes de Asoka, el budismo atraía especialmente a personas con una elevada educación o de un nivel social alto. Después, se volvió mucho más una religión del pueblo.

Expansión del budismo más allá de la India

El emperador Asoka también mandó emisarios en todas direcciones desde la India para difundir la palabra de Buda. Se supone que algunos llegaron a alcanzar tierras tan al oeste como Egipto, Siria y Macedonia, aunque no hay pruebas que indiquen que tuvieran mucho impacto en esas regiones.



La misión a Sri Lanka, sin embargo, resultó ser un gran éxito. Dos de los emisarios a esta nación insular fueron un monje y una monja budistas que se decía que eran hijos de Asoka. Fueron bien recibidos por el gobernante local, el rey Tissa, e invitados a la ciudad real de Anuradhapura, donde se estableció después un gran

monasterio. La hija de Asoka llevó consigo un esqueje del árbol de Bodhi original, bajo el cual Buda había alcanzado la iluminación unos 300 años antes, y el árbol que creció de ese esqueje sigue siendo un lugar de peregrinaje popular en Sri Lanka hasta el día de hoy (para saber más sobre la historia del árbol de Bodhi, consulta el capítulo 3).

¿Existe un budismo original?

A algunos miembros de la tradición Theravada les gusta referirse a esta tradición como el budismo “original”, implicando que está libre de adiciones posteriores (y, se sobreentiende, posibles distorsiones) que afectan a otras tradiciones (específicamente la Mahayana). Nadie puede negar que el canon pali seguido por los budistas theravadas es la versión escrita más antigua de las enseñanzas de Buda que hay en el mundo. E incluso los budistas de las tradiciones Mahayana aceptan estos escritos en pali como un reflejo adecuado —recuerda que Buda en realidad no hablaba en pali— de lo que Buda enseñó.

¿Significa esto que el canon pali es todo lo que Buda tenía que decir? Ten en cuenta que Buda enseñó durante 45 años a una gran variedad de discípulos y que estas enseñanzas fueron preservadas durante varios cientos de años sólo de forma oral. Dados estos complejos factores, algunos estudiosos se han preguntado si alguien puede realmente saber con seguridad lo que Buda enseñó. Un desacuerdo y una controversia parecidos todavía se encuentran en torno a las enseñanzas del Jesús histórico.

Pero eso no es todo. La Theravada es sólo una de por lo menos 18 escuelas que transmitieron sus versiones de las enseñanzas de Buda durante muchos siglos. Suma todos estos factores y podrás ver por qué es improbable que cualquier tradición budista, no importa lo antigua que sea, haya logrado registrar y preservar todas las enseñanzas originales de Shakyamuni. Por comparación, piensa en la tradición cristiana de nuevo: aunque todas las denominaciones cristianas coinciden en cuanto al contenido del Nuevo Testamento, cada una tiene sus traducciones favoritas de ciertos pasajes y su propia interpretación de lo que significa realmente el texto. Pero, a menos que seas un verdadero creyente, es improbable que concibas una interpretación en particular como el único evangelio que Jesús predicó.



En Anuradhapura fueron escritas por primera vez las enseñanzas de Buda. Durante los anteriores 400 años, aproximadamente, en la India se habían transmitido de forma oral diferentes colecciones de estas enseñanzas, en diversos idiomas y dialectos, de generación en generación. Pero en el siglo I antes de la Era Común (algunos historiadores dicen que en el 88, precisamente), finalmente fue puesta por escrito una versión de esas enseñanzas en Sri Lanka.

La forma particular de la tripitaka (las “tres cestas” que mencionamos en la sección “Clasificación de las enseñanzas: las tres cestas”, anteriormente en este capítulo) transcrita en esa época fue la que se conservó en la tradición Theravada que llegó a

Sri Lanka con los hijos de Asoka, y que con el tiempo se extendió por todo el sureste asiático. Su idioma era el pali, uno de los más antiguos de la India. Incluso ahora, más de 2.000 años después, muchas personas se dirigen al canon pali de la tradición budista Theravada (en el siglo pasado la Pali Text Society publicó una traducción completa al inglés) cuando quieren probar el budismo “original” (para más detalles, consulta el recuadro “¿Existe un budismo original?”).

Dos niveles de práctica en el budismo temprano

Cuando visitas un país que se adhiere a la tradición budista Theravada, como Tailandia, donde la gente practica todavía muchas costumbres de la época temprana del budismo, puedes hacerte una idea de cómo debió de impactar el budismo en la sociedad india en sus primeros años.

Los miembros de la orden budista (la sangha) confiaban en los habitantes de los pueblos y las ciudades para satisfacer sus necesidades vitales básicas, y el laicado confiaba en los miembros de la sangha para la instrucción espiritual y la celebración de los ritos religiosos. Hoy en día aún se puede ver esta interacción, incluso en la inmensa capital de Tailandia, Bangkok. Todas las mañanas, temprano, los monjes salen de los templos a mendigar con sus cuencos por las calles de la ciudad, y la gente del pueblo espera para ofrecerles comida. Después de que los monjes terminan sus rondas de limosna, vuelven a sus templos. Más tarde, algunas de las mismas familias que dieron comida pueden reunirse en alguno de los templos locales a pedir que los monjes ofrezcan en su nombre plegarias o les brinden sus enseñanzas.

Un elemento importante en esta interacción entre monjes y laicado es lo que se conoce como la *recolección de mérito*. Como enseñó Buda, las acciones virtuosas —como la práctica de la generosidad— crean un depósito de energía positiva o mérito (*punya*, tanto en pali como en sánscrito). Esta energía meritoria trae resultados positivos en el futuro, de acuerdo con la ley kármica de causa y efecto (para más información sobre el karma, consulta el capítulo 12). La persona a la que tú presentas ofrendas —el objeto o receptor de tus acciones virtuosas— se conoce como tu *campo de mérito*, y cuanto más valioso sea tu campo, más mérito creas.

Como los monjes ordenados (y las monjas, en los pocos lugares donde su linaje todavía existe) están entre los más valiosos de todos los campos de mérito, hacerles ofrendas es una forma poderosa de recoger rápidamente grandes depósitos de mérito. Por lo tanto, cuando una mujer que está frente a su casa pone comida en el cuenco de limosnas de un monje de un templo cercano, siente que ella se beneficia de este acto de generosidad porque recibe el mérito. Y espera que el mérito que recoge le traiga felicidad en el futuro, específicamente un renacimiento en uno de los reinos de existencia más afortunados (véase el capítulo 13, donde explicamos los diferentes reinos en los que viven los seres).



Este ejemplo de la interacción entre los monjes y el laicado ilustra dos niveles de la práctica budista que existieron codo con codo en los primeros días del budismo en la India, y que todavía existen en muchos lugares a lo largo del mundo budista.

- En un nivel de la práctica budista estaba el estilo de vida de renuncia de la comunidad monástica. Los monjes y las monjas, hablando de forma ideal, renunciaban a las posesiones familiares y a la ambición mundana en su búsqueda de la liberación completa del sufrimiento. Se afeitaban la cabeza y donaban sus ropas, eliminando por tanto (o al menos minimizando) cualquier cosa en su vida que los distrajera de su meta última, y se dedicaban únicamente a la observancia estricta de los preceptos morales (para más información sobre estos preceptos, consulta el capítulo 12) y a la práctica de la meditación (el capítulo 7 habla en detalle de la meditación).
- El otro nivel de la práctica budista (tradicionalmente considerado inferior desde una perspectiva espiritual) era seguido por muchos laicos devotos. Aunque algunos laicos han practicado siempre la meditación, se creía que las personas que escogían vivir una vida común y formar una familia (llamadas cabezas de familia) dejaban pasar la oportunidad de lograr la liberación en esta vida.

En vez de ello, un laico se limitaba principalmente a recoger suficiente mérito (básicamente sosteniendo a las personas que estaban comprometidas con el tipo de vida monástico) para más tarde en esta vida poder lograr la felicidad y un renacimiento favorable en el futuro. Entonces, si el renacimiento futuro era especialmente afortunado, en ese momento el laico podía dedicarse a las prácticas puras de un miembro ordenado de la sangha.

Testigos de filiaciones cambiantes y nuevos ideales

Esta división más bien rígida del creyente budista en dos grupos —uno que buscaba la liberación de la rueda del sufrimiento (el patrón de infelicidad e insatisfacción recurrentes, conocido como la *existencia cíclica* o *samsara*) y el otro con la esperanza de encontrar sólo alivio temporal dentro de ella, y quizá la oportunidad de un renacimiento mejor en el futuro— tuvo un profundo efecto en la forma en que se desarrolló el budismo, en cómo cambió y en cómo se extendió.

El sistema existente requería que la comunidad ordenada de la sangha continuara siendo muy respetada por el laicado. Los primitivos arhats, como Ananda y los patriarcas siguientes (véase la sección “El Primer Concilio budista”, anteriormente en este capítulo), eran indudablemente dignos de la más alta estima. Pero no todo el mundo que lleva los hábitos de monje o de sacerdote es modelo de virtud, lo que es dolorosamente evidente en muchas tradiciones religiosas hoy en día, ya sean budistas o no.

Si las personas llamadas cabezas de familia en una ciudad india en particular, por ejemplo, perdían la fe en los monjes budistas de la localidad (porque los encontraran distantes, poco sinceros, perezosos o incluso corruptos), con el tiempo retiraban su apoyo y el sistema monástico comenzaba a derrumbarse en esa región.

Vuelta a las stupas

La evidencia histórica indica que algunos laicos cambiaron su lealtad y su apoyo a la comunidad monástica por el número creciente de *stupas* (monumentos) situados por

toda la India (véase la sección “Hacer del budismo una religión del pueblo: la influencia del emperador Asoka”, anteriormente en este capítulo).

Los fieles consideraban esos monumentos, originalmente contruidos para alojar las reliquias de Buda, como indistinguibles del mismo Shakyamuni Buda. Un número creciente de budistas, laicos y monásticos por igual, se congregaban ante esas representaciones de suprema iluminación, caminando en torno a ellas de la misma forma que los discípulos mismos de Shakyamuni, siglos antes, habían caminado con todo respeto en torno a Buda antes de dirigirse a él (para más información sobre la ubicación de algunas de estas stupas, consulta el capítulo 9).

Para todos aquellos que estaban resueltos a recoger méritos, las recompensas por hacer ofrendas a estas encarnaciones de la mente iluminada de Buda parecían aún más importantes que sostener a la sangha.

Un recorrido en el Gran Vehículo: el budismo Mahayana



Aproximadamente al mismo tiempo que estaba creciendo el culto a las stupas, empezó a surgir en la India la segunda forma importante del pensamiento y la práctica budistas (el Mahayana) . Este enfoque se llamó a sí mismo el Gran Vehículo, porque ofrecía la promesa de la iluminación a todo el mundo, no sólo a los pocos que llevaban una vida monástica. Este espíritu de inclusión atrajo especialmente a aquellas personas laicas cuyas necesidades espirituales no estaban siendo satisfechas por las formas de práctica imperantes, más restrictivas.



En el centro de esta concepción Mahayana está la figura del *bodhisattva*. Los practicantes Mahayana no inventaron este término, pero ampliaron su significado. Antes del surgimiento del Mahayana, la mayoría de los budistas creían que en cada era sólo existía un ser unido a la iluminación, o bodhisattva (*bodhi*

significa iluminación; *sattva* significa ser). Esta única figura estaba destinada a convertirse en el Buda que revelaría el dharma en esa época en particular. En los *Cuentos Jataka* (las historias que contó Buda de sus vidas previas), por ejemplo, el bodhisattva puede aparecer una vez como un animal y otra vez como un ser humano, pero cada vida lo acercó más a su realización de la iluminación plena como Shakyamuni Buda.

De acuerdo con el Mahayana, cualquiera lo suficientemente compasivo y dedicado para poner el bienestar de los demás por delante de su propio logro del nirvana puede alcanzar la misma iluminación que Shakyamuni. En otras palabras, en vez de trabajar para convertirse en arhats y alcanzar la liberación sólo para sí mismos, los compasivos bodhisattvas buscan la budeidad para llevar el beneficio infinito a todos los demás. Esto explica más aún el término Mahayana, o Gran Vehículo: estas enseñanzas no sólo benefician a un gran número de seres, sino que también llevan a los practicantes bodhisattvas al mayor logro posible: la iluminación suprema.



Para aquellos individuos a quienes les faltaba esta suprema intención altruista y estaban dedicados sólo a su liberación personal, los mahayanistas acuñaron el término más bien negativo de *Hinayana*, o Pequeño Vehículo. Hemos evitado utilizar este término hasta ahora (y no volveremos a usarlo después del próximo párrafo) porque muchos escritores han aplicado inadecuadamente esta etiqueta a tradiciones budistas completas, como la Theravada. Esta categorización es extremadamente injusta, porque en las filas del Theravada se encuentran practicantes de dedicación y corazón sobresalientes. La tradición Theravada siempre ha mantenido que la sabiduría que libera del sufrimiento es la culminación de practicar tanto la compasión como la penetración. Más aún, la tradición Theravada ha evolucionado considerablemente a lo largo de los años, y hoy en día la mayoría de los maestros de esta tradición, especialmente en Occidente, ponen un especial énfasis en el cultivo de la compasión y el amor compasivo por los demás, además de la introspección personal.

Los términos *Mahayana* y *Hinayana* se refieren a actitudes que cualquier practicante de cualquier tradición puede adoptar en cualquier momento. Como uno

de los maestros de Landaw señalaba, uno no puede decir si los demás son Mahayana o Hinayana teniendo en cuenta las escrituras que honran o la escuela que siguen. Las personas sólo pueden tomar esta determinación sobre sí mismas, y sólo pueden hacerlo mirando las profundidades de su propio corazón. Tú puedes enorgullecerte de ser mahayanista, por ejemplo, pero si realmente sólo estás interesado en tu bienestar (o peor aún, en los placeres fugaces del momento), no eres digno siquiera de llamarte un practicante Hinayana. Es un asunto muy personal. Como ha dicho a menudo el maestro Vipasana norteamericano Joseph Goldstein, “sean pequeños o grandes los vehículos, todos se remolcan a costa de su propietario”.

Crónicas del surgimiento de las enseñanzas Mahayana

Aunque los libros sobre budismo hablan a menudo sobre la tradición Mahayana en singular, como si sólo existiera una, en realidad surgió un buen número de diferentes tradiciones Mahayana, que se destacaron alrededor del siglo I de la Era Común, y que casi con toda seguridad existían de alguna forma incluso antes.

Para ser más precisos, empezaron a circular diferentes sutras (o discursos) Mahayana aproximadamente en esa época, y de una u otra forma cada uno expandió el punto de vista budista. Estos sutras (que fueron escritos todos en sánscrito) reivindicaban ser las enseñanzas de Shakyamuni Buda que algunos de sus discípulos habían preservado en secreto y que ahora estaban desvelando para llenar las necesidades del momento histórico. En muchos casos, sus proponentes afirmaban que estos sutras presentaban el dharma de una forma más profunda y potente que antes. Explicamos las enseñanzas más importantes en las próximas secciones.

El Sutra del loto blanco del dharma sublime

Popularmente conocido como el *Sutra del loto*, esta extensa escritura Mahayana ha tenido gran influencia en la India y, más tarde, en todo el Extremo Oriente y más allá (para saber más acerca del modo en que el *Sutra del loto* y las demás

enseñanzas budistas y tradiciones mencionadas en este capítulo se extendieron por Asia y Occidente, consulta el capítulo 5).

Esta obra poética y elaboradamente simbólica (llamada *Saddharma-pundarika* en sánscrito) presenta una visión cósmica del tiempo y el espacio y la vía espiritual. Como en muchas otras escrituras, los sucesos de este sutra comienzan en el Pico del Buitre cerca de Rajgir (véase el capítulo 9), pero pronto alcanzan un ámbito mucho más amplio. ¿Cómo de amplio? Nos referimos aquí a toda la existencia. Shakyamuni revela una visión espectacular del universo poblado por incontables Budas que enseñan el dharma a sus enormes círculos de discípulos. Después explica que, aunque otros Budas como él pueden enseñar vías que llevan a metas inferiores (como la liberación individual), todos los seres en último término tienen un destino espiritual único: la suprema iluminación de la budeidad.

La Exposición de Vimalakirti

Este trabajo es uno de los más antiguos y amados de todas las escrituras Mahayana, y tiene lugar en Vaishali (sede del Segundo Concilio; véase la sección “Reunión del Segundo Concilio”, anteriormente en este capítulo). Esta escritura es muy popular entre los laicos, especialmente porque su personaje principal, el laico Vimalakirti, tiene un entendimiento más profundo del dharma que incluso Shariputra, el discípulo cercano a Buda, un monje renombrado por su sabiduría. Este sutra (en sánscrito *Vimalakirti-nirdesha*) contiene también una famosa escena de androginia en la que aparece una diosa que transforma temporalmente a Shariputra en una mujer, para su asombro y vergüenza. Este suceso demuestra que todas las ideas conceptuales, incluida la de lo masculino y lo femenino, carecen de realidad última.

Los Sutas de la perfección de la sabiduría

Esta colección de discursos (que, como el *Sutra del loto*, tiene lugar en el Pico del Buitre) presenta la vía al despertar supremo como la unión del método compasivo y la sabiduría introspectiva (véanse los capítulos 2 y 14, donde se explica la conexión entre la compasión y la sabiduría). Centrándose en la carrera del buscador de mente altruista, estas enseñanzas proporcionaron una fundamentación filosófica para

muchas de las tradiciones Mahayana que surgían.

Además de bosquejar la forma de vida compasiva del bodhisattva, estos sutras también expanden el ámbito y la profundidad de las enseñanzas de Buda sobre la sabiduría. Antes de este discurso, la penetración del no ego (para más información sobre lo que significa ser sin ego, consulta los capítulos 2 y 13) se aplicaba generalmente sólo a la identidad del ego o personalidad. Si se quería lograr la liberación, había que penetrar en esta noción ignorante de la identidad de uno mismo para descubrir el no ego en el centro de uno mismo. Los *Sutras de la perfección de la sabiduría (Prajna-paramita)* expanden (o quizá más exactamente transforman) esta penetración en la verdad de la vacuidad universal (*shunyata*), enseñando que no se puede encontrar ni siquiera un átomo de realidad concreta, autoexistente, en ninguna parte del mundo (para saber más sobre la vacuidad, consulta el capítulo 14).

Esta profunda visión (tan contraria a la noción común de que las cosas existen de forma tan separada e individual como aparecen) fue expuesta en gran detalle por Nagarjuna, el fundador de la escuela Madhyamika (Doctrina Media) del budismo Mahayana. (Algunos estudiosos incluso afirman que los *Sutras de la perfección de la sabiduría* no registran las enseñanzas originales de Shakyamuni Buda en absoluto. En vez de ello, alegan, fue Nagarjuna quien en realidad los compuso.)

El Sutra del descenso a Lanka

Además de la escuela Madhyamika de Nagarjuna, la otra escuela filosófica principal del budismo Mahayana es Asanga Yogachara, que enfatiza el papel de la mente en formar y crear la experiencia. Madhyamika señala la vacuidad inherente de los fenómenos al demostrar que todo concepto y afirmación que se pueda tener sobre la realidad son falsos, pero Yogachara enseña que esta vacuidad inherente es en realidad la naturaleza de la consciencia misma, que subyace en todos los fenómenos como una verdad más profunda y perdurable. En otras palabras, en vez de decir “sólo hay vacío”, Yogachara dice “sólo hay consciencia”, o Mente, con mayúscula. (A pesar del desacuerdo aparente, muchos maestros budistas han enseñado que consciencia y vacuidad son meramente indicadores de la misma realidad indivisible, no dual —es decir, inseparable—. La tradición Zen, por ejemplo, deriva de las dos

fuentes, Madhyamika y Yogachara. Para una comparación más detallada de las escuelas Yogachara y Madhyamika, consulta el capítulo 10.)

Este sutra (*Lankavatara*) es una de las fuentes escritas principales de la escuela Yogachara. Profundamente psicológico en su naturaleza, incita a sus practicantes a lograr, por medio de la meditación, una experiencia directa, intuitiva, de la consciencia, que es la realidad más profunda más allá de las ilusiones generadas por la mente conceptual.

El Sutra de la pompa del mundo

Esta hermosa escritura, que es realmente la última parte de una vasta colección de enseñanzas conocidas como el *Sutra del ornamento de flores*, cuenta la peregrinación de un joven llamado Sudhana —a instancias de Manjusri (véase la figura 4-1), el bodhisattva de la sabiduría— para encontrar al maestro perfecto que pueda revelarle el conocimiento de la iluminación.

Este viaje espiritual lleva a Sudhana a más de 50 maestros (cada uno lo instruye en algún aspecto de la vía del bodhisattva), hasta que finalmente se encuentra con Maitreya, el futuro Buda, que posee el conocimiento que él busca.

Maitreya muestra a Sudhana que todos sus maestros le han revelado la misma verdad bajo diferentes apariencias. Bajo la guía de Maitreya, Sudhana se da cuenta de que no hay diferencia entre su propia mente y las mentes de los infinitos Budas en todo el universo.

El viaje de Sudhana representa las experiencias de un meditador a lo largo de la vía hacia el despertar pleno. Su vívida imaginación arrastra al lector a un universo encantado que extiende la imaginación hasta los límites más lejanos. Este sutra (*Gandavyuha*) ha inspirado numerosas obras de arte budista a lo largo de los siglos, siendo las más notables de ellas los relieves que decoran el gigantesco monumento de Borobudur en Indonesia (en el capítulo 9 encontrarás información sobre una multitud de lugares de peregrinación, incluido Borobudur).

El tema predominante de este sutra, y de las múltiples tradiciones Mahayana que derivaron de él, es la interpenetración de todos los fenómenos universales. Todo lo que existe refleja todo lo demás, y el universo entero es como un vasto salón de espejos, o una red de joyas, que se reflejan interminablemente unas a las otras.

Los *Sutras de la tierra de la bienaventuranza*

Esta colección de tres sutras enseña al creyente a vivir y morir de forma que pueda renacer en el *campo de Buda* (o tierra pura) de Amitabha, que (como su nombre expresa) es el Buda de la Luz Infinita. Descrita como un paraíso celestial, esta tierra es un reino o estado completamente fuera de la rueda del sufrimiento de samsara. El compasivo Buda Amitabha creó esta tierra cuando todavía era un bodhisattva, y todas las condiciones de esta tierra pura son adecuadas para alcanzar la iluminación suprema. Incluso el sonido del viento que pasa por entre los árboles enseña el dharma.

Al contrario de otros acercamientos del budismo a la iluminación, en los que te apoyas en tu propio esfuerzo para impulsarte hacia tu meta, el nacimiento en esta tierra pura (llamada Sukhavati, la “Bienaventurada”, que es también el nombre sánscrito de estos sutras) depende en gran medida de la devoción al Buda que la preside, Amitabha. Él trajo este reino a la existencia y tú puedes alcanzarlo sencillamente manteniendo la fe en su gracia salvadora (para más información sobre la veneración a Amitabha —llamado Amida en japonés— en el budismo de la Tierra Pura de Extremo Oriente, consulta el capítulo 5). La veneración a Amitabha representa un movimiento general en el budismo Mahayana que se aparta de la devoción única a Shakyamuni para acercarse a la veneración de una gran variedad de Budas o bodhisattvas.

Estas breves descripciones deberían darte una pequeña prueba del extraordinario brote de energía creativa que produjo el florecimiento de la corriente Mahayana en un periodo de tiempo relativamente corto (aproximadamente desde el 100 antes de la Era Común hasta el 200 de la Era Común). Estos sutras utilizaban una forma del antiguo sánscrito que los eruditos llaman *sánscrito híbrido budista*, y contienen algunos de los tesoros más sobresalientes de la literatura india.



Al igual que el reinado de Asoka vio extenderse el budismo Theravada del canon pali hacia Sri Lanka en su camino hacia el sureste asiático (véase la sección “Hacer del budismo una religión del pueblo: la influencia del emperador Asoka”, anteriormente en este capítulo), la paz y la prosperidad del reinado del rey

Kanisha en el norte de la India (aproximadamente del 78 al 101 de la Era Común) permitió que los sutras en sánscrito del budismo Mahayana empezaran a extenderse hacia el norte y el este en su camino hacia China y más allá. Los monjes Mahayana no fueron los únicos responsables de esta difusión: mercaderes y otros practicantes laicos también contribuyeron enormemente al establecimiento del budismo a lo largo de las rutas comerciales de Asia central.



*Copyright Daishin Art Inc. Todos los derechos reservados,
con permiso del Shingon Buddhist International Institute*

Figura 4-1: Manjusri, el bodhisattva de la sabiduría

Reconocimiento de los principales temas Mahayana

Aunque los escritos en sánscrito que contribuyeron a esta ola de expansión son muy diversos, se pueden notar ciertos temas en estos sutras que caracterizan la visión del mundo Mahayana y que reaparecen en las tradiciones budistas que se desarrollaron en Asia central y en Extremo Oriente:

- El bodhisattva de la compasión es reverenciado como la encarnación ideal del logro espiritual, reemplazando al arhat, que quizá con el tiempo había caído en desgracia a los ojos de los fieles.
- Todos los seres, tanto laicos como ordenados, tienen la capacidad de lograr la más alta realización espiritual, incluso en medio de la vida “ordinaria”.
- La naturaleza de Buda es un principio perdurable que existe en todo el universo. Antes de adoptar una visión del mundo Mahayana, los fieles centraban su respeto en una persona histórica, Shakyamuni Buda. Ahora podían dirigir su devoción hacia infinitos Budas y bodhisattvas trascendentes a través del espacio y el tiempo.
- La naturaleza de toda existencia es esencialmente no dualista. Es decir, la realidad última va más allá de toda división en “esto” y “aquello” (más allá del alcance de los pensamientos, las palabras y los conceptos), pero aun así puede ser comprendida directamente por medio de la intuición.
- Más que avanzar de un estado menor a uno mayor de perfección, el progreso en la vía espiritual implica reconocer la perfección innata del momento presente “justo como es”.

El budismo más allá de la India

Finalmente el budismo se extinguió en la India. Pero esta extinción no se produjo sino después de que plantara innumerables semillas que con el tiempo florecieron y echaron raíces en otras tierras, haciendo surgir las múltiples tradiciones reconocidas hoy en día.

Antes de su decadencia y desaparición hacia el final del primer milenio de la Era

Común, la sangha india estableció numerosos monasterios y varias universidades importantes que nutrieron, practicaron y enseñaron la filosofía budista no sólo a los indios, sino también a estudiosos y monjes visitantes del sureste asiático, del Tíbet, de China y posiblemente incluso de Japón y Corea.

Estos visitantes volvieron a sus países con ideas y métodos nuevos, y sobre todo con otras comprensiones que inspiraron a su misma generación de buscadores espirituales y a las siguientes (para saber más sobre la expansión del budismo al resto de Asia y finalmente a Occidente, ve al capítulo 5).

Cómo juzgar la autenticidad de la enseñanza

¿Es el budismo Mahayana una auténtica expresión de las enseñanzas originales de Buda?

Por lo menos 400 años separan la vida de Buda de los sutras Mahayana más antiguos. Pero estos sutras pintan a Shakyamuni y a otros personajes asociados con él, como Ananda y Shariputra, como participantes activos. Shakyamuni es a menudo el interlocutor principal, el que habla sobre los innumerables Budas que habitan el espacio en el Sutra del loto o el que describe las maravillas de la tierra pura de Amitabha en los Sutas de la tierra de la bienaventuranza. Pero ¿cómo podría un monje que escribía en el año 100 de la Era Común describir de manera adecuada lo que supuestamente había ocurrido cinco siglos antes? Algunas personas dicen que el monje se lo estaba inventando, simplemente escribiendo sus ideas y atribuyéndoselas falsamente a Buda. Para la gente que sostiene ese punto de vista (y mucha gente así lo hace, tanto budista como no budista), los sutras Mahayana son falsificaciones. Píadosas quizá, pero falsificaciones de todos modos.

Los discursos registrados en el canon pali del budismo Theravada se enfrentan al mismo tipo de acusaciones. Tampoco fueron puestos por escrito hasta muchos siglos después de los sucesos que describen. Pero en este caso generalmente se acepta que estos sutras (para dar a estos discursos su ortografía pali) fueron transmitidos oralmente durante siglos por monjes que los oyeron directamente de Buda. Así que, aunque se hubieran producido algunos cambios de extensión y lenguaje a lo largo de los tiempos, es bastante plausible creer que las escrituras Theravada reflejan auténticamente lo que Buda dijo en realidad. ¿Podría decirse lo mismo de los sutras Mahayana, cuyas descripciones fantásticas y estilo florido son tan diferentes de los sutras, más sobrios y relativamente más realistas? Y, si los sutras Mahayana son reflejo exacto de lo que Buda enseñó, ¿por qué las escrituras Theravada no mencionan los mismos sucesos?

Estas preguntas no son fáciles de contestar, y la mayoría de los lectores modernos probablemente recibirían algunas de las respuestas Mahayana tradicionales con escepticismo. Por ejemplo, algunas fuentes Mahayana afirman que mientras tenía lugar el Primer Concilio en Rajgir, se estaba llevando a cabo otra reunión diferente y mucho más grande en otro lugar, donde los grandes bodhisattvas que asistían recitaron y autentificaron las enseñanzas Mahayana de Buda. Después, debido a que estas enseñanzas eran demasiado profundas para ser comprendidas correctamente por la mayoría de los discípulos, los bodhisattvas las escondieron hasta que llegara el momento propicio para revelarlas (por ejemplo, cuando Nagarjuna recuperó los Sutas de la perfección de la sabiduría de la tierra de los nagas).

Aunque los detalles de esta leyenda son difíciles de creer, la idea básica no es muy descabellada. Buda ciertamente pudo haber pensado que tenían que pasar varios siglos antes de que la mayoría de la gente estuviera preparada para dedicarse al modo de vida del bodhisattva, así que pudo haber revelado las enseñanzas Mahayana sólo a aquellas personas que estaban listas para ellas, con la advertencia de que las transmitieran sólo a unos pocos selectos. Más tarde, cuando el mundo estuviera preparado, un genio espiritual como Nagarjuna o Asanga podía extender estas enseñanzas. El dalái lama ha sugerido incluso que Buda ¡no tuvo por qué dar sus enseñanzas durante su vida histórica para que su mensaje sea auténtico! Lo que el dalái lama trata de decir es que un ser iluminado nunca muere verdaderamente; su inspiración está siempre disponible para los que están dispuestos a recibirla.

Tú también te puedes acercar a esta cuestión de la autenticidad de otra forma. El dharma de Buda no es algo estático; como un gran árbol, crece y florece con el tiempo. Lo que Buda enseñó hace 2.500 años es como la semilla

de un árbol, y las diferentes tradiciones (incluyendo la Mahayana) son las flores y frutos que crecen de ese árbol. Desde esta perspectiva, si Shakyamuni pronunció realmente las palabras que un sutra particular le adjudica no es tan importante. En vez de ello, tienes que investigar si las enseñanzas de ese sutra, al ponerse en práctica, son coherentes con lo que buscan todas sus enseñanzas. Si llevan al cese del sufrimiento, a la apertura de tu corazón a los demás y a la realización de tu verdadera naturaleza, puedes considerarlas con confianza las enseñanzas de Buda el Compasivo.

Capítulo 5



El budismo hasta el momento presente



En este capítulo

- Sigue el desarrollo del budismo en Asia
- Descubre cómo se extendió la Vía de los Antiguos
- Explora el surgimiento del Gran Vehículo
- Conoce las escuelas más populares en Occidente



No mucho después del final del primer milenio de la Era Común, el budismo había desaparecido de la India. Pero alcanzaba su cumbre en otras tierras, evolucionando para satisfacer las necesidades de nuevas culturas que lo adoptaron primero tímidamente y luego ya sin reservas.

El capítulo 4 traza el desarrollo del budismo en la India (la tierra natal de su fundador) cuando se separa en dos corrientes principales y en muchas escuelas secundarias. En este capítulo seguimos esta tradición a medida que se extiende a lo largo de Asia y adquiere formas diferentes, embelleciendo y expandiendo, pero nunca abandonando, las enseñanzas básicas del Buda histórico.

Las dos rutas del budismo

Los historiadores sugieren que el budismo siguió dos rutas mientras se extendía desde la India al resto de Asia:

- **Transmisión meridional.** La primera ruta, la más meridional, llevó la tradición conocida como budismo Theravada a Sri Lanka y después hacia el sureste asiático: Birmania (llamada ahora Myanmar), Tailandia y Camboya.
- **Transmisión septentrional.** La segunda ruta llevó las diferentes formas del budismo Mahayana a Asia central y a lo largo de la Ruta de la Seda a China y, desde allí, a Corea, a Japón y a Vietnam, así como al Tíbet y Mongolia (véase la figura 5-1).

Pero esta clasificación meridional/septentrional tiene sus excepciones. Piensa en Indonesia, por ejemplo. Aparte de sus comunidades chinas, esta nación musulmana del sureste asiático no ha tenido una tradición budista viva propia durante muchos siglos. Pero las ruinas monumentales de Borobudur (véase el capítulo 9), que están adornadas con escenas de los sutras Mahayana, muestran claramente que el llamado budismo septentrional prosperó alguna vez a lo largo de la ruta de transmisión meridional. Incluso Sri Lanka, hogar del budismo Theravada desde los tiempos más antiguos (alrededor del año 250 antes de la Era Común), fue sede de su propia versión del Mahayana, y la tradición Theravada no se convirtió en la forma oficial del budismo para esa nación insular hasta el año 1160.

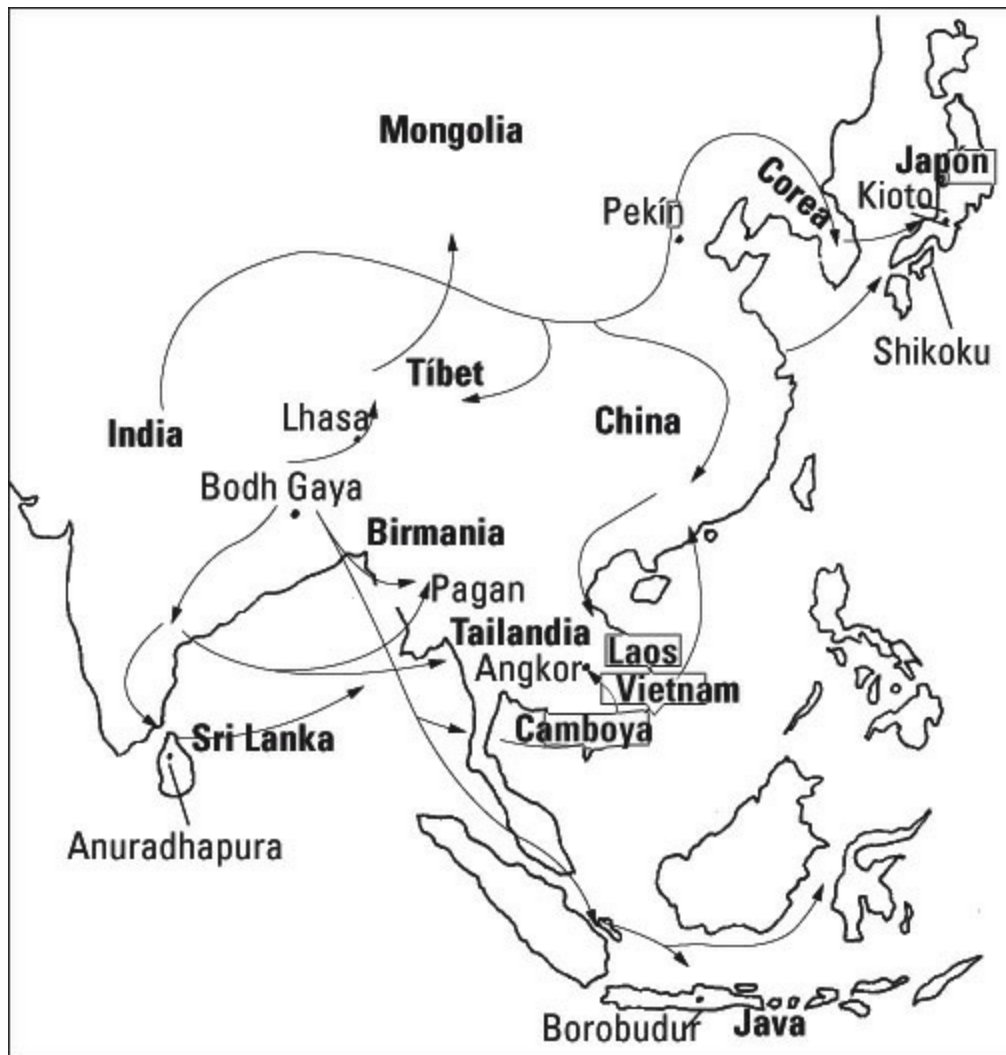


Figura 5-1: La expansión del budismo por Asia

Expansión de la Vía de los Antiguos a través del sureste asiático hacia el oeste

A medida que el budismo se establecía en los diferentes países del sureste asiático a lo largo de la ruta de transmisión meridional, enfrentó diferentes retos.

En Sri Lanka, por ejemplo, incluso antes de que se convirtiera en la forma oficial del budismo, el Theravada (literalmente, la Vía de los Antiguos) tuvo que afrontar la amenaza de la colonización europea. Desde el siglo XVI, los portugueses y después los holandeses lograron el control de gran parte de la isla. Los colonizadores consideraban que era su obligación convertir a la gente con creencias “paganas”, y

con el tiempo el cristianismo arrinconó al budismo. El budismo Theravada sólo experimentó un regreso a su antiguo estatus durante el siglo XIX.

Las dos formas principales del budismo llegaron a Birmania (conocida ahora como Myanmar) entre los siglos V y VI de la Era Común, pero con el tiempo prevaleció la tradición Theravada. En el siglo XI, la ciudad de Pagan (adornada con miles de templos budistas, de los cuales aproximadamente 2.000 sobreviven hoy en día) se convirtió en la capital del primer reino unificado de Birmania. Sin embargo, con la fragmentación de este reino el budismo perdió su influencia y no volvió a tener importancia hasta el siglo XIX. Hoy en día, el budismo y otras instituciones libres luchan por sobrevivir en la oposición al represivo régimen de Myanmar. Esta lucha no violenta es guiada en parte por Aung Suu Kyi, una mujer laica budista que adquirió fama internacional cuando recibió el Premio Nobel de la Paz en 1991. Las guerras y la opresión del gobierno han debilitado también gravemente las diferentes formas del budismo que florecieron a lo largo de Indochina en siglos anteriores. Aunque tanto Laos como Camboya fueron una vez centros Theravada activos, después de la toma del poder por los comunistas en los setenta el budismo ha perdido mucha de su vitalidad anterior. Lo mismo puede decirse de Vietnam, donde hubo una época en que predominaba el Zen.

El budismo Theravada arraiga en Tailandia

Tailandia es otra historia. El budismo llegó al país aproximadamente en el siglo III de la Era Común, y en el siglo XIV monjes provenientes de Sri Lanka revitalizaron la tradición Theravada. Hoy en día Tailandia es un país famoso por sus opulentos templos y sus estatuas doradas (véase la figura 5-2) y por los monjes vestidos con mantos de color azafrán (amarillo anaranjado) que caminan por las calles de sus grandes ciudades recibiendo ofrendas de los seguidores laicos.

El budismo impregna la cultura tailandesa moderna. Piensa en los siguientes ejemplos de la extendida presencia del budismo:

- Según la ley del país, el rey debe ser budista.
- Virtudes budistas como la moderación y el dominio de uno mismo reciben

una observancia y un respeto ampliamente extendidos.

- La relación entre los laicos y las comunidades ordenadas es particularmente cercana, y siempre se puede contar con que el laicado proporcione comida, ropa y cualquier otro apoyo que necesiten los miembros ordenados de la sangha.
- La costumbre aún impone que todos los varones pasen por lo menos varios meses de su vida usando los hábitos de monje y viviendo de acuerdo con las reglas de la disciplina monástica.

Como en distintos países budistas, mucho de lo que pasa por ser práctica budista hoy en día en Tailandia resulta más bien superficial, y algunos miembros de la comunidad monástica han respondido retirándose a la soledad de la selva para revivir las prácticas de los budistas originales en los bosques de la India. En vez de adoptar el conocido papel de sacerdote de muchos monjes que viven en la ciudad (oficiar en ceremonias en beneficio de los laicos, etcétera), estos monjes han adoptado un estilo de vida sencillo y de renuncia y han regresado a las bases de su fe. No contentos con tratar el budismo Theravada simplemente como una religión institucionalizada, se dedican con tanta intensidad como les es posible a la práctica de la meditación. Su meta es nada menos que la completa emancipación de todas las formas de limitación creadas por la mente, la verdadera liberación del sufrimiento. La tradición del retiro al bosque en Tailandia y en la vecina Birmania ha tenido un impacto importante en el escenario espiritual occidental. Desde los años sesenta, algunos occidentales (al principio sólo unos pocos, pero más tarde un número significativo) empezaron a viajar a Oriente en busca de la antigua sabiduría (o por lo menos como alternativa a la cultura materialista en la que habían crecido). Aunque las drogas y otras distracciones al alcance de todo el mundo en la ruta hippy a la India y en otros países distrajeran a muchos de estos viajeros, algunas personas realmente encontraron lo que estaban buscando.



Foto cortesía del Monasterio Budista Aruna Ratangir

Figura 5-2: Estatua de Buda en Tailandia

La meditación Vipasana gana popularidad en Occidente

Durante los años setenta, un buen número de aquellos pioneros que estudiaron con maestros Theravada en el sureste asiático regresaron a Occidente y empezaron a compartir con los demás lo que habían aprendido, estableciendo centros que llevaron las antiguas prácticas y rituales Theravada a las puertas de Europa y Estados Unidos (véase la figura 5-3). Quizá el pionero más conocido es Jack Kornfield, un popular escritor y maestro de meditación, que ha sido un instrumento esencial para introducir en Occidente las técnicas de meditación de maestros como Ajahn Chah, una de las principales figuras que revivió la tradición de la meditación del bosque en Tailandia (para más información sobre Ajahn Chah, consulta el capítulo 15).



La práctica principal enseñada en muchos de los centros budistas de todo

el mundo se llama *meditación vipasana* (penetración profunda). En estos centros han adaptado la práctica de las enseñanzas Theravada de Ajahn Chah y de otros maestros tailandeses del bosque o de aquellos maestros birmanos como Mahasi Sayadaw y U Ba Khin (y uno de sus primordiales discípulos, S. N. Goenka), que encabezaron el renacer en su tierra natal de la tradición de la práctica Theravada. Como se enseña en esos centros, la meditación vipasana empieza generalmente tranquilizando y centrando la mente, y luego dirigiendo la atención al movimiento rítmico de la respiración (para más información, consulta el recuadro

Meditar respirando

La respiración es un objeto de meditación especialmente bueno. Al contrario de otros objetos que requieren un esfuerzo considerable para establecerse y mantenerse (como la visualización de la imagen de Buda), tu respiración está siempre disponible debajo de tu nariz, esperando para ser observada. Además, puedes descubrir muchas cosas sobre tu estado de mente únicamente observando tu respiración. Por ejemplo, la respiración áspera e irregular refleja a menudo agitación mental, pero a medida que tu mente se tranquiliza, tu respiración también lo hace. De hecho, algunos meditadores se vuelven tan tranquilos y concentrados que su respiración parece detenerse por completo.

Experimentar esta extraordinaria tranquilidad por primera vez puede ser muy sorprendente; durante un momento, puedes llegar a preguntarte incluso si te has muerto. Pero, por supuesto, eso no es así (por lo menos no durante un periodo tan largo como el que estás empleando en leer estas palabras ahora); sencillamente tu respiración se vuelve mucho más sutil. Cuando tu mente se haya tranquilizado y centrado lo suficiente, dirige entonces tu atención a las diferentes sensaciones, sentimientos y pensamientos que aparecen y desaparecen continuamente en tu cuerpo y mente (para más información sobre esta meditación de atención consciente, consulta el capítulo 7). Tu tarea no es juzgar, comparar o involucrarte en estas experiencias, sino meramente observarlas.

Algo surge y (sin agarrarte a lo agradable ni apartar lo desagradable) simplemente te fijas en la experiencia. Esta técnica de meditación es retadora, porque es muy sencilla. En vez de distraerte con la constante corriente de parloteo que pasa por tu mente, afrontas directamente tus experiencias cambiantes. Cuando te aburres o te frustras (o cuando tu parloteo mental te domina), fíjate también en eso. Al estar cada vez más atento a lo que está ocurriendo, momento a momento, tienes la oportunidad de adquirir consciencia de la forma en que las cosas existen realmente, libre de todas las proyecciones mentales.



Foto cortesía del Monasterio Budista Aruna Ratangir

Figura 5-3: Ofrenda floral de un monje Theravada

Los monasterios Theravada arraigan en Occidente

Los centros de meditación laica son sólo un brote occidental de la tradición Theravada del sureste asiático. Los seguidores de Ajahn Chah y de otros maestros han establecido otros centros en Europa, en Estados Unidos, en Nueva Zelanda y en otros lugares donde hombres y mujeres pueden seguir el estilo de vida tradicional de un monje o monja Theravada sin dejar su país nativo (véase la figura 5-3).

Aunque estos centros pueden ser pequeños comparados con sus homólogos asiáticos, mantienen la tradición monástica con pureza y autenticidad, lo que es una buena señal para el futuro del Theravada en Occidente.

“Meditar respirando”). Cuando tu mente está suficientemente concentrada por medio de esta técnica o de otras similares, la preparación te guía hacia un verdadero vipasana: una penetración directa y liberadora en la naturaleza impermanente, insatisfactoria y carente de ser de la experiencia ordinaria (para más información sobre estas tres características de la existencia ordinaria, consulta los capítulos 2 y 17). Los retiros vipasana duran de diez días a tres meses y se llevan a cabo en completo silencio, excepto cuando el guía da instrucciones.

Además de las técnicas para desarrollar concentración y penetración, en muchos centros budistas ofrecen instrucción en otras prácticas clave. La *meditación metta*

(o amor compasivo) es especialmente popular y se enseña en todas partes, tanto sola como formando parte del programa del retiro vipasana. En muchos de estos centros ofrecen también formas de instrucción externas a la tradición Theravada e incluso al budismo, incluyendo cursos dirigidos por lamas tibetanos, roshis japoneses, sacerdotes cristianos, chamanes nativos y otros maestros espirituales. Como resultado, parece estar surgiendo una tradición ecléctica que saca su inspiración de una gran variedad de fuentes y, a su vez, puede ofrecer numerosos servicios espirituales a una comunidad muy amplia.

Conducir el Gran Vehículo hasta China y más allá

Además del Theravada, la otra gran rama del budismo es el Mahayana, el autodenominado Gran Vehículo, que reverencia el modelo espiritual del *bodhisattva* (un ser que ha hecho el voto de ayudar a liberar a todos los seres además de a sí mismo). Mientras que el budismo Theravada se abrió camino hacia el sur hasta Sri Lanka y otras tierras, el budismo Mahayana que sobrevive hoy en día avanzó principalmente hacia el norte desde la India hacia Asia central. Desde allí, se introdujo en China (en el siglo I de la Era Común) y después llegó a Corea (en el siglo IV) y a Japón (en el siglo VI). Desde China, también avanzó hacia Vietnam y el Tíbet (en el siglo VII), aunque una transmisión posterior llevó el budismo directamente de la India al Tíbet.

La historia detallada del movimiento Mahayana por toda Asia es en realidad mucho más compleja de lo que este breve bosquejo empieza a sugerir siquiera, pero la descripción proporciona suficientes detalles para presentarte el tema. Mientras el budismo viajaba de una cultura asiática a otra, la tradición continuaba evolucionando en la India y surgieron enseñanzas adicionales (los diferentes sutras sánscritos que mencionamos en el capítulo 4) que cambiaron considerablemente la cara del budismo Mahayana. Estas diferentes escrituras proporcionaron finalmente la base para las variadas tradiciones Mahayana que brotaron por toda Asia.

Cómo evolucionó el budismo chino

Para que te hagas una idea de cómo pueden haber evolucionado diferentes escuelas budistas en China, imagínate que estamos en los siglos III o IV de la Era Común y que vives en la parte occidental de China (la zona más cercana a la India). Uno de tus amigos te muestra una traducción china de una escritura budista y tú la encuentras fascinante, aunque un poco difícil de entender. (Puesto que el chino no había desarrollado todavía un vocabulario para los conceptos budistas, las traducciones chinas más antiguas del sánscrito eran, cuanto menos, inexactas.) Como sientes una inclinación espiritual y estás deseoso de descubrir el significado más profundo de lo que has leído, emprendes el largo y difícil viaje a la India para encontrar un maestro y un monasterio donde puedas estudiar.

Resulta que las escrituras que te enseñan en el primer monasterio que encuentras no son las mismas que leíste originalmente. (El budismo estaba sufriendo un rápido desarrollo, y en todas partes surgían nuevas enseñanzas.) Las nuevas escrituras te atraen aún más que las primeras que leíste, porque presentan un cuadro mucho más comprensible del pensamiento y la práctica budistas. Después de años de estudio intensivo como monje, ya dominas estas nuevas escrituras, ayudas a traducirlas al chino y vuelves a casa a compartirlas con otra gente. A medida que esas enseñanzas se imponen, pueden evolucionar hacia una tradición o escuela distinta de budismo Mahayana chino.

De esta manera, los peregrinos chinos que viajaron a la India llevaron de vuelta a su país diferentes versiones del budismo y diversificaron el paisaje budista en China en la primera mitad del primer milenio de la Era Común.

Evolución del budismo Mahayana en China

Aunque el budismo Mahayana nació en la India, gran parte de su desarrollo posterior tuvo lugar en China. Sin embargo, cuando llegó inicialmente en el siglo I de la Era Común, los chinos no le dieron la bienvenida precisamente con los brazos abiertos. Estaban orgullosos de su civilización (que entre otras cosas había producido dos grandes tradiciones filosóficas, el confucianismo y el taoísmo) y miraban con desprecio cualquier cosa que viniera de tierras extranjeras y “bárbaras”. Más aún, el énfasis del budismo en la naturaleza insatisfactoria de la vida mundana y la necesidad de alcanzar la liberación, a muchos chinos no les cayó bien. Estas ideas parecían entrar en conflicto con el ideal confuciano de un universo bien estructurado en el cual las cosas se desarrollaban en armonía si uno sencillamente desempeñaba el papel correcto.

Pero en el año 220 cayó la gobernante dinastía Han. Este suceso dio al traste con la sensación de seguridad y estabilidad que los chinos habían disfrutado durante siglos. En los tiempos de incertidumbre que siguieron, muchos chinos hallaron consuelo en la nueva fe que venía de la India, y que afrontaba el problema de la impermanencia que su sociedad estaba experimentando. Empezaron también a notar ciertas similitudes entre el budismo y el taoísmo e igualaron el *tao* (la vía), enseñado por su filosofía nativa, con el *dharma*, explicado en el budismo. Al mismo tiempo, las enseñanzas budistas continuaban llegando a China a medida que mercaderes y

monjes se dirigían al este desde Asia central. Además, cierto número de chinos realizaron el largo y difícil viaje a la India para aprender más sobre el budismo (para más detalles, consulta el recuadro “Cómo evolucionó el budismo chino”). De hecho, gran parte del conocimiento que tienen los historiadores sobre el estado del budismo en la India durante el primer milenio de la Era Común proviene de relatos escritos por estos primeros peregrinos chinos.

Proliferación en diferentes escuelas

Con el paso de los siglos, el budismo continuó desarrollándose y evolucionando en China hasta que surgieron varias tradiciones más o menos diferenciadas. Cada tradición estaba asociada principalmente con enseñanzas específicas de origen indio aunque tenía un sabor exclusivamente chino.

Decimos “más o menos diferenciadas” porque según la costumbre ancestral china, las diferentes tradiciones tendían a influenciarse mutuamente y a recibir préstamos. Incluso hoy en día muchos chinos no se consideran pertenecientes a una sola religión. Observan sin ninguna sensación de contradicción elementos del budismo, del confucianismo, del taoísmo e incluso del culto a los espíritus.

Durante el apogeo del budismo en China, entre los siglos VI y IX, florecieron muchas tradiciones (escuelas) budistas. Las siguientes son algunas de las más importantes, junto con los *sutras* (discursos de Buda) sobre los que se basan:

- **Tien-tai.** Basada en el *Sutra del loto* (véase el capítulo 4), esta tradición recibió su nombre de la famosa montaña de China (para más información sobre esta tradición, consulta la sección “El Ornamento de Flores y el Tien-tai: los grandes sistemas unificadores”, más adelante en este capítulo).
- **Ornamento de Flores.** Basada en un sutra del mismo nombre y conocida en chino como Hua-yen, esta tradición se convirtió en Japón en el budismo Kegon (véase la sección “El Ornamento de Flores y el Tien-tai: los grandes sistemas unificadores”, más adelante en este capítulo).
- **Palabra Verdadera.** Esta tradición china de vida relativamente corta

sobrevivió en Japón como el budismo Shingon (para más información sobre las versiones chinas y japonesas de esta tradición, consulta la sección “El Vairayana en la India, China, Japón y Tíbet”, hacia el final de este capítulo).

- **Tierra Pura.** Basada en los *Sutras de la tierra de la bienaventuranza* (véase el capítulo 4), esta tradición inspiró en Japón el desarrollo del budismo Jodo y Jodo Shin (para más detalles, consulta la sección “El advenimiento de dos escuelas de la Tierra Pura en Japón”, más adelante en este capítulo).
- **Meditación.** Llamada Ch’an en China y Zen en Japón, los seguidores de la tradición de la Meditación sostienen que se basa en una transmisión directa, sin palabras, de la práctica de la penetración profunda (como explicamos en la sección sobre el budismo Zen, más adelante en este capítulo). Los sutras *Exposición de Vimalakirti*, *Perfección de la sabiduría* y *Descenso a Lanka* influenciaron fuertemente el desarrollo de esta tradición.

No te sientas desconcertado por esta lista más bien larga de nombres raros. Los mencionamos simplemente para que te hagas una idea de la riqueza y diversidad del budismo chino en su momento de apogeo.

El atractivo del budismo para los chinos

El budismo floreció en China porque ofrecía algo a casi todo el mundo. La sofisticación del budismo impresionaba a la élite intelectual que incluso se sentía inspirada a aportar contribuciones propias a la filosofía budista. Y, aunque la filosofía sofisticada no tenía ningún interés para las masas incultas, la promesa de salvación universal sí lo tenía. La gente común se sentía por tanto atraída a prácticas budistas más devocionales, recurriendo a bodhisattvas compasivos (como Kuanyin) en busca de ayuda en esta vida y venerando a Budas (como Amitabha) para que la ayudara en la próxima (como explicamos en la sección “Crónica de la Tierra Pura y otras escuelas devocionales”, más adelante en este capítulo).

El budismo atraía también a un gran número de poderosos gobernantes locales, en parte porque sentían que la población instruida en la moralidad y en la no violencia sería más fácil de gobernar. Muchos de esos gobernantes empezaron también a creer que los monjes budistas, por la única virtud de su ordenación y su modo de vida controlado, poseían ciertas habilidades mágicas. Para proteger a sus súbditos (así como sus puestos) los gobernantes locales trataban de tener a estos monjes de su lado, promoviendo el budismo tanto como podían.

A pesar del atractivo del budismo, la oposición era fuerte y estaba profundamente afianzada. Los conflictos que surgieron entre los partidarios del confucianismo, el taoísmo y el budismo normalmente tenían menos que ver con diferencias de creencia y más con la competencia de los grupos por obtener el mayor apoyo y mecenazgo del gobierno. Con frecuencia, los detractores acusaban a los budistas de promover valores antichinos, ya que muchos de ellos (especialmente los monjes) no parecían cumplir sus obligaciones sociales y familiares. Como resultado de éstos y otros factores, la influencia de diferentes tradiciones budistas chinas crecía y decrecía.

De hecho, el budismo como un todo pasó por muchas vicisitudes en China: a veces disfrutaba de la fuerte protección de los partidos dominantes y otras experimentaba una amarga persecución. El último revés importante tuvo lugar en el 845 de la Era Común, cuando una orden imperial dismanteló los monasterios budistas y confiscó sus bienes. El emperador retiró pronto la orden, pero no antes de que el budismo chino cayera en un declive largo y lento del que nunca se recuperó completamente. Después de su persecución en el siglo IX, el budismo sobrevivió en China durante más de 1.000 años (e incluso experimentó periodos de brillantez), pero nunca volvió a convertirse en la fuerza dinámica que había sido antes. En el siglo XX, el budismo en China afrontó los retos adicionales del cristianismo (introducido por los misioneros occidentales) y el comunismo. La llamada Revolución Cultural de los años sesenta fue especialmente devastadora; destruyó muchas instituciones budistas tradicionales y debilitó aún más a una comunidad budista ya gravemente disminuida. Además, desde la mitad de la década de los cincuenta, el gobierno chino ha reprimido activamente el budismo en el Tíbet, dismantelando monasterios y persiguiendo a muchos de sus seguidores. Aunque continúa teniendo lugar alguna práctica budista auténtica en Taiwán, aún no está claro si el budismo resurgirá

alguna vez en el subcontinente.

El Ornamento de Flores y el Tien-tai: los grandes sistemas unificadores

Dos escuelas del budismo chino (la Tierra Pura y la de Meditación) se las arreglaron para sobrevivir a la persecución del siglo IX (véase la sección “Crónica de la Tierra Pura y otras escuelas devocionales”, más adelante en este capítulo), y otras tres (Ornamento de Flores, Tien-tai y Palabra Verdadera) fueron transplantadas con éxito a la sociedad japonesa antes de declinar notoriamente en su lugar de origen. Esta sección estudia más de cerca las tradiciones Ornamento de Flores y Tien-tai; ambas desarrollaron unos sistemas filosóficos muy completos (para más información sobre la tradición de la Palabra Verdadera, consulta la sección “El Vairayana en la India, China, Japón y Tíbet”, más adelante en este capítulo). A medida que el budismo Mahayana evolucionaba en la India, daba nacimiento a una variedad a menudo apabullante de puntos de vista que provocaban cierta confusión a los primitivos budistas chinos (para más información sobre el Mahayana en la India, consulta el capítulo 4). Cuanto más se familiarizaban los chinos con las enseñanzas budistas (algo que ocurrió poco a poco, no de repente), más se preguntaban cómo podían encajar en un todo coherente. Para darle sentido a esta variedad de puntos de vista surgieron varias escuelas chinas que intentaron organizar estas enseñanzas Mahayana de acuerdo con los principios encontrados en el sutra (discurso budista) que prefirieran en particular.

- **Ornamento de Flores:** El *Sutra del ornamento de flores* (*Avatamsaka*) impresionó tanto a los fundadores de esta escuela que lo reverenciaban como el pináculo del pensamiento budista. Afirmaban que Buda proclamó este sutra inmediatamente después de su iluminación, mientras estaba todavía bajo el árbol de Bodhi. Puesto que el sutra presentaba una visión pura de la iluminación, argumentaban, nadie en aquel tiempo podía entenderlo. En su sabiduría y su compasión, Buda explicó entonces lo que la gente podía entender: las cuatro nobles verdades (véase el capítulo 3) y el recordatorio del canon Theravada. Buda sólo continuó produciendo sus

avanzados sutras Mahayana después de haber explicado estas enseñanzas más fundamentales.

Y ya sin importar qué más enseñó, el enorme *Sutra del ornamento de flores* siguió siendo la más profunda expresión de las supremas realizaciones de Buda, o eso sostenían los maestros de la tradición del Ornamento de Flores. De acuerdo con sus comentarios, este sutra enseñaba la suprema interconexión de todo en el universo. Aunque las cosas parecen existir como entidades separadas y distintas (*esta* mesa y *esa* silla; seres ordinarios y Budas), todas se penetran entre sí en un vasto juego de fuerzas. Por medio de la contemplación profunda y repetida de esta interconexión, creían ellos, el practicante espiritual podría experimentar la paz suprema.



• **Tien-tai:** La otra escuela china que intentó ordenar las diversas enseñanzas de Buda en un todo coherente recibió su nombre de la montaña donde vivía su fundador, Chih-i (538-597). Al igual que la tradición del Ornamento de Flores, la de Tien-tai afirmaba que Buda había enseñado primero el *Sutra del ornamento de flores* y después, dándose cuenta de que estaba más allá de la comprensión de quienes le escuchaban, produjo enseñanzas que eran más fáciles de digerir. Pero, de acuerdo con la escuela Tien-tai, la versión última y más plenamente expresada de la intención suprema de Buda se encuentra en el *Sutra del loto* (lo que explica por qué la escuela Tien-tai es conocida también como la escuela del Loto Blanco).

Según el *Sutra del loto*, Buda no enseñó una única doctrina a todos sus discípulos. Reveló diferentes vías que se adecuaban a los temperamentos y habilidades de quienes lo escuchaban. Podía enseñar a algunas personas que la vía de la renuncia y la moralidad (abstenerse de herir a los demás) lleva a la felicidad en vidas futuras. Podía enseñar a otros que la vía de la

sabiduría (penetrar la ficción del ser) lleva a una completa liberación del ciclo del renacimiento. Y podía enseñar a otros que la vía de la gran compasión lleva al servicio iluminado hacia los demás (para saber más sobre estas tres vías, consulta los capítulos 12, 13 y 14, respectivamente). Aunque estas vías parecen tener metas diferentes, el Tien-tai enseñaba que la verdadera intención de Buda era llevar a todo el mundo, y de la forma más eficaz, al supremo destino espiritual: la iluminación plena de la naturaleza búdica misma.



La escuela del Loto Blanco también enseñaba que todos los fenómenos del universo están fundamentalmente interrelacionados. La naturaleza de Buda llena toda la realidad, sin excepción, y tú puedes encontrar la verdad en una hoja de hierba con tanta seguridad como puedes encontrarla en los textos religiosos más sagrados (para más información sobre la naturaleza de Buda, consulta el capítulo 2). Esta forma integrada de mirar las cosas atraía a los prácticos chinos, que tenían una apreciación saludable de la naturaleza y los detalles de la vida cotidiana. En vez de buscar una alternativa espiritual a la existencia mundana, los budistas chinos buscaban generalmente la dimensión espiritual dentro de lo familiar, como puedes apreciar en los paisajes encantadoramente representados del arte budista chino. (Muchos museos de arte tienen ejemplos excelentes de esos paisajes chinos. O puedes ver las imágenes en el siguiente sitio web: www.chinapage.com/painting.)

Crónica de la Tierra Pura y otras escuelas devocionales

Las escuelas llamadas eclécticas, como las escuelas del Ornamento de Flores y Tien-tai (o Loto Blanco), resumidas en la sección anterior, tenían un gran inconveniente: atraían más a las personas que querían estudiar el budismo que a los

que querían practicarlo. Por suerte surgieron las escuelas de la Tierra Pura y de la Meditación y ofrecieron a los posibles practicantes algo directo y relativamente fácil de hacer. Quizá por su simplicidad y atractivo general, estas dos escuelas se convirtieron en las tradiciones budistas predominantes en China, especialmente después de la persecución contra el budismo en el siglo IX.

La escuela de la Tierra Pura deriva su inspiración y orientación de los sutras Mahayana que se centran en Amitabha, el Buda de la Luz Infinita. Al contrario del Buda histórico, Shakyamuni, que anduvo por el mundo hace 2.500 años, Amitabha es un ser trascendente que existe más allá de los límites del tiempo y el espacio ordinarios. (La figura 5-4 muestra a Amitabha situado en la cima, y a los otros Budas trascendentales principales.) Su historia transporta al creyente budista a un reino místico de extraordinaria maravilla y belleza pero, paradójicamente, este reino está tan cerca como tu propio corazón.

De acuerdo con los sutras en los que Shakyamuni supuestamente reveló la existencia de este Buda, Amitabha (Ami-to-fo en chino; Amida en japonés) mora en el paraíso occidental de Sukhavati, la Tierra Pura de la Bienaventuranza. Este paraíso surgió como resultado de una serie de votos sinceros que Amitabha (entonces conocido como el bodhisattva Dharmakara) hizo ante su gurú. En estos votos, Amitabha afirmó que cuando alcanzara la naturaleza búdica crearía un reino sagrado para el beneficio supremo de todos los seres. Cuando una persona nace en este reino, tiene garantizado alcanzar la iluminación plena.

¿Quieres saber lo mejor? Para renacer en esta tierra pura, todo lo que tienes que hacer es tener una fe inquebrantable en Amitabha. Si tienes fe, Amitabha y su corte de bodhisattvas aparecerán en el momento de tu muerte y te guiarán directamente a Sukhavati, donde tomarás asiento en una flor de loto abierta y te bañarás en la luz infinita de Amitabha. (Si tu fe en Amitabha tambalea, aún puedes renacer en Sukhavati, pero tendrás que pasar cierto tiempo en un loto cerrado antes de poder experimentar todas las bendiciones de Amitabha y de sus huestes de seres iluminados.)



Figura 5-4: Los cinco Budas trascendentales

Los sutras que tratan de Sukhavati describen, con detalle exquisito, sus excelentes cualidades. Incluso te proporcionan instrucciones exactas para visualizar a Amitabha (que es tan rojo como el sol poniente) y las tierras maravillosas que lo rodean. Pero el propósito fundamental de estos sutras es sencillamente recordarte la compasión de Amitabha: ya creó a Sukhavati en beneficio tuyo. Todo el trabajo ya está hecho; tú sencillamente debes tener fe en Amitabha, y Sukhavati será tuyo.



En la India, la veneración devota de Amitabha y otros Budas trascendentales formaba parte de las prácticas Mahayana en general. Pero en China y después en Japón, el budismo de la Tierra Pura se convirtió en una tradición por sí misma. Puedes hacerte una idea del dominio que la Tierra Pura tuvo (y continúa teniendo) sobre los corazones y las mentes de la gente visitando casi cualquier galería de arte oriental. Verás numerosas representaciones del Buda Amitabha tanto en pintura como en escultura. A veces está sentado y absorto en meditación. Otras veces está de pie con las manos extendidas, animando a todos a unírsele en su tierra pura. Millones de personas en todo el mundo piden en sus plegarias que esta figura se les aparezca en el momento de la muerte y las guíe a su paraíso occidental. Muy próximo a Amitabha está el bodhisattva de la compasión, Avalokitesvara. Los *Sutras de la tierra de la bienaventuranza* lo describen de pie a la derecha de Amitabha, ayudándolo a recibir a los difuntos. Objeto de ferviente adoración en muchas tierras de Asia, Avalokitesvara sufrió una extraordinaria transformación al pasar de la India a Extremo Oriente: ¡Se convirtió en mujer! (para más información, consulta el recuadro “Kuan-yin: una divinidad transexual”). Los devotos budistas adoran a esta bodhisattva trascendente, conocida como Kuan-yin en China (véase la figura 5-5) y Kwannon en Japón, de forma muy parecida a como los católicos adoran a la Virgen María. Y como María, Kuan-yin continúa intercediendo en favor de los creyentes. De hecho, en los periódicos asiáticos aparecen todavía notas sobre actos de salvación de algunos creyentes en naufragios, incendios y otros desastres.



Foto cortesía de Stephan Bodian

Figura 5-5: Kuan-yin, la bodhisattva de la compasión

Kuan-yin: una divinidad transexual

Han surgido muchas explicaciones diferentes para explicar por qué el bodhisattva de la compasión tomó forma femenina. Algunas personas alegan que en Extremo Oriente se entiende que la compasión es una cualidad particularmente femenina, así que el cambio de sexo fue de alguna manera necesario. Otros señalan que incluso donde este bodhisattva se representa como masculino (en el Tíbet, por ejemplo, donde se lo conoce como Chenrezig; véase el capítulo 15), sus rasgos son suaves y gentiles (adecuados a sus cualidades misericordiosas), así que el cambio de género no es tan extremo como puede parecer a primera vista. Otros sostienen que Kuan-yin no es realmente una forma de Avalokitesvara. Creen que es una mezcla de Tara, la Gran Madre del budismo indio, y diosas locales chinas de la naturaleza.

Se entienda como hombre o como mujer, millones de budistas en todo el mundo recurren a este bodhisattva compasivo en busca de bendiciones y ayuda en momentos difíciles.

El advenimiento de dos escuelas de la Tierra Pura en Japón



En Japón, el budismo de la Tierra Pura se convirtió en una de las principales tradiciones del dharma y se dividió en dos escuelas separadas: Jodo-shu

y Jodo Shinshu.

- **Jodo-shu:** Literalmente traducido del japonés como la “escuela de la Tierra Pura”, el Jodo-shu fue fundado por Honen (1133-1212), una de las grandes figuras del budismo japonés. Honen se hizo monje a los 15 años y estudió con maestros de diferentes escuelas budistas, pero cada vez se desencantaba más del budismo de su época.

El siglo XII fue una época de agitación social y política en Japón, y Honen sentía que casi nadie podía seguir con éxito las prácticas tradicionales del budismo en una época tan degenerada. Creía que la gente necesitaba renacer primero en la Tierra Pura por medio del voto de Amitabha, y entonces podría alcanzar la iluminación. Por lo tanto, fomentaba la sencilla práctica de recitar el *nembutsu* (homenaje a Amitabha) junto con el cultivo de una fe fuerte en la gracia salvadora de Amitabha. En el sánscrito original, el homenaje dice *Namo amitabhaya budhaya*, literalmente “Homenaje al Buda Amitabha”. En pronunciación japonesa se convirtió en *namu amida butsu*, que es el canto que se oye hoy en día.

- **Jodo Shinshu:** Un monje llamado Shinran (1173-1262) fue uno de los muchos discípulos que recibió la práctica del nembutsu de Honen. En su intensa búsqueda de la realización espiritual, Shinran se dedicó muchos años al estudio y la práctica con varios maestros budistas. Pero, a pesar de su duro trabajo, seguía insatisfecho e inquieto. Shinran sentía que no había logrado nada de verdadero valor. Conocer a Honen fue decisivo en su vida. Tan pronto como empezó a recitar “Namu Amida bu Tzu”, experimentó la paz que había buscado durante tantos años. Desde ese momento renunció a sus votos monásticos y pasó el resto de su larga vida errando entre la gente corriente, mucha de la cual se hizo devota de él.



En 1225 Shinran comenzó su propia tradición, a la que llamó Jodo Shinshu (“la escuela de la Verdadera Tierra Pura”) para diferenciarla

de la tradición de su maestro muerto. Esta nueva tradición se volvió cada vez más popular en Japón y ahora tiene más seguidores que cualquier otra rama budista. El enfoque de Shinran era radical en su simplicidad.

Interpretaba que el voto de Amitabha significaba que todos los seres son ya iluminados, ¡sólo que no se dan cuenta de ello! De acuerdo con Shinran, tú no tienes que hacer nada para alcanzar Sukhavati, ni siquiera recitar el nembutsu. De hecho, no hay nada que puedas hacer; todo ha sido hecho ya para ti. Sin embargo, se debe seguir rindiendo homenaje a Amitabha, pero no porque esta práctica te lleve a Sukhavati, sino como ¡una expresión de gratitud por haber llegado ya! (para más información sobre la práctica del Jodo Shinshu, consulta el capítulo 8).

La escuela Nichiren

Una figura controvertida llamada Nichiren (1222-1282) fundó otra tradición de budismo japonés que merece ser mencionada junto con las escuelas de la Tierra Pura por algunos rasgos que tienen en común.



Al igual que las escuelas de la Tierra Pura, el budismo Nichiren exige poco más de sus seguidores que una fuerte devoción y la repetición de una corta frase a modo de rezo u homenaje. Pero, al contrario que las escuelas de la Tierra Pura, la escuela Nichiren no es una versión japonesa de una tradición china, y no dirige su devoción hacia Amitabha. En vez de ello, Nichiren es un producto propio del Japón y el objeto de su devoción no es un Buda ni un bodhisattva, sino el *Sutra del loto*.

El *Sutra del loto* es una escritura Mahayana que también venera la tradición Tien-tai (en japonés Tendai). Como seguidor del Tien-tai (para más información sobre el Tien-tai, consulta la sección “El Ornamento de Flores y el Tien-tai: los grandes sistemas unificadores”, anteriormente en este capítulo), Nichiren compartía esta adoración hasta un grado extraordinario.

Ramificaciones de la escuela Nichiren

No mucho después de la muerte de Nichiren, las disputas internas entre sus seguidores llevaron al establecimiento de un grupo escindido que se llamó a sí mismo Nichiren Shoshu (la “Verdadera escuela de Nichiren”). Aunque no fue grande al principio, esta escuela sobrevivió durante siglos. Después, tras la Segunda Guerra Mundial, una de sus filiales logró repentinamente una prominencia inesperada. En 1937, un converso a la escuela Nichiren Shoshu fundó una sociedad laica conocida como Soka Gakkai. En unas cuantas décadas, alimentado por la humillación y las dificultades de los años de la posguerra en Japón, este grupo se convirtió en una poderosa fuerza política, social y económica.

Los miembros de Soka Gakkai siguen la práctica básica instituida por Nichiren (recitación de “Namu myoho renge kyo”) y consideran a Nichiren el Buda de la época presente. En su altar, los practicantes tienen una reproducción de un diagrama especial llamado Gohonzon (originalmente dibujado por el mismo Nichiren), que se dice que encarna todas las enseñanzas del Sutra del loto y el que recibe, por tanto, la mayor adoración. Quizá la característica más distintiva de Soka Gakkai, sin embargo, es su pasión por promover su religión. El evangelismo no es un rasgo asociado generalmente con el budismo, pero Soka Gakkai fomenta activamente (algunos dirían que agresivamente) la conversión. Numéricamente, Soka Gakkai ha tenido un éxito extraordinario, y presumen de tener más de 12 millones de miembros por todo el mundo, incluyendo una porción significativa de la población japonesa y cientos de miles de seguidores en Occidente, entre ellos celebridades como Herbie Hancock y Tina Turner.

Otro brote del budismo Nichiren es la orden monástica conocida como Nipponzan Myohoji. Los miembros de esta orden están fuertemente comprometidos con la paz mundial y han erigido pagodas de paz en muchos países de todo el mundo, incluidos Manchuria, China, Japón, Inglaterra, Austria y Estados Unidos. Una de las pagodas (o stupas) más impresionantes está situada sobre una colina en las afueras de Rajgir (véase el capítulo 9), donde Buda expuso originalmente el Sutra del loto, tan importante para la tradición Nichiren. Los visitantes de estos sitios de peregrinación pueden ver a los seguidores de Nipponzan Myohoji caminando al estilo militar en torno a una hermosa pagoda y golpeando sus tambores en forma de raqueta en sincronía con el canto “Namu myoho renge kyo”.

Creía que el *Sutra del loto* era tan poderoso que ni siquiera había que estudiarlo o leerlo para beneficiarse de él; sólo había que recitar su título con fe. Simplemente repetir *Namu myoho renge kyo* (“homenaje al sutra del loto de la ley maravillosa”) y los deseos espirituales y mundanos se cumplirían. Además, esta frase podía ocuparse de mucho más que de deseos personales: Japón estaba pasando por un periodo tumultuoso y Nichiren creía que sólo la fe en el *Sutra del loto* podía salvarlo de la invasión.

La creencia inflexible de Nichiren en que su vía era la única vía verdadera para la salvación personal y nacional tropezó con una oposición considerable. Acusó a las escuelas budistas establecidas de estar aliadas con fuerzas demoníacas para destruir a Japón y se ganó muchos enemigos entre el clero budista y el gobierno. Incluso fue condenado a muerte, pero se libró de la ejecución, por medios milagrosos, según sus fieles creyentes. Después de tres años en el exilio, regresó a Japón y vivió el resto de su vida en el Monte Minobu, cerca del Monte Fuji, estableciendo las bases de la organización que continuaría sus enseñanzas después de su muerte (para descubrir más cosas sobre las formas actuales del budismo Nichiren, consulta el recuadro

“Ramificaciones de la escuela Nichiren”).

El Zen: arraigo en Extremo Oriente y en Occidente

La escuela de la Tierra Pura (véase la sección “Crónica de la Tierra Pura y otras escuelas devocionales”, anteriormente en este capítulo) no fue la única tradición Mahayana centrada en dar a sus practicantes una experiencia directa de la iluminación. Otra forma del budismo Mahayana que también echó raíces en China, que se movió hacia otras culturas asiáticas y que con el tiempo hizo sentir fuertemente su presencia en Occidente ofreció también un enfoque más práctico. Nos referimos al Zen; podría decirse que la forma más visible y ampliamente reconocida del budismo en Occidente.

El Zen tiene reputación de ser misterioso, así que empezamos esta exposición con algo sencillo, su nombre. El término japonés *zen* (como el término chino del que viene, *ch'an*) puede rastrearse hasta el sánscrito *dhyana*, que significa meditación (véase el capítulo 14, donde hablamos de *dhyana*, o concentración meditativa, como la quinta de las seis perfecciones). Puesto que la meditación ha sido una práctica fundamental en el budismo desde el principio (véase el capítulo 7), no ha sido nunca propiedad exclusiva de ninguna tradición. Pero, cuando el budismo Mahayana empezó a desarrollarse en la India, ciertos maestros enfatizaron la meditación con más fuerza que otros. Uno de estos maestros, un monje llamado Bodhidharma, viajó a China en el siglo VI y se llevó consigo este enfoque meditativo particular. Empezó su estancia en China, muy apropiadamente, y pasó nueve años sentado, meditando de cara a una pared (para más información sobre Bodhidharma, consulta el recuadro “Bodhidharma: un maestro Zen legendario”).

Comprender la naturaleza no dual del Zen

Para los seguidores de la tradición de Bodhidharma, que se conoció como Ch'an (y más tarde Zen), la meditación es una confrontación directa con el momento presente y puede producir una comprensión penetrante de la naturaleza verdadera de la realidad (para más información sobre la iluminación Zen, consulta el capítulo 10). Experimentar este momento de despertar espiritual depende no sólo de los

esfuerzos del meditador, sino también de la influencia transformadora del maestro, que proporciona a sus discípulos una transmisión especial fuera de las escrituras.



Los inicios del Zen se remontan exactamente a la “transmisión especial” entre Shakyamuni Buda y uno de sus principales discípulos. Mientras estaba sentado entre un grupo de sus seguidores, Buda tomó en silencio una flor y la mostró al grupo. Sentado cerca, uno de sus discípulos más brillantes, Mahakashyapa, sonrió. De todos los discípulos, sólo él experimentó la transmisión sin palabras de la intuición que Buda había ofrecido. Buda dijo entonces: “Tengo el tesoro del ojo del dharma verdadero, la inefable mente del nirvana. La realidad es sin forma; la enseñanza sutil no depende de palabras escritas, sino que se transmite separadamente de las doctrinas. Ésta se la confío a Mahakashyapa”.

¿Qué significa este suceso? Demuestra que la realidad suprema puede ser expresada sin palabras de forma clara y directa. De hecho, las palabras y los conceptos, aunque pueden señalar la verdad (como un “dedo que señala la luna”, según el famoso dicho budista), son inadecuados para expresar con plenitud la verdad porque son inherentemente *dualistas*. Las palabras y los conceptos se refieren a un mundo de cosas aparentemente separadas, sólidas, y de seres aparentemente separados que las experimentan. Pero, cuando un ser despierto mira una flor y la ve sólo como lo que es, claramente y sin capas conceptuales (es decir, más allá de todas las nociones limitadas de *esto* y *aquello*), no hay palabras que puedan expresar la experiencia. ¿Por qué? Porque no hay experimentador y no hay nada experimentado. Todo lo que hay es experiencia pura en sí misma, *no dual*. Al tomar la flor, Buda invita a los demás a compartir este conocimiento no conceptual; y Mahakashyapa expresa su comprensión con una sonrisa silenciosa.

Bodhidharma: un maestro Zen legendario

Aunque puede o no haber existido realmente, Bodhidharma es la representación del maestro Zen duro y enigmático cuya dedicación a la meditación es inmovible y que enseña a través del ejemplo directo más que por la escritura. Representado habitualmente con la cabeza afeitada, con una barba hirsuta y un aro en la oreja (el prototipo de la Generación-X), el concentrado Bodhidharma de ojos completamente abiertos se convirtió en un sujeto popular de los dibujos Zen a tinta, tanto en China como en Japón.

Las historias instructivas sobre esta figura son legendarias. En una, supuestamente se cortó los párpados para

poder meditar día y noche sin quedarse dormido (de ahí la figura con los ojos muy abiertos de los dibujos a tinta). Claramente, este relato tiene la intención de inspirar a futuras generaciones de estudiantes de Zen a que sean diligentes y concentrados en su práctica. En otra historia aparece sentado impasible en la nieve mientras un joven buscador le suplica que le enseñe. Finalmente, el joven se corta el brazo y se lo entrega a Bodhidharma para mostrar su devoción y sinceridad; y Bodhidharma finalmente accede a enseñarle. Otro cuento ejemplar, ¡aunque ciertamente no tiene la intención de animar a la automutilación!

Despertar a esta penetración no conceptual, no dual, es el corazón del budismo Zen. A medida que la tradición de Bodhidharma se desarrolló en China (fuertemente influida por el taoísmo) y penetró después en Corea, Japón, y más tarde en Vietnam, gradualmente evolucionaron varios métodos para instruir a los discípulos en el descubrimiento de su verdadera naturaleza. Algunos de estos diferentes métodos se encuentran en dos escuelas de budismo Zen, la Rinzai y la Soto, activas hoy en día en todo el mundo, pero especialmente en Japón.

Rinzai y Soto: dos estilos Zen diferentes

El Zen Rinzai, llevado a Japón desde China por el monje Eisai en 1191, es partidario del uso de *koanes* (traducido libremente como “historias didácticas”) para confundir a la mente y provocar la comprensión directa (para saber más sobre los koanes, consulta el capítulo 8). De los miles de preguntas y anécdotas a menudo elusivas y paradójicas, quizá las más conocidas en Occidente son: “¿Cuál es el sonido de una mano que aplaude?” y “¿cuál era tu cara original antes de que tus padres nacieran?” Los estudiantes concentran su atención no dividida en el koan que se les ha dado y tratan de revelar su significado secreto, su esencia viva. Aunque no exista una respuesta correcta, la confrontación constante con el koan (bajo la mirada vigilante de un maestro hábil) lleva al discípulo Zen al mismo límite del pensamiento conceptual, y finalmente más allá.

Las enseñanzas que ofrece el Zen Soto, introducido en Japón por Dogen en 1227, se centran en el *zazen* (la meditación sentado, que también se practica en el Rinzai). Zazen es formal y exigente. Enfatiza mantener una postura correcta, erguida, a lo largo de cada sesión de meditación, al mismo tiempo que se permanece ininterrumpidamente consciente del momento presente. (Para ayudar a dar energía a los estudiantes que estén cansados, el maestro Zen puede golpearlos en seco con un bastón que lleva con ese propósito. Aunque puede parecer aterrador, el golpe es

estimulante más que doloroso.) Los maestros de esta tradición señalan a menudo que tú no meditas para convertirte en un Buda; en vez de ello, sentarte en una postura erguida y consciente es la forma de expresar la naturaleza de Buda que siempre has poseído.

Además del zazen, tanto el Zen Rinzai como el Soto ofrecen a los estudiantes la oportunidad de tener una entrevista personal regular con el maestro (conocida como *dokusan* en el Soto y *sanzen* en el Rinzai). En el Rinzai, estas entrevistas suelen tomar la forma de enérgicos encuentros en los que el discípulo intenta presentar una respuesta válida a un koan y el maestro la acepta o la rechaza. Durante los retiros, los participantes pueden hacer fila durante horas para ver al maestro y ser despachados en el primer minuto de la entrevista con instrucciones de volver al cojín para meditar de nuevo sobre el koan. En el Soto, el dokusan se produce con menos frecuencia y tiende a estar más centrado en preguntas sobre la postura, la actitud o la práctica cotidiana, aunque ciertos maestros utilizan koanes cuando parecen apropiados o útiles.

Llevar el Zen a tu vida diaria

Como el Zen pone un gran énfasis en mantener la consciencia clara del momento presente, el entrenamiento no se limita sólo a las sesiones de meditación o a la práctica del koan. Tú tienes que llevar la misma atención claramente centrada a las tareas de la vida diaria que la que llevas a tu práctica más formal. La tradición Soto enfatiza que toda actividad proporciona una oportunidad de expresar su verdadera naturaleza por medio del cuidado y la atención sin reservas. Se pueden encontrar muchas historias de maestros Zen que experimentaron la iluminación mientras realizaban tareas caseras normales, como recoger hojas o tender la ropa.



El foco del Zen en lo práctico e inmediato se refleja en su sentido estético austero, pero al mismo tiempo refinado, que se ha convertido en parte integral de la cultura japonesa tradicional. Los practicantes aplican amorosamente la misma consciencia y atención claras a los detalles que cultivan en la meditación a un amplio rango de actividades, como preparar y servir el té, practicar el tiro con arco,

arreglar flores y escribir hermosa caligrafía. Esta habilidad para convertir casi cualquier actividad en una experiencia al mismo tiempo artística y espiritual ha hecho que el Zen sea especialmente atractivo para los artistas y poetas occidentales. (¿Sabías que Vincent van Gogh, que poseía una extensa colección de grabados japoneses, se hizo una vez un autorretrato como monje Zen?)

Reconocer el atractivo del Zen para Occidente

De todas las tradiciones budistas, el Zen tiene quizá la historia más larga de contacto directo con Occidente; contacto propiciado por su simplicidad y su atractivo estético. Te lo creas o no, la primera visita registrada de un maestro Zen a Estados Unidos se produjo en 1893, cuando Soyen Shaku asistió en Chicago al Parlamento Mundial de Religiones. Soyen regresó en 1905 para viajar y enseñar. Su discípulo Nyogen Senzaki lo acompañó y, finalmente, decidió permanecer allí. Aunque Nyogen Senzaki, que murió en 1958, consiguió pocos discípulos serios, escribió varios libros de mucha influencia e inspiró a un buen número de personas que continuaron su aprendizaje en Japón y ayudaron a sembrar profundamente en Occidente la semilla del Zen. El estudioso japonés D. T. Suzuki (otro discípulo de Soyen Shaku) ejerció igualmente una gran influencia. Enseñó en varias universidades occidentales, publicó una serie de libros que explicaban el Zen al público laico y tradujo al inglés textos Zen.

Siguiendo las huellas de Senzaki, la siguiente oleada de maestros Zen empezó a llegar a Occidente desde Japón y Corea en las décadas de los cincuenta y los sesenta. La pacífica atmósfera de posguerra y el interés creciente de los occidentales en el Zen animó a estos maestros. No muchos años después, varias grandes ciudades se enorgullecían de tener centros Zen florecientes, lugares donde estudiantes motivados podían reunirse a aprender y practicar la meditación, escuchar charlas sobre el dharma y asistir a retiros más largos (véase la figura 5-6). Hoy en día, en la mayoría de ciudades importantes e incluso en ciudades más pequeñas encontramos un centro Zen o grupos que practican, muchos de ellos dirigidos por una nueva generación de profesores de Zen: occidentales entrenados por maestros japoneses o coreanos y plenamente autorizados para guiar a los demás. Por su simplicidad, su utilidad y su énfasis en la experiencia directa, el Zen

tiene un enorme atractivo para los occidentales. Pueden practicarlo sin aceptar ningún sistema nuevo de creencias o, como lo expresa el Zen, sin ponerse otra cabeza encima de la propia.



Cortesía del Centro Zen de San Francisco

Figura 5-6: Práctica del zazen en Occidente

Una mirada al Zen en China, Corea y Vietnam

La mayoría de la gente asocia el Zen con Japón. Pero la tradición floreció también en China, Corea y Vietnam, y maestros de estos países han llegado a enseñar a Occidente de forma independiente. Después de su apogeo en China, el Ch'an (el nombre chino para el Zen) gradualmente fue perdiendo su énfasis exclusivo en la meditación y se volvió más ecléctico, tomó elementos de la Tierra Pura, del Tien-tai y de otras escuelas budistas. El Ch'an no progresó mucho fuera de la comunidad China hasta que en 1970 el maestro Zen Hsuan Hua fundó el Monasterio Gold Mountain en San Francisco y empezó a enseñar a los occidentales su enfoque intensivo, que incluía toda la gama de prácticas Ch'an. Desde su muerte en 1995, los sucesores de Hsua Hua han continuado difundiendo sus enseñanzas en Occidente.

En Corea, la práctica del Zen había quedado firmemente establecida durante el siglo VI de la Era Común, antes incluso de que llegara a Japón, y reinó como la forma principal del budismo durante muchos años. Aunque fue reprimido durante la Dinastía Yi (1392-1910), el Zen (en coreano, Son) se las arregló para sobrevivir y se ha convertido en una escuela budista vital en Occidente, junto con el Zen japonés. Además del maestro Zen Seung Sahn, cuya escuela Zen Kwan Um tiene centros afiliados en todo el mundo occidental, otros maestros coreanos han desarrollado amplios grupos de seguidores. Aunque la meditación ha sido siempre el método primario, el Zen coreano enfatiza también las prácticas de la recitación y las prosternaciones.

Puesto que Vietnam, como Corea, limita con China, el budismo se estableció allí durante los primeros siglos del primer milenio de la Era Común, y con el tiempo el Zen se convirtió en la escuela predominante. Quizá el maestro Zen vietnamita más conocido que enseña en Occidente es Thich Nhat Hahn (véase el capítulo 15), aunque el monje budista y estudioso Thich Thien-an lo precedió como profesor invitado de la Universidad de California (UCLA), donde enseñó a los entusiastas occidentales hasta su muerte en 1980.

Desde el Tíbet hacia Occidente: seguir el movimiento del Vehículo de Diamante

En los últimos 30 años más o menos otro fruto del budismo Mahayana, llamado el Vairayana (o Vehículo de Diamante), ha llegado a competir con la popularidad del budismo Zen en Occidente. El Vairayana se conoce con varios nombres (incluido el Tantra y el misterioso Vehículo Esotérico), pero la mayoría de la gente se refiere a él simplemente como budismo tibetano (por el país con el que ahora se identifica más estrechamente). Sin embargo, el Vairayana no es una invención tibetana, como algunos influyentes escritores creyeron alguna vez, sino un producto de los mismos desarrollos budistas en la India que fueron responsables de otras tradiciones Mahayana mencionadas anteriormente en este capítulo.

Como todas las otras formas del budismo, el Vairayana afirma que transmite las enseñanzas auténticas de Buda, aunque los textos (conocidos como *tantras*) de este enfoque no aparecieron hasta mucho después de la muerte de Shakyamuni Buda. Si bien los historiadores (e incluso otros budistas) pueden tener dificultad en aceptar estas enseñanzas aparecidas tardíamente como la palabra verdadera de Buda, los fieles Vairayana aseguran (como los seguidores de otras tradiciones Mahayana) que Buda impartió muchas enseñanzas durante su vida que eran demasiado avanzadas para ser difundidas ampliamente. El Tantra fue la más poderosa de estas enseñanzas avanzadas y por lo tanto era la más proclive al abuso. Los practicantes tántricos supuestamente mantuvieron estas poderosas enseñanzas ocultas al público en general y sólo se las transmitían a unos pocos selectos que pudieran beneficiarse de ellas. Más tarde, los practicantes las transmitieron más ampliamente, aunque todavía con cierto aire de secreto para evitar su mal uso y degeneración.

El Vairayana en la India, China, Japón y Tíbet

Aunque oculto, el budismo Vairayana ya se practicaba en la India en una forma u otra en el siglo V de la Era Común. Después, en el siglo VIII, se estableció en China como la escuela de la Palabra Verdadera (*Mi-tsung*). Aunque esta escuela duró sólo un siglo en China, Kukai (774-836) la llevó a Japón y en el 816 construyó un templo en el Monte Koya que continúa siendo el centro de lo que llegó a conocerse como la tradición Shingon.



Aunque en Japón hoy en día la gente aún practica el budismo Shingon, esta tradición no está tan plenamente desarrollada o completa como el budismo Vairayana que continuó evolucionando en la India desde el siglo VIII. Mantenido por maestros meditadores conocidos como *mahasiddhas* (los supremamente realizados), la tradición Vairayana prosperó y con el tiempo se convirtió en una parte importante de las enseñanzas en las famosas universidades monásticas del norte de la India, como Vikramashila y Nalanda (véase el capítulo 9). La destrucción de Nalanda por invasores en 1199 marcó la desaparición en la India de la tradición Vairayana y del budismo como un todo. A principios del siglo XIII, el budismo ya no era una religión viable en la tierra que lo vio nacer, aunque dejó una impronta duradera en la cultura del vasto subcontinente.

Afortunadamente, en la época de la desaparición del budismo, la madura tradición del Vairayana de India estaba ya firmemente establecida en el Tíbet y en las regiones circundantes del Himalaya gracias a los esfuerzos de mahasiddhas como Padmasambhava y Atisha. Aunque la tradición llegó a Mongolia y a Siberia (e incluso regresó a China), el Tíbet continuó siendo el centro del mundo Vairayana durante siglos, preservando las enseñanzas tántricas como una tradición vital, efectiva, hasta su brutal invasión por los comunistas chinos en la década de los cincuenta. Sin embargo, lo que ha resultado una pérdida para el Tíbet ha sido una ganancia para el mundo. Con la huida del dalái lama en 1959 y su exilio forzado en India, junto con la huida de un número relativamente pequeño pero significativo de otros grandes maestros, el budismo Vairayana se ha hecho mucho más accesible para Occidente que antes.

El objetivo de la práctica Vairayana



Como otras tradiciones budistas, la práctica Vairayana busca la iluminación. Sin embargo, esta tradición se distingue por la riqueza de los diferentes métodos que emplea para alcanzar la iluminación tan rápidamente como sea posible. Algunos de estos métodos implican complejos rituales con música, recitación, objetos simbólicos, gestos especiales (llamados *mudras*), diagramas místicos (*mandalas*) y palabras de poder (*mantras*). Otros métodos están ocultos a la vista externa y tienen lugar solamente dentro de la mente y el cuerpo del meditador Vairayana. Ya sean externos o internos, estos métodos variados están dirigidos en último término a lograr la radical transformación que supone la realización de la naturaleza búdica.

De acuerdo con el Vairayana, tú ya tienes todo lo que necesitas para experimentar la plena y completa iluminación de Buda. Para que esta iluminación se convierta en una experiencia viva (y no se quede sólo en un potencial sin explotar), debes superar algunos hábitos poderosos, el principal de los cuales es la tendencia a identificarte, conscientemente o no, como un ser “limitado”. Es decir, estás acostumbrado a verte como un ser o ego separado, fragmentado, dañado por las ilusiones del odio, la avidez y la ignorancia (véase el capítulo 2), y por lo tanto gravemente limitado en tu capacidad de actuar, hablar y pensar de una forma que te traiga felicidad a ti y a los demás.

La práctica del “yoga de la deidad”

La típica solución tántrica a los problemas que surgen cuando uno se aferra a una limitada identidad de sí mismo es la práctica conocida como *yoga de la deidad*. Este tipo de yoga no tiene nada que ver con dioses o diosas que disfrutaban de los reinos celestiales mencionados en el capítulo 13. En vez de eso, la práctica te permite disolver tu identidad falsa y limitadora del ego y reemplazarla por algo mucho mejor. Por medio de esta profunda práctica te entrenas para verte como un ser iluminado, un Buda plenamente evolucionado, libre de toda limitación, con un cuerpo, un habla y una mente radiantemente puros y felices, a través de los cuales puedes llevar

infinitos beneficios a los demás. El ser iluminado particular con el que te identificas se conoce en tibetano como tu *yidam* o *deidad meditativa* (para una deidad meditativa de éstas en forma femenina, véase la figura 5-7; para una imagen de una deidad masculina, Manjusri, consulta el capítulo 4. Aparte de su apariencia externa, las dos deidades son exactamente la misma; ambas son manifestaciones de la iluminación).

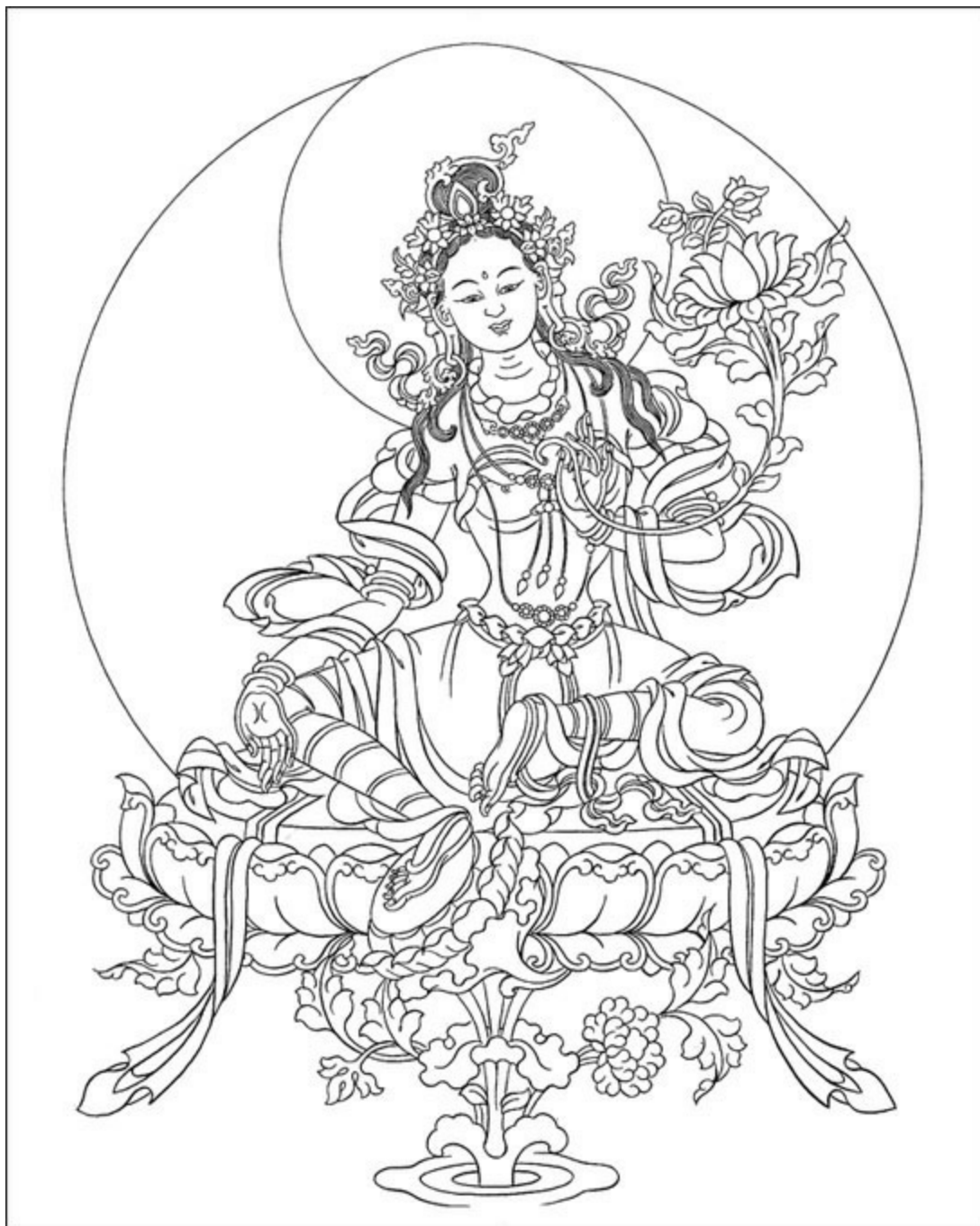


Figura 5-7: Tara, la deidad femenina de la compasión

Si se hace de forma incorrecta, sin la comprensión adecuada, la práctica del yoga de la deidad puede degenerar fácilmente en una forma de engaño en la que tú estás meramente aparentando ser algo que no eres. Para evitar esta trampa, debes construir tu práctica sobre cimientos firmes. Para empezar, deberías estar versado en los fundamentos de la vía Mahayana en general, particularmente en la generación de compasión universal, o *bodhichitta* (para más información sobre el bodhichitta, consulta el capítulo 14). Después tienes que completar ciertas prácticas rituales, llamadas *preliminares* (en tibetano, *ngon-dro*), que tienen el fin de prepararte para las prácticas principales, ya que te permiten recolectar una poderosa reserva de energía positiva y limpiarte de ciertos obstáculos interiores. (Un ejemplo de estas prácticas de recolección y limpieza es ofrecer prosternaciones completas; véase el capítulo 8.)



El fundamento más importante para la práctica es tu confianza en un maestro tántrico plenamente cualificado, o gurú. (El gurú o *lama*, en tibetano, es tan importante para el Vairayana que algunos de los primeros comentaristas occidentales se referían al budismo del Tíbet como *lamaísmo*, una palabra desorientadora que afortunadamente ha caído en desuso.) El gurú es indispensable porque te pone en contacto con la deidad meditativa (como Tara en la figura 5-7) que actuará como el punto focal de tu práctica.

En la *ceremonia de atribución de poder* (en tibetano, *wang*), durante la cual vas a ser iniciado a la práctica, tienes que permanecer sin distraerte por las apariencias ordinarias de las cosas, incluida la forma externa de tu gurú. En vez de ello, lo debes visualizar como algo inseparable de la forma trascendente de Shakyamuni Buda, conocido como Vairadhara (véase la figura 5-8). Finalmente, tu práctica del yoga de la deidad alcanza el éxito cuando tienes la comprensión inquebrantable de que tu gurú, tu deidad meditativa, y todos los Budas son idénticos a la naturaleza esencial de tu propia mente.

A través del yoga de la deidad, te acostumbras gradualmente a estar iluminado. Las bendiciones y la inspiración de tu gurú te ayudan a alcanzar poder para ver tu

cuerpo como el puro cuerpo de luz de tu deidad meditativa (Tara en la figura 5-7, por ejemplo), radiante y feliz. En lugar de tu habla común, debes recitar el sonido del mantra de la deidad. Al mismo tiempo, ves tu entorno como la tierra pura de Tara (el campo de Buda), y todas tus actividades como las actividades sabias y compasivas de Tara al liberar a los demás del sufrimiento. Finalmente, experimentas tu propia mente y la mente iluminada de Tara como una sola.

En las etapas iniciales de la práctica, tu identificación con la deidad meditativa como un todo, tiene lugar en gran medida (si no completamente) en tu imaginación. Pero en etapas posteriores, cuando te conviertes en todo un experto en controlar y dirigir las energías sutiles que fluyen de tu cuerpo (para más información sobre estas energías sutiles, consulta el capítulo 11), puedes experimentar realmente la transformación iluminada que anteriormente sólo podías imaginar. Con el tiempo, puedes seguir los pasos del yogui amado del Tíbet, Milarepa (véase la figura 5-9). Como resultado de su intensa devoción a su gurú Marpa y de su inquebrantable práctica, alcanzó en vida la naturaleza de Buda.



Figura 5-8: Vairadhara, el Buda Gurú tántrico

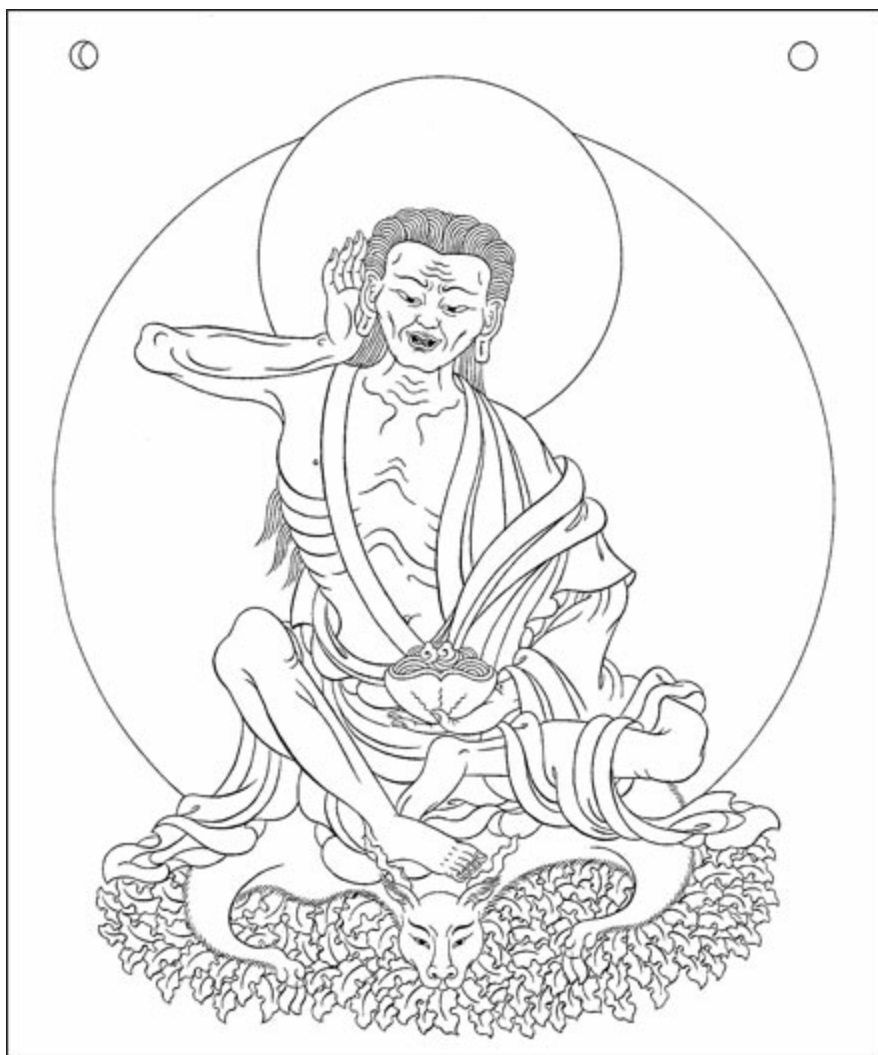


Figura 5-9: El gran yogui del Tíbet, Milarepa

El Vairayana en Occidente

El budismo Vairayana abarca muchos más métodos de los que mencionamos brevemente aquí, pero incluso este corto recuento puede darte una idea de por qué esta forma de práctica ha conseguido un número creciente de seguidores occidentales en los últimos años. Para las personas a quienes les gustan los rituales, en los abundantes centros del dharma de estilo tibetano que hay en Occidente se realizan regularmente sesiones de grupo en las que recitan mantras, cánticos y otras prácticas rituales (véase la figura 5-10).

Para las personas que prefieren la meditación directa, el Vairayana presenta una amplia gama de prácticas, desde elaboradas visualizaciones hasta simplemente descansar en la pureza básica de la mente. La tradición ofrece también

oportunidades de estudio académico, como demuestra el número creciente de traducciones y comentarios que aparecen publicados en la prensa. Sin embargo, los cálidos y compasivos lamas que enseñan el Vairayana pueden ser el rasgo más atractivo de esta tradición.

Cada centro tiene un estilo y énfasis único, dependiendo del maestro y de la visión particular del Vairayana que enseñe (para más detalles, consulta el recuadro “Escuelas Vairayana tibetanas”). Los centros Shambala, establecidos por el difunto Chogyam Trungpa Rinpoche (1939-1987), seguramente son los más extendidos. Trungpa fue un autor prolífico y uno de los primeros maestros tibetanos en adoptar el vestuario occidental y en familiarizarse con la psicología y las costumbres occidentales. Pero ahora están disponibles otros muchos enfoques, entre ellos una nueva generación de centros guiados por profesores occidentales plenamente autorizados.



Foto cortesía de Shambala Sun. Copyright de Shambala Sun

Figura 5-10: Ejemplo de una práctica Vairayana en Occidente

Escuelas Vairayana tibetanas

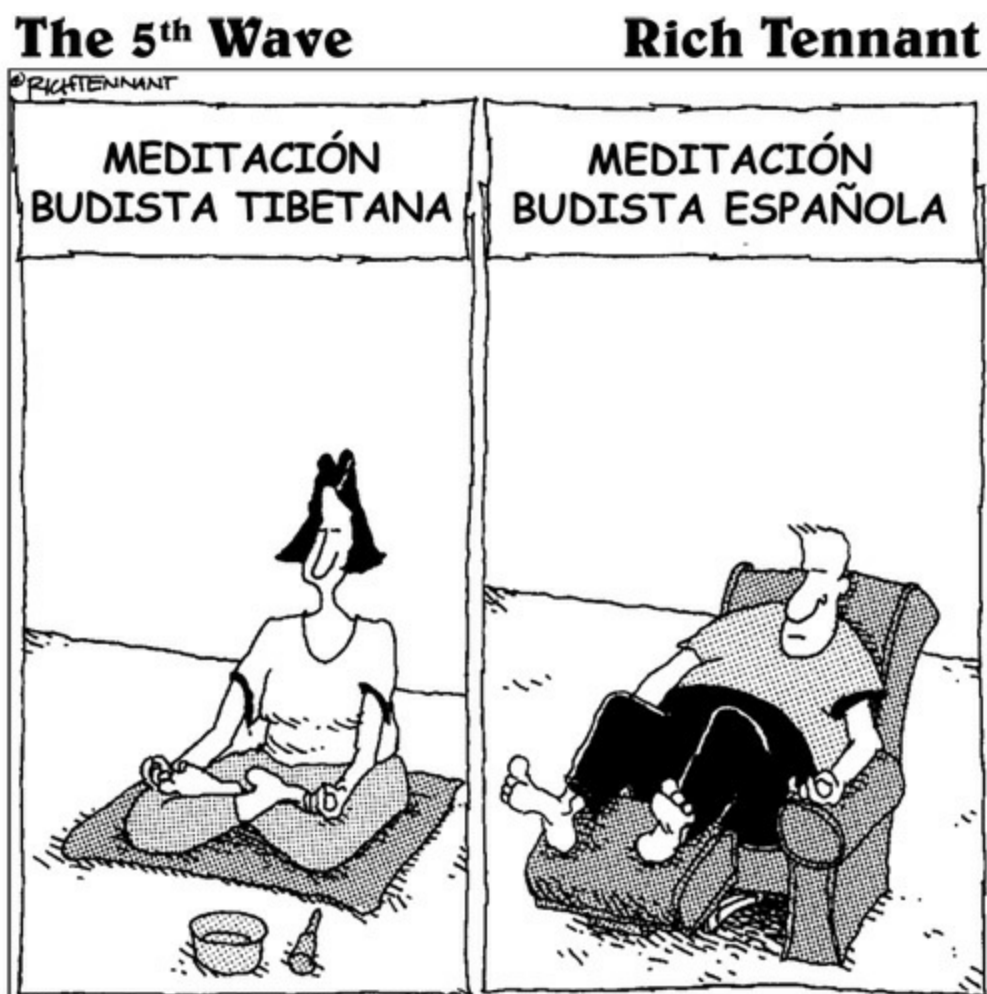
A medida que el budismo Váirayana se extendía desde la India al Tíbet, surgieron diferentes escuelas (o sectas). Aunque siempre ha habido cierta influencia mutua entre estas escuelas, cada una tiene un carácter distintivo. Las escuelas con mayor influencia sobre el budismo tibetano practicado hoy en día en Occidente son:

- Nyingma: Esta tradición es la escuela más antigua del budismo tibetano (su nombre significa los “Antiguos”). En el siglo VIII, Padmasambhava fundó esta tradición y estableció Samye, el primer monasterio del Tíbet. Entre los muchos lamas responsables de introducir el linaje Nyingma en Occidente están Dilgo Khyentze Rinpoche (1910-1991), un importante maestro de lamas de todas las tradiciones; Tarthang Tulku, que estableció el Centro Tibetano de Meditación Nyingma y el Centro de Retiros Odiyan en California, Estados Unidos; Namkhai Norbu Rinpoche, que vive en Italia; y Sogyal Rinpoche, cabeza de los centros Rigpa en todo el mundo y autor del popular Tibetan Book of Living and Dying (Libro tibetano de la vida y de la muerte).
- Kadam: Esta tradición la empezaron los seguidores de Atisha, que llegó al Tíbet desde la India en 1042. Aunque esta escuela no existe ya como entidad separada, las siguientes tres escuelas absorbieron y transmitieron sus enseñanzas.
- Sakya: El líder actual de la tradición Sakya, el sakya Trizin, habla inglés y ha enseñado y viajado ampliamente por Occidente. Entre los demás lamas Sakya que han estado activos en Occidente están Deshung Rinpoche (1906-1987), Jigdal Dagchen Rinpoche y el Lama Kunga.
- Kagyu: El jefe anterior de la tradición Kagyu, el decimosexto Karmapa (1923-1981), erigió su centro principal, Karma Triyana Dharmachakra, en Woodstock, Nueva York. Después de su muerte, su encarnación nació en el Tíbet y huyó a la India en el año 2000; en sus numerosos centros en Occidente se espera ahora, con ansia, su retorno. Otros lamas Kagyu que han establecido centros y enseñado extensamente en Occidente son Kalu Rinpoche (1905-1989), considerado por muchos uno de los más grandes maestros de meditación Váirayana del siglo XX, Thrangu Rinpoche y el lama Lodo del centro Kagyu Drogen Kunchab.
- Gelug: Numerosos lamas han representado a esta escuela en Occidente, incluyendo los difuntos tutores del dalái lama. Otros lamas notables de esta tradición que han tenido un gran impacto en Occidente son Geshe Wangyal (1901-1983), Geshe Lhundrup Sopa, el lama Thubten Yeshe (1935-1984) y Thubten Zopa Rinpoche.
- Rime: Este movimiento no sectario combina varios linajes importantes de la práctica Váirayana. Una de las estrellas de este movimiento fue Jamyang Khyentze Chokyi Lodro (1896-1969). Muchos discípulos de Jamyang Khyentze han sido maestros influyentes en Occidente, además de los mencionados más arriba, Dezhung Rinpoche, Dilgo Khyentze Rinpoche, Kalu Rinpoche, Trungpa Rinpoche, Sogyal Rinpoche y Tarthang Tulku.

Parte III



El budismo en la práctica





En esta parte...

Aquí es donde la cosa se pone interesante: respuestas prácticas a tus preguntas sobre el budismo. ¿Cómo se hace uno budista? ¿Cómo se medita? ¿Cómo es un día típico en la vida de un budista? ¿Qué es una peregrinación budista? ¿Adónde podemos ir? Las páginas siguientes contienen toda esta información y más, así que inicia el camino.

Capítulo 6



Convertirse al budismo



En este capítulo

- Una mirada al dharma
- Los niveles iniciales de participación
- Renuncia al sueño de la seguridad y las satisfacciones materiales
- Compromiso con el budismo como un camino para toda la vida
- El camino incondicional del monje o la monja



Ahora que ya sabes algo sobre el budismo (teóricamente, por lo menos), es posible que quieras explorar las enseñanzas budistas con más detalle y, quizá, incluso probar tú mismo una o dos prácticas del budismo. Pero ¿adónde debes ir? y ¿qué debes hacer para empezar? “¿Tengo que afeitarme la cabeza y salir corriendo a un monasterio en el bosque?”, podrías preguntarte. “¿O puedo probar el budismo aquí mismo, en casa?”

El budismo viene en muchas formas, tamaños y sabores, y estamos seguros de que

hay un centro budista en alguna parte cerca de tu casa. (Así que la respuesta es: “No: no tienes que dirigirte a un monasterio ahora mismo”). Pero antes de que cojas el listín telefónico o revises una lista de organizaciones budistas, puede que quieras leer el resto de este capítulo. ¿Por qué? Porque creemos que lo disfrutarás. Pero también porque este capítulo ofrece indicaciones para acercarse al budismo gradualmente.

Avanza a tu ritmo

Cuando empieces a explorar el budismo por primera vez, recuerda que Buda no fue técnicamente budista. De hecho, no se consideraba miembro de ninguna religión, sino simplemente un tipo que viajaba por el mundo compartiendo algunas verdades importantes sobre la vida. Así que tú tampoco tienes que ser budista. Tanto los budistas como los no budistas pueden disfrutar y poner en práctica las muchas y valiosas enseñanzas que Buda y sus discípulos han proporcionado a lo largo de los siglos.

Incluso el budista más conocido en el mundo hoy en día, el dalái lama, afirma que para beneficiarse de las enseñanzas del budismo uno no tiene que cambiar su religión (para más información sobre esta inspiradora persona, entre otras, consulta el capítulo 15). De hecho, el dalái lama generalmente desaconseja a los buscadores de otra fe que se hagan budistas, al menos hasta que hayan explorado a fondo la tradición en la que nacieron. Cuando se le pide que identifique su religión, el dalái lama responde frecuentemente de una manera muy sencilla: “Mi religión es la bondad”.



El mensaje del budismo es claro:

- Avanza a tu propio ritmo.
- Toma lo que mejor te funcione y deja el resto.
- Lo más importante: cuestiona lo que oyes, experimenta tu verdad por ti

mismo y hazla tuya.

“*Ehi passiko*”, le gustaba decir a Buda. “Ven aquí y ve.” En otras palabras, si sientes alguna afinidad con lo que dice el budismo, pruébalo durante un tiempo y explóralo a fondo. Si no, siéntete libre de irte cuando quieras.

Toma la responsabilidad de tu propia vida



En último término, tú eres el responsable de decidir cómo vas a vivir tu vida. En el budismo, ningún gurú o dios te vigila, al acecho para repartir castigos si te sales del camino. Las últimas palabras de Buda (“Todas las cosas condicionales son impermanentes. Realiza tu salvación con diligencia”) establecen el estándar para este asunto.

De hecho, Buda nunca insistió en que sus seguidores, incluso los que escogían unirse a la orden monástica haciéndose monjes (véase el capítulo 8), permanecieran físicamente cerca de él o del resto de la *sangha* (comunidad). En vez de ello, los animaba a encontrar su propio camino. Muchos de sus seguidores deambulaban de un lugar a otro, meditando y compartiendo su comprensión con los demás. Se reunían sólo una vez al año durante la estación lluviosa para encontrarse con Buda, recibir enseñanzas y meditar juntos.

En el centro de este enfoque está la comprensión de que la misma vida te proporciona la motivación que necesitas para seguir la práctica budista. Y cuando prestas atención cuidadosa a tus circunstancias, descubres gradualmente que Buda tenía razón: la vida convencional está marcada por la insatisfacción. Sufres cuando no obtienes lo que quieres (o cuando obtienes lo que no quieres). Tu felicidad no depende de las situaciones externas; depende de tu estado de mente. Cuando comprendes estas sencillas pero poderosas verdades, naturalmente buscas una forma de salir de tu sufrimiento.

Algunas tradiciones del budismo animan a sus seguidores a alimentar su motivación (y por consiguiente su devoción) recordando ciertas verdades fundamentales. El

Vairayana (el Vehículo de Diamante descrito en el capítulo 5) se refiere a esas verdades como los *cuatro recordatorios*, que esbozamos en la lista siguiente (para más información, consulta los capítulos a los que hacemos referencia entre paréntesis).

- **Tu renacimiento como ser humano es precioso.** Puesto que ahora tienes la oportunidad perfecta de hacer algo especial con tu vida, no la desperdicies en búsquedas triviales (véase el capítulo 11).
- **La muerte es inevitable.** Ya que no vivirás para siempre, no sigas posponiendo tu práctica espiritual (véase el capítulo 11).
- **Las leyes del karma no pueden ser alteradas o evitadas.** Puesto que experimentas las consecuencias de lo que piensas, dices y haces, actúa de una forma que te traiga felicidad en vez de insatisfacción (véase el capítulo 12).
- **El sufrimiento empapa toda existencia limitada.** Puesto que no puedes encontrar paz duradera mientras la ignorancia empañe tu mente, realiza esfuerzos para alcanzar la verdadera liberación del sufrimiento (véase el capítulo 13).

Estos recordatorios pueden ayudarte a que no te distraigas con los distintos y seductores deseos de tu avidez, tu lujuria y tu miedo, que esta cultura materialista ofrece. Por tanto, te ayudan a mantenerte concentrado en ser responsable de tu propia felicidad y paz mental (para más información sobre la relación entre tu felicidad y el estado de tu mente, consulta el capítulo 2).

Determina tu nivel de participación

Dado su énfasis en la libertad individual y en la automotivación, el budismo generalmente abre sus puertas a todos los buscadores en cualquier nivel de participación. Las enseñanzas del dharma y la instrucción en la meditación se ofrecen libremente (y por lo general de forma gratuita) a cualquiera que quiera

recibirlas. (En retribución, se suele ofrecer alguna forma de apoyo material, como dinero.)

Tú puedes asistir a las ceremonias dominicales en muchas iglesias cristianas sin convertirte en miembro o declararte cristiano, y lo mismo ocurre con el budismo. Puedes recibir instrucción en meditación, escuchar las enseñanzas budistas e incluso participar en retiros de meditación sin convertirte oficialmente al budismo. Algunos maestros bien conocidos, como el maestro indio de *Vipasana* (meditación de penetración profunda) S. N. Goenka, incluso vacilan en usar el término “budismo”, porque creen que las enseñanzas se extienden mucho más allá de los confines de cualquier religión y se aplican universalmente a todo el mundo, sea cual sea su compromiso religioso. Goenka, por ejemplo, simplemente llama *dhamma* (en sánscrito *dharma*) a lo que enseña: la verdad.

Buda es descrito tradicionalmente como un gran curador cuyas enseñanzas tienen el poder de eliminar el sufrimiento desde su raíz. Como cualquier curador compasivo, compartía sus habilidades con cualquiera que se acercara a él, sin importar su filiación religiosa. Pero Buda también aclaraba que uno no puede beneficiarse a menos que se tome la medicina, es decir, a menos que ponga en práctica las enseñanzas.

Entra en relación con el dharma

Como ocurre muy a menudo con cualquier tipo de implicación, la gente se siente atraída al budismo por razones muy distintas. Piensa, por ejemplo, en tu deporte favorito. Quizá aprendiste a jugarlo cuando eras niño, y has estado practicándolo desde entonces. O quizá un buen amigo te llevó a ese deporte ya de mayor. Posiblemente sentiste deseos de practicar ese deporte después de un partido espectacular que viste en la tele. O quizá simplemente viste un folleto sobre una clase en un centro social de tu localidad y decidiste que necesitabas hacer ejercicio. Te lo creas o no, la gente dirige sus pasos hacia el budismo por razones similares. Los siguientes ejemplos confirman esta idea.

- Algunas personas leen un libro o asisten a una charla impartida por un

maestro en particular y quedan tan cautivadas por las enseñanzas que deciden continuarlas. Otras, sin saber nada de budismo, acompañan a un amigo a la charla y repentinamente quedan cautivadas. Otras buscan la práctica de la meditación porque han oído que es una forma eficaz de reducir el estrés o de mejorar la salud, y a medida que la meditación empieza a tener el efecto deseado, leen más y descubren que también las enseñanzas les atraen.

- Unas pocas personas, como el mismo Buda, tienen una comprensión temprana del sufrimiento universal de la vida humana y se sienten impelidas a encontrar una solución. O mucho más común es el caso de las personas que experimentan un profundo sufrimiento en esta vida, y cuando intentan diversos remedios (como la psicoterapia o la medicación, por ejemplo) para superarlo, sólo encuentran alivio temporal. Para estos buscadores, el budismo ofrece un enfoque integral que ayuda a identificar y eliminar la causa fundamental de su sufrimiento (para más información sobre la causa y el fin del sufrimiento, consulta los capítulos 3 y 13).
- Y algunas personas, por la razón que sea, creen que su propósito en esta vida es alcanzar la iluminación plena y que el budismo es la tradición para la que nacieron.

Cualquiera que sea tu razón particular para entrar en contacto con el budismo (todas son igualmente válidas e importantes), esta etapa inicial de implicación puede durar, en realidad, toda una vida. Algunos meditadores devotos que llevan largo tiempo practicando el budismo escogen no declararse nunca formalmente budistas, aunque hayan estudiado las enseñanzas y se hayan implicado en las prácticas durante la mayor parte de su vida adulta. (El primer profesor de Zen de Stephan Bodian incluso le advirtió que nunca se llamara a sí mismo “budista”, ni siquiera después de ser ordenado monje.)

Las secciones siguientes examinan unas cuantas formas posibles para entrar en relación con el budismo. Las presentamos en el orden en que suelen ocurrir, pero la verdad es que puedes empezar a conocer el budismo de cualquier forma que te

venga bien, y puedes volver a algunos de estos puntos de contacto, si no a todos, a lo largo de la vida.

Lee libros de dharma



Hoy en día hay disponibles muchos y excelentes libros budistas. Puede que al principio quieras leer los más generales —un billete más popular (como viajar en clase turista)— antes que empantanarte en el difícil lenguaje de los sutras o en los acertijos de los maestros Zen.

En esta etapa de tu implicación con el budismo, definitivamente querrás mantener tu intelecto involucrado mientras investigas e interpretas las enseñanzas. ¿Lo que lees te parece razonable? ¿Coincide con tus experiencias y tus ideas? ¿Arroja nueva luz sobre las relaciones entre tus pensamientos, tus sentimientos y tus experiencias? A medida que leas, toma nota de todas las preguntas que te surjan y asegúrate de que en algún momento tengan respuesta.

A largo plazo, los libros no te proporcionarán respuestas satisfactorias a todas las cuestiones más profundas de la vida. ¿Quién soy yo? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cómo puedo poner en práctica la felicidad duradera? Y como es posible que necesites experimentar las respuestas directamente por ti mismo, el budismo enfatiza el poner en práctica las enseñanzas más que especular sobre ellas de forma intelectual.

Escoge una tradición

Según vayas revisando diferentes libros sobre el dharma, puedes encontrar enseñanzas y tradiciones que te atraigan particularmente.

¿Estás inclinado hacia el enfoque práctico y progresivo del Vipasana, que ofrece una variedad de prácticas y enseñanzas accesibles para trabajar con tu mente? ¿O te atrae el camino más enigmático y formal del Zen, con su énfasis en despertar aquí y ahora a tu naturaleza innata de Buda? O quizá te sientes atraído por las elaboradas visualizaciones y mantras del Vairayana, que utilizan el poder del gurú y de otros

seres despiertos para nutrir de energía tu viaje hacia la iluminación (para más información sobre estas diferentes tradiciones, consulta el capítulo 5).

Hay algunas tradiciones budistas, como las de las escuelas de la Tierra Pura, que incluso restan énfasis a la meditación en favor de la fe en la gracia salvadora de figuras budistas conocidas como *bodhisattvas* (véase el capítulo 4). Si tienes una naturaleza fuertemente devocional, puedes encontrar una de esas tradiciones particularmente atractiva.

Si llegaste a la vía como resultado de la influencia de un maestro o un amigo, puedes sentir claramente que deseas seguir su tradición. Pero si aún estás investigando, tal vez encuentres útil dirigir la atención hacia un enfoque en particular antes de dar el paso siguiente de recibir instrucción para aprender a meditar.

No estamos diciendo que no puedas cambiar de dirección en cualquier punto a lo largo del camino, o que las prácticas budistas y las técnicas de meditación básicas no sean notablemente parecidas en las diferentes tradiciones, porque lo son. Pero los estilos de práctica, que pueden diferir sólo ligeramente al comienzo, empiezan a diferenciarse rápidamente a medida que te implicas de forma más activa en una tradición en particular.

Recibe instrucción para aprender a meditar

Si vives en una gran ciudad, es posible que encuentres una clase sobre meditación budista básica en el centro social de tu barrio o en un centro para adultos. Hoy en día la meditación budista aparece también en un paquete conocido como “reducción del estrés basada en la atención consciente” (Mindfulness-Based Stress-Reduction, MBSR), un programa desarrollado por el investigador y meditador budista Jon Kabat-Zinn, del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

Como método para reducir el estrés, el MBSR introduce enseñanzas budistas básicas sobre las causas del sufrimiento (en este caso el *estrés*) y el camino hacia su eliminación, y enseña la práctica fundamental de la atención consciente (para más información sobre meditación budista, consulta el capítulo 7). La investigación ha demostrado que el MBSR es eficaz para ayudar a aliviar una gran cantidad de problemas de salud relacionados con el estrés.

Si no puedes encontrar una clase básica sobre meditación budista (o si ya te inclinas

por una tradición en particular), revisa las páginas amarillas o el periódico en busca de listas de centros e iglesias budistas. Después asegúrate de llamar o preguntar si enseñan a meditar al público en general. Como en sus homólogas judeocristianas, en algunas iglesias budistas sólo se ofrecen servicios, ceremonias y actos comunitarios semanales.



Si no consigues lo que estás buscando bajo el título budista, consulta entonces en las listas de meditación. Muchos grupos Vipasana y Zen que se reúnen para sentarse juntos creen que esta categoría describe más exactamente lo que hacen. Después de que establezcas contacto, no debe darte miedo hacer algunas preguntas para asegurarte de que la organización enseña el tipo de meditación que tú quieres aprender. ¡Entonces, adelante, da el salto!

En muchos centros se ofrecen talleres de una tarde o un día en los que puedes aprender lo básico de la meditación. En otros ofrecen cursos de varias semanas, lo que te permite hacer preguntas al mismo tiempo que experimentas. En cualquier caso, asegúrate de tener acceso a apoyo continuado, como consultas por teléfono o clases posteriores, si lo necesitas. Aunque las técnicas básicas suelen ser muy sencillas, puede llevarte meses o incluso años dominarlas, y con toda seguridad encontrarás muchos obstáculos y problemas en el camino.

Desarrolla una práctica de meditación

Durante todo el tiempo que medites seguirás trabajando y desarrollando la práctica de la meditación porque te brinda una oportunidad de exploración y descubrimiento sin fin. Incluso los meditadores más hábiles están constantemente refinando su técnica (para más información sobre la práctica de la meditación, consulta el capítulo 7).

En los primeros meses de tu encuentro con la meditación, tu foco se centrará en encontrar el momento y el lugar adecuados para practicar y en familiarizarte con lo básico, como seguir tu respiración o generar amor compasivo. Casi con toda seguridad te harás preguntas como:

- ¿Qué hago con los ojos y las manos?
- Mi respiración parece pesada y tensa. ¿Qué puedo hacer?
- ¿Cómo puedo evitar perder completamente la pista a mi respiración?

Hacerse este tipo de preguntas es perfectamente normal, de manera que es fundamental la guía continuada. La mayoría de las personas que renuncian a meditar lo hacen por falta de una guía adecuada.

Además de la técnica, las enseñanzas del budismo inspiran la práctica de la meditación budista. Asistir a charlas sobre el dharma, leer libros de dharma y meditar regularmente son trabajos combinados. A medida que mejores tu habilidad en la meditación, las enseñanzas tendrán mucho más sentido para ti; y a medida que tu comprensión del dharma progrese, tu meditación se irá profundizando de forma natural.

Encuentra un maestro

Tú puedes meditar felizmente durante meses o años sin la necesidad de un maestro. Después de todo, con la variedad de libros de dharma disponible hoy en día, las enseñanzas más profundas están sólo a un clic de distancia en una librería en línea (o a unos cuantos metros o kilómetros en una librería convencional). Con toda seguridad, puedes consultar a un instructor de meditación de vez en cuando o asistir a una charla ocasional de un maestro budista, pero ¡escoger a alguien que te guíe en tu viaje espiritual es un nivel de compromiso diferente!



En las diferentes tradiciones budistas el papel del maestro adquiere formas diferentes:

- **Theravada:** La tradición Theravada del sureste asiático, por ejemplo, considera al maestro como un *kalyana mitra* (amigo espiritual). Esencialmente, es un compañero de viaje en la vía que te aconseja “ir un

poco hacia la izquierda” o “adelantarte un poco” cuando te desvías del curso. Aparte de este tipo de aporte, un maestro no tiene autoridad espiritual especial, dejando de lado el hecho de que pueda tener más experiencia que tú. Las palabras *preceptor* o *mentor* pueden ser las que equivalen mejor en el español común a este papel de enseñanza.

- **Vairayana:** En el Vairayana, el maestro viene en distintas formas y tamaños, incluyendo:
 - **Geshes:** Estas personas, que son habitualmente monjes, tienen una extensa educación académica y son expertas en interpretar y exponer las escrituras.
 - **Instructores de meditación:** Estos maestros proporcionan guía experta para desarrollar y profundizar la práctica. Pueden ser monjes o meramente practicantes laicos experimentados.
 - **Gurús:** En tibetano, los gurús se conocen como lamas. Estos maestros son a menudo, pero no siempre, monjes. Los gurús o lamas tienen una gran experiencia en la meditación y son reverenciados por sus discípulos como la encarnación de las cualidades iluminadas de la sabiduría y la compasión.



Cuando tomas a un maestro como tu gurú, generalmente estás haciendo un compromiso para toda la vida (¡esperemos que a tu pareja no le entren celos!). Aunque puedes alterar o romper tu compromiso, se cree que desarrollar cierta hostilidad hacia tu gurú tiene graves consecuencias kármicas negativas.

- **Zen:** En el Zen, los practicantes consideran al maestro (en japonés *roshi*; en coreano *sunim*) como alguien que tiene considerable poder y autoridad espirituales. Al igual que el gurú, los discípulos consideran que el maestro

es un iluminado, con la capacidad de despertar realizaciones similares en sus discípulos por medio de palabras, gestos y actitudes. El estudio personal cercano con un maestro Zen es un componente esencial de la práctica y el aprendizaje Zen. El Zen tiene también sus instructores de meditación y profesores ayudantes, pero detrás de todos ellos está siempre la presencia espiritual del maestro.

Generalmente, el maestro que escojas dependerá de la tradición que te llame la atención. Pero a veces el proceso funciona al contrario: tú te sientes atraído primero por un maestro, a través de sus libros o sus charlas, y después adoptas la tradición que él o ella representa. Un antiguo dicho indio lo señala: “Cuando el discípulo está listo, el maestro aparece”. No tienes que apresurarte a encontrar a tu maestro. Como sugiere el dicho, encontrar al maestro correcto puede depender más de la sinceridad de tu práctica que de las circunstancias externas. Confía en tu intuición y en tu sentido de la oportunidad. En muchas tradiciones, establecer una relación con un maestro particular precede o acompaña al compromiso formal con la práctica budista.



Un comentario más como advertencia: asegúrate de analizar cuidadosamente a tu posible maestro antes de convertirte oficialmente en su discípulo (para más detalles, consulta el recuadro “Analiza al gurú”, en este capítulo). Hazle preguntas, investiga un poco y pasa tanto tiempo como sea posible con él. En los últimos años, varios maestros budistas en Occidente, tanto occidentales como asiáticos, han hecho gala de conductas poco éticas que han tenido consecuencias perjudiciales para sus estudiantes y sus comunidades. Como en todas las interacciones humanas, no renuncies a tu buen juicio y discernimiento.

Analiza al gurú

Un dicho tibetano señala que uno no debería escoger a un gurú de la misma forma indiscriminada que un perro hambriento se abalanza sobre cualquier trozo de carne que encuentre. Confiar tu guía espiritual a alguien es un asunto muy serio y exige un cuidado especial. Cuando el gran practicante indio Atisha llegó a la tierra lejana donde

vivía el gurú que le había marcado el destino, no fue hacia el gurú inmediatamente a solicitarle instrucción. En vez de ello, pasó un tiempo viviendo entre los discípulos del gurú. Tratar con esas personas le dio a Atisha una oportunidad de observar qué clase de trato tenía el maestro con sus estudiantes (y, por lo tanto, qué clase de persona era el maestro), antes de establecer un compromiso formal con él.

Otra historia (probablemente mítica) se refiere a un hombre que se dirigió a un famoso maestro y le dijo: “He estado observándote detenidamente durante doce años y veo que tienes todas las cualidades de un maestro espiritual adecuado. Ahora estoy listo para aceptarte como mi gurú”. El maestro replicó entonces: “Pero primero tengo que observarte y o a ti durante doce años para ver si tienes todas la cualidades de un discípulo adecuado”.

Cuando algunos budistas occidentales le han pedido orientación sobre este asunto, su santidad el dalái lama ha animado repetidamente a los posibles estudiantes a tomarse tiempo para evaluar a un maestro, usando la investigación, la razón y la experiencia personales, antes de confiarle su bienestar espiritual. En particular, advierte a los estudiantes contra los peligros de caer presa del carisma, el engaño, la estrechez de miras o el exotismo. Aunque puede que no sean necesarios doce años, él aconseja que puede ser una idea excelente esperar dos o tres años.

Convertirse formalmente en budista



No necesitas declararte budista para disfrutar y beneficiarte de la práctica y las enseñanzas budistas. Algunas tradiciones incluso reservan la iniciación formal para las personas que escogen la vida monástica y simplemente piden a los laicos que observen unos cuantos preceptos básicos. Convertirte en budista, sin embargo, es un paso que puede tener profunda significación personal porque consolida tu compromiso con un maestro o una tradición y le da energía a tu práctica. Por esta razón, muchas personas consideran la posibilidad de dar este significativo paso en un momento u otro de su implicación con el budismo.

Centrarse en la importancia de la renuncia



Muchas personas asocian la renuncia con desprenderse de las posesiones y de las relaciones materiales y seguir una vida de desapego y retiro. Pero la verdadera renuncia es un movimiento o gesto interno (más que externo), aunque puede expresarse ciertamente en una acción. En muchas tradiciones, hacerse budista

implica el reconocimiento fundamental de que la *existencia samsárica* —el mundo de obtener y gastar, esforzarse y lograr, amar y odiar (véase el capítulo 13)— no proporciona la suprema satisfacción o seguridad.

En otras palabras, cuando te comprometes con el budismo como una vía, no renuncias a tu familia o a tu profesión: renuncias al punto de vista convencional de que puedes encontrar la verdadera felicidad en las preocupaciones mundanas; renuncias al mensaje implacable de la sociedad de consumo de que el próximo coche o casa o vacaciones o logro te liberará de tu insatisfacción y te traerá la felicidad que buscas tan desesperadamente.

En vez de ello, adoptas el punto de vista radical de que puedes lograr una paz y felicidad duraderas sólo limpiando tu mente y tu corazón de creencias y emociones negativas, penetrando en la verdad de la realidad, abriéndote a tu estado despierto y a tu alegría inherentes y experimentando lo que Buda llamó el “corazón seguro de la liberación”.

Refugiarse en las tres joyas

El mismo giro de 180 grados de la consciencia necesario para volverse formalmente budista está en el corazón de muchas de las grandes tradiciones religiosas del mundo. Por ejemplo, Jesús pedía a sus discípulos que renunciaran a las preocupaciones mundanas y que lo siguieran, y muchas iglesias cristianas aún exigen que sus miembros reconozcan a Jesús como su única salvación. En el budismo, este giro (*metanoia*, literalmente “cambio de consciencia”) toma a menudo la forma de refugiarse en las tres joyas (o tres tesoros): el Buda, el dharma y la sangha.



En muchos países asiáticos tradicionales, *refugiarse* es lo que te define a ti como budista, y los laicos recitan los votos de refugio cada vez que visitan un monasterio o reciben enseñanzas de dharma. Para los practicantes laicos occidentales, la ceremonia del refugio se ha convertido en una especie de iniciación en muchas tradiciones, con un significado de gran alcance. Aunque puede implicar sencillamente la repetición de una plegaria o un canto, refugiarse implica que tú te

vuelves hacia Buda, el dharma y la sangha como tu fuente de guía y de apoyo espirituales. Cuando te encuentras con la insatisfacción y con el sufrimiento, no supones inmediatamente que podrás superarlos ganando más dinero o tomando el antidepresivo adecuado o consiguiendo un trabajo mejor, aunque estas cosas puedan ser útiles hasta cierto punto.

En vez de ello reflexionas sobre el ejemplo del maestro iluminado (Buda, que descubrió la vía hacia una vida libre de sufrimiento), encuentras un sabio consejo en sus enseñanzas (conocidas como el dharma) y buscas apoyo en otros que comparten una orientación similar (la sangha o comunidad). Muchos budistas repiten sus votos de refugio diariamente para recordarse su compromiso con las tres joyas.

Cuando te refugias, puede parecer que estás confiando en fuerzas fuera de ti mismo para tu paz de mente. Pero la comprensión más profunda proporcionada por muchos grandes maestros y profesores sugiere que las tres joyas se encuentran en último término dentro de ti, en la cualidad despierta y la compasión inherentes de tu mente y tu corazón, que son idénticos a los de Buda.

Recibir los preceptos



Además de refugiarse, comprometerse a seguir ciertos preceptos o líneas de conducta éticos significa un paso importante en la vida de un budista. En las diferentes tradiciones se enfatizan el refugio o los preceptos, pero en el fondo todas coinciden en que tanto refugiarse como comprometerse con ciertos preceptos marca la entrada de alguien en la comunidad budista.

Si practicas el budismo Vairayana, por ejemplo, generalmente formalizas tu compromiso tomando refugio, y más tarde tomando lo que se llama los *votos del bodhisattva*, en los que prometes poner el bienestar de los demás por delante del tuyo. Cuando te refugias, generalmente recibes un nombre budista para señalar tu nueva vida como budista.

En la tradición Zen, por el contrario, tú das fe de tu compromiso a través de una

ceremonia en la que aceptas seguir trece preceptos y (como en la tradición Vairayana) recibes un nombre nuevo (para más información sobre el momento de recibir los preceptos de monje, consulta la sección “Entrar en la vía monástica”, más adelante en este capítulo). Los 13 preceptos Zen incluyen los diez *preceptos solemnes*:

No matar.

No robar.

No practicar conductas sexuales inadecuadas.

No mentir.

No consumir alimento o bebida que puedan intoxicar el cuerpo o el espíritu.

No hablar de los errores y las faltas de los demás.

No ensalzarse uno mismo ni culpar a los demás.

No ser tacaño.

No dejarse llevar por la ira.

No profanar las tres joyas del refugio.

La ceremonia de los preceptos completos Zen incluye también los tres *preceptos puros*, así como los tres refugios del Buda, el dharma y la sangha. Los preceptos puros son:

No producir el mal.

Practicar el bien.

Hacer real el bien para los demás.

Es bastante curioso que la ceremonia del refugio Vairayana incluya un compromiso

de actuar éticamente y que la ceremonia Zen de los preceptos incluya los votos del refugio. En la ceremonia Theravada para convertirse en *upasika* (practicante laico comprometido), como se practica en ciertas comunidades en Occidente, los participantes piden recibir tanto los votos de refugio como los preceptos. En el budismo, el refugio y los preceptos trabajan codo con codo y se refuerzan mutuamente.

En ciertas tradiciones budistas (incluida la Theravada) se espera de los laicos que sigan una lista abreviada de preceptos, generalmente los cinco primeros de los diez que hemos enumerado respecto a la tradición Zen. Pero los monjes y monjas se adhieren a un código extenso (el *vinaya*) que incluye cientos de regulaciones (para saber más cosas sobre cómo seguir los preceptos, consulta el capítulo 12. Para más información sobre la relación entre la conducta ética, la meditación y la sabiduría, consulta el capítulo 13).

Explorar etapas posteriores de la práctica como laico



Aunque algunas tradiciones del budismo creen que convertirse en monje tiende a acelerar su progreso espiritual, todas están de acuerdo en que se puede alcanzar la cumbre de la práctica budista (la iluminación) te hagas monje o no. En particular, la tradición Mahayana (véase el capítulo 4) ofrece retratos convincentes de laicos que fueron también grandes bodhisattvas, y sugiere que tú también puedes seguir sus pasos.

Cuando te has convertido en budista al tomar refugio en las tres joyas y recibir los preceptos, dedicas el resto de tu vida a vivir de acuerdo con estos principios y enseñanzas; ¡no es un compromiso pequeño! En la mayoría de los centros Zen, todo el mundo, tanto los monjes como los laicos, recita al final de la meditación una versión de este verso:

Los seres son infinitos; prometo salvarlos.

Los apegos son inagotables; prometo acabar con ellos.

Los dharmas (enseñanzas) son ilimitados; prometo dominarlos.

La vía de Buda es insuperable; prometo alcanzarla.

Con este tipo de promesas para inspirar tu meditación, sin lugar a dudas tienes preparado el trabajo de tu vida. Al poner la vista en metas elevadas como la compasión, la entrega, la ecuanimidad y en último término la iluminación completa, te comprometes a una vida de práctica y desarrollo espirituales.

Por supuesto, puedes romper tu compromiso con el budismo en cualquier momento sin temer ningún tipo de repercusiones kármicas, excepto las que puedan resonar en tu mente y tu corazón. (En el Vairayana, sin embargo, después de que te comprometas profundamente con un maestro, abandonar tus votos se vuelve un poco más complicado.) De hecho, en el sureste asiático es costumbre (y se considera espiritualmente beneficioso) que los laicos (y a veces los niños) se afeiten la cabeza y se conviertan en monjes durante unos cuantos días. Después de practicar en la comunidad monástica brevemente, devuelven sus mantos y regresan a su vida cotidiana, ¡marcados indeleblemente por su bonita experiencia!

Entrar en la vía monástica

En muchas de las grandes tradiciones religiosas del mundo, el monje o la monja aparece como la encarnación del ideal espiritual, el que ha renunciado a todos los placeres mundanos y dedicado su vida a la búsqueda más elevada. Aunque el budismo reconoce el mérito de la práctica laica, tradicionalmente ha dado el más alto valor a los actos de afeitarse la cabeza, tomar todos los votos monásticos y entrar en una comunidad monástica.

La gente se siente atraída a la práctica monástica por las mismas razones por las que primero se siente atraída hacia el budismo: el deseo de eliminar el sufrimiento, de beneficiar a otros seres y de alcanzar la suprema claridad y paz. Añade a esta mezcla cierto desagrado por la vida mundana convencional (o un aborrecimiento total), y tienes un buen ambiente para el impulso monástico. El primer maestro Zen de Stephan Bodian solía decir: “Los monasterios son lugares para la gente desesperada”. Bodian sabía exactamente lo que quería decir con eso. (Por supuesto,

en algunos países asiáticos las personas se hacen monjes y monjas también por otras razones, como escapar a las obligaciones mundanas, cumplir los deseos paternos, etcétera.)

Renunciar al mundo



En japonés, la palabra para la ordenación monástica significa literalmente “dejar la casa”, quizá porque muchos monjes y monjas solían entrar en el monasterio o claustro siendo jóvenes, directamente desde la casa de su familia. (En la tradición Theravada, el término equivalente es “ponerse en marcha”.) Pero la frase “dejar la casa” tiene un significado más profundo: se deja atrás la comodidad y la familiaridad de la familia y de los amigos y se entra en un mundo completamente nuevo donde las viejas reglas ya no tienen vigencia. Tú expresas externamente tu renuncia interna cortándote el pelo (una señal de belleza y orgullo personal), renunciando a tu ropa favorita y despojándote de tus posesiones más preciadas. (Compara estas acciones con la propia renuncia de Shakyamuni Buda, como la describimos en el capítulo 3.) En esencia, te despojas de los signos de tu individualidad y te mezclas con el colectivo de los monjes, donde todo el mundo lleva la misma ropa, el mismo corte de pelo, duerme en el mismo fino colchón y come el mismo arroz y las mismas verduras día tras día.

En la época de Buda (y en las tradiciones que continuaron adhiriéndose al código monástico pleno, el *vinaya*), los monjes y las monjas tenían prohibido gastar o pedir dinero y sólo les permitían disponer de unas pocas posesiones sencillas, que incluían cosas como varios mantos, un cuenco, una navaja de afeitar y una sombrilla para protegerse del sol. Hacían voto de celibato, comían sólo una vez (antes del mediodía) y recibían la comida de los laicos (pidiendo limosna o por las ofrendas que llevaban al monasterio). El sentido de estas regulaciones no era causar dificultades o sufrimiento; de hecho, el enfoque de Buda se conocía como “la vía del medio” entre el ascetismo (serias restricciones de las comodidades de la vida) y el materialismo. El objetivo era más bien simplificar la vida y liberar a los monjes

para que dedicaran su vida a practicar y enseñar.

Estas regulaciones, que todavía sigue la tradición Theravada del sureste asiático, se han adaptado algo en otras tradiciones como el Zen y el Vairayana. Por ejemplo, en Japón (hogar de la tradición Zen), el sacerdote, que se entrena durante meses o años y después regresa a su templo de origen para casarse, levantar a una familia y servir a la comunidad laica, ha reemplazado en gran medida al monje. En el budismo tibetano, algunos linajes enfatizan el monacato pleno (aunque no son tan rigurosos en su interpretación del código monástico como sus homólogos Theravada), pero otros animan a los buscadores sinceros a combinar la vida matrimonial y la práctica espiritual.

Ordenarse como monje o monja

La ceremonia de ordenación como monje o monja es una ocasión solemne y propicia, que se remonta 2.500 años atrás, y que señala la entrada del participante en una orden. En Occidente, la ordenación se produce generalmente como la culminación de años de práctica como laico, aunque algunas personas salen a toda velocidad, como en una carrera de caballos, hacia el monasterio.



Si deseas recibir la ordenación, primero debes pedir permiso a un monje antiguo (normalmente tu maestro espiritual). Después obtienes los hábitos necesarios, te afeitas la cabeza (en algunas tradiciones se conserva un mechón que será cortado durante la ceremonia), y pones en orden tu vida. Durante la ceremonia, recitas los votos del refugio y recibes el número apropiado de preceptos, dependiendo del nivel de tu ordenación y de la tradición que sigas (véase la figura 6-1).



Foto cortesía del Monasterio Budista Aruna Ratangir

Figura 6-1: Monjes recién ordenados en la tradición Theravada

Por ejemplo, en la tradición Zen hay 16 preceptos (enumerados en la sección “Recibir los preceptos”, anteriormente en este capítulo), incluyendo los tres refugios; 35 votos para la monja novicia en la tradición Vairayana, y 227 votos para el monje completamente ordenado en la tradición Theravada, por nombrar sólo unos pocos. Después de refugiarte y de recibir los preceptos, recibes un nombre nuevo (que, al traducirse al español, expresa a menudo algún aspecto de la senda budista, como “amor sin mancha”, “mente pura de la paciencia”, “portador de las enseñanzas”, etcétera). En ese momento pasas de un mundo a otro y comienza tu vida monástica.

Dedicar la vida al dharma

Cuando entras en un monasterio budista, seguramente estás deseoso de dedicar todo tu tiempo y energía a la práctica, a la enseñanza y a la realización del dharma. Para lograr tus metas, te levantas temprano todos los días y sigues una rutina que consiste exclusivamente en meditación, recitación, ritual, estudio, enseñanza y

trabajo. Puedes tener contacto limitado con el mundo exterior (generalmente los monasterios están más abiertos a los practicantes laicos en ciertas épocas del año que en otras), pero principalmente debes dirigir tu atención hacia el interior, hacia los asuntos espirituales (para una descripción detallada de la vida de un monasterio Theravada occidental, consulta el capítulo 8).

El significado del hábito budista

Quizá la señal más distintiva del monje budista sea la tela que tradicionalmente lleva sobre el hombro izquierdo. En la época de Buda, los monjes la llevaban sobre una sencilla prenda que iba en la cintura (o sarong), un atuendo en absoluto lujoso, pero tampoco insignificante, especialmente en un país donde los ascetas aún andan desnudos. A los monjes se les permitía tener tres hábitos, que a menudo confeccionaban uniendo harapos y que teñían de un color uniforme, generalmente azafrán (naranja claro).

Cuando el budismo viajó por la Ruta de la Seda hasta el Tíbet y China, el hábito viajó con él. Pero, en esos climas más fríos, los monjes requerían capas de vestido adicionales, que adaptaron de los estilos tradicionales. Los colores de los hábitos también cambiaron, del azafrán de la India al granate del Tíbet y a los café oscuros y negros de China y Japón. Pero la práctica tradicional de arropar el hombro izquierdo con una pieza separada de tela (dejando libre el brazo derecho) se ha conservado en la mayoría de las tradiciones budistas. En algunos países, en ocasiones informales los monjes reemplazan la tela completa por una versión más pequeña que llevan colgada del cuello y sobre el pecho como un babero.

Además de ser práctico (en algunos países el hábito tiene varios usos: como manta, alfombra, prenda para cubrir la cabeza y cortavientos), el hábito tiene un profundo significado espiritual. Representa el acto de renunciar al mundo y de dedicar la vida al dharma. Algunas tradiciones consideran el hábito un objeto de reflexión e incluso de veneración, como revela el siguiente verso Zen, que los monjes recitan por la mañana mientras se ponen el hábito.

Vasto es el hábito de la liberación.

Un campo sin forma de benevolencia.

Me visto con las enseñanzas del Thathagata [Buda],

salvando a todos los seres sensibles [conscientes].

Tanto en su estructura como en su propósito, los monasterios budistas se parecen a sus homólogos cristianos. Los monjes budistas occidentales se han interesado incluso en la Regla de san Benito, el código oficial que ha gobernado los monasterios católicos y anglicanos durante siglos. Y un monje carmelita y practicante de Zen que conoce Stephan Bodian dijo que se sentía como en casa en un monasterio Zen. Ya se trate de acercarse a Dios o de experimentar la iluminación, los monasterios de todo el mundo juegan un papel asombrosamente parecido: son lugares donde los hombres y las mujeres se dedican sin reservas a la verdad.

Las mujeres en el budismo

Como muchas religiones, tanto orientales como occidentales, tradicionalmente el budismo ha fracasado en darles a las mujeres un estatus de igualdad frente a los hombres. Aunque Buda fue explícito en tratar a los hombres y a las mujeres por igual, dejando claro que las mujeres tienen la misma capacidad para la iluminación que los hombres y creando una orden monástica femenina equivalente a la masculina, sus seguidores a lo largo de los siglos no han tenido siempre una mente tan abierta. En vez de ello, han seguido más o menos las actitudes de sus culturas y han considerado a las mujeres tradicionalmente como inferiores y serviles.

La ordenación monástica completa (en pali bhikkuni) para las mujeres se terminó en India y Sri Lanka hace unos 1.000 años y nunca fue trasladada al sureste asiático. Aunque ha sobrevivido en ciertos países de tradición Mahayana (de forma más notable en China), la ordenación completa tiene que ser revivida todavía en Occidente. En su lugar, en la tradición Theravada, las mujeres que quieren convertirse en monjas reciben diez preceptos, así como otras numerosas regulaciones más informales. Otras tradiciones budistas, incluyendo el Zen y el Váirayana, también tienen sus monjas, pero ellas están sometidas a los monjes. (Los registros históricos muestran que ciertas monjas, a pesar del sexismo rampante de su época, se convirtieron en yoguis y maestras consumadas.)

Sin embargo, en las últimas décadas las mujeres budistas occidentales han criticado fuertemente este sexismo institucional y han exigido a sus maestros y a sus comunidades que reconozcan su plena igualdad. El resultado ha sido el rápido surgimiento de las mujeres como practicantes, eruditas y maestras poderosas. En la tradición Zen, a las mujeres en Occidente se les ha dado generalmente la misma ordenación que a los hombres (como “sacerdotes” Zen), y parece que hoy en día hay tantas mujeres lamas como hombres en el Váirayana occidental. Claramente, los budistas occidentales, como sus ancestros orientales, están adaptándose a la cultura de su tiempo.

Capítulo 7



La meditación: la práctica fundamental del budismo



En este capítulo

- Desecha los conceptos erróneos sobre la meditación
- Averigua en qué consiste realmente la meditación
- Atiende los tres aspectos de la meditación
- Conviértete en sabio con las tres clases de sabiduría



Como parte de su entrenamiento religioso, los budistas de todo el mundo llevan a cabo todo tipo de actividades diferentes, desde recitar plegarias y estudiar textos religiosos hasta encargarse de tareas domésticas como cuidar el jardín, servir el té y hacer hermosas composiciones florales. De hecho, desde un punto de vista budista, prácticamente cualquier actividad (incluso fregar el baño) puede convertirse en una práctica religiosa. Sencillamente tienes que dedicarte a esa tarea con la actitud y la motivación adecuadas.

Pero de todas las diferentes actividades en las que puedas pensar, la mayoría de la gente identifica una en particular como típicamente budista, y esa actividad es la meditación. Aunque no todas las personas que se proclaman budistas meditan (ni convierten la meditación en parte de la rutina diaria que describimos en el capítulo 8), la meditación es todavía el sello característico del budismo.

Pero ¿qué es exactamente la meditación? y ¿qué puedes lograr con ella? Bien, nos alegra que nos lo preguntes. En este capítulo examinamos esta práctica más detenidamente y tratamos de mostrarte por qué y cómo la meditación juega un papel tan fundamental en el budismo.

Algunos mitos sobre la meditación

Debido a que la gente tiene muchas ideas erróneas sobre lo que significa meditar, queremos enfrentarnos con algunas inmediatamente. Piensa en lo siguiente:

- **Meditar no quiere decir evadirse.** Muchas personas (incluidos unos cuantos budistas, sentimos decirlo) creen que la meditación es una especie de vacaciones de la realidad. Todo lo que tienes que hacer es sentarte, cerrar los ojos y dejar que tu mente se deslice a una especie de tierra de Jauja. Pero, si la meditación consistiera tan sólo en dejar vagar libremente la mente, este mundo albergaría a muchos más meditadores expertos de los que actualmente lo ocupan. Permitir que tu mente vague de un lado para otro no hace otra cosa que arraigar aún más cualquier mal hábito mental que ya tengas.
- **La meta de la meditación no es poner la mente completamente en blanco.** Aunque en algún momento vas a querer identificar y eliminar ciertos tipos de pensamiento distorsionado (si quieres aliviar tu sufrimiento), como principiante no puedes esperar sencillamente apagar tu mente como apagas un interruptor de la luz. Cualquier intento de hacer esto te dejará frustrado.
- **La meditación no es algo que sólo puedes hacer mientras estás**

sentado. Aunque ciertas prácticas (que describimos en el capítulo 8) se realizan mejor estando sentado, puedes hacer otras mientras estás de pie, caminando o incluso acostado. (Sin embargo, debes tener cuidado con esta última postura. Lo que empieza como meditación puede fácilmente convertirse en sueño.)

Definición del término “meditación”

El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) define *meditar* (meditación es la “acción o efecto de meditar”) como “aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo”.

Esta definición no está mal en un sentido general, pero no llega al corazón del asunto. Preferimos la definición siguiente: un método para transformar tu visión de la realidad o para entrar en contacto con partes de ti mismo que no conocías antes. Existen tantos tipos diferentes de meditación que es difícil establecer una definición que los abarque a todos. Pero si tuviéramos que escoger una palabra para explicar la meditación, podríamos probar con *familiarización*. El término puede ser un poco extraño, pero dice mucho de lo que es la meditación. Permítenos que te lo expliquemos.

Realizar un acto de equilibrio

Buda comparó una vez la meditación con tocar un instrumento de cuerda. (Si quieres puedes pensar en una guitarra, aunque Buda utilizó un laúd indio en su analogía.) Si las cuerdas están demasiado flojas, no puedes hacer que produzcan ningún sonido. Si están demasiado tensas, pueden romperse cuando las tocas.

De la misma manera, en la meditación la mente no debe estar demasiado relajada, lo cual podría llevarte a la somnolencia, ni demasiado tensa, lo que podría poner el cuerpo tenso e incómodo, y la mente más agitada. En vez de ello, debes encontrar un equilibrio natural entre el estado de alerta y la relajación. Entonces la meditación fluirá de forma fácil y elegante.



La meditación es una forma de familiarizarte tanto contigo mismo (con tus pensamientos, tus sensaciones, tus sentimientos, tus patrones de conducta y tus actitudes) que llegas a conocerte más íntimamente de lo que nunca creíste posible. Algunos maestros describen la meditación como “el proceso de hacer amistad con uno mismo”. En vez de dirigir tu atención hacia fuera, hacia las demás personas o hacia el mundo externo, te vuelves hacia dentro, hacia ti mismo. Como resultado de ello, algunas partes de tu corazón y tu mente que pueden haber estado poco desarrolladas o que incluso desconozcas, gradualmente (gracias a este proceso de familiarización repetida) se convierten en una parte natural de lo que tú eres y del modo en que te relacionas con el mundo.

Por ejemplo, puedes pensar que la única forma en que eres capaz de relacionarte con esos fastidiosos vecinos es como lo has hecho siempre: con ira, amargura y frustración. Pero por medio de la práctica de la meditación estás en condiciones de explotar reservas interiores de tolerancia, comprensión e incluso compasión que nunca supiste que tenías. Aunque tal vez no termines amando a tus vecinos, no te sorprendas si te vuelves más simpático con ellos de lo que nunca imaginaste que podrías ser.

A pesar de la popular asociación de la meditación con los cultos religiosos y con un mirarse al ombligo obsesivamente, no tiene nada que ver con ese otro conocido proceso para cambiar el modo en que piensas y sientes: el lavado de cerebro. El lavado de cerebro es algo que una persona (o un grupo) le hace a otra, generalmente sin el consentimiento o la plena consciencia del destinatario. En la meditación, aunque los demás pueden ayudarte a familiarizarte con las técnicas, tú eres el que aplica estas técnicas, y sólo tú haces uso de ellas después de decidir si merecen la pena. Nadie te está forzando a hacer nada.



La meditación es algo en lo que tú te implicas voluntariamente porque tienes una buena razón para creer que te beneficiará. Si alguna vez te encuentras en una situación en la que alguien te está forzando a pensar de cierta forma en contra

de tu voluntad o tu buen juicio, dirígete a la salida tan pronto como puedas. Esa persona no está enseñando meditación.

Los beneficios de la meditación

La meditación es un método para llegar a conocer tu mente. Pero ¿cómo? “¿No sería más fácil dejar en paz a mi mente?”, podrías preguntarte. “Me las he arreglado para abrirme camino hasta este momento simplemente dejando que ocurra lo que ocurre, así que ¿por qué interferir ahora?”

Buda trató estas dudas al comparar la mente ordinaria (es decir, la mente de los seres ordinarios, no iluminados) con un elefante enfurecido. En los tiempos antiguos, cuando los elefantes salvajes eran comunes en la India, esta imagen tenía mucho sentido para los discípulos de Buda, e incluso hoy en día muchos aldeanos saben por su propia experiencia la extensa destrucción que puede producir un elefante enfurecido. Pero la mente que opera bajo la influencia de venenos como el odio y la codicia es incluso más destructiva que toda una manada de elefantes montados en cólera. No sólo puede pisotear la felicidad de tu vida presente, sino que también puede destruir tu felicidad en incontables vidas futuras. ¿La solución para este problema? Tú tienes que hacer algo para domar a esa mente de elefante furioso, y ese algo es la meditación.

Reconoce el estado en que te encuentras

Para apreciar el valor de la meditación, debes echarte un vistazo para ver cómo está operando tu mente ahora mismo. No es necesaria una larga investigación para que te des cuenta de que tu mente ha estado sujeta a algunas influencias bastante duras en el pasado. Estas influencias han moldeado tu actitud y te han condicionado a reaccionar de cierto modo ante los sucesos de tu vida. A menos que hayas alcanzado ya un alto grado de realización espiritual, este condicionamiento (mucho de él negativo) todavía te está afectando. (Por *realización espiritual* entendemos la libertad que proviene de penetrar a través de tu condicionamiento hasta la paz y la claridad que yacen bajo él.)

Por ejemplo, piensa sólo en la forma en que lo que te rodea te bombardea con mensajes burdos y subliminales sobre cómo deberías pensar y actuar. Entrás en un almacén y algún mágico objeto electrónico parece saltar del estante y exigirte que lo compres. De repente, sientes que si no compras ese producto inmediatamente, tu vida estará incompleta. ¿De dónde procede ese impulso que dice “tengo que tenerlo”? ¿Dirías que este tipo de reacción es una expresión espontánea de tu carácter básico? ¿Es una expresión natural de la pureza fundamental de tu mente? ¿O es una respuesta de hábito condicionada por las horas de publicidad a las que has estado expuesto?

He aquí un ejemplo completamente diferente. Ves a un extraño en la distancia, y aunque no sabes nada de él y no le has hecho nada, instantáneamente te desagrada. Con sólo mirarlo, puedes sentirte tan incómodo que tus músculos empiezan a tensarse, como si te estuvieras preparando para una pelea. Una vez más, pregúntate de dónde viene ese impulso agresivo. ¿Es una respuesta que surge libremente ante una amenaza objetiva que presenta el extraño? ¿O simplemente su aspecto y su apariencia general casualmente encajan con el perfil de un grupo étnico que tú has aprendido a temer o a identificar como un enemigo potencial?

Algunas formas de condicionamiento como la publicidad y la propaganda política son relativamente fáciles de identificar. Otras formas, como a las que estuviste sometido en la primera infancia (“eres un niño terrible, ¡no haces nada bien!”), son más difíciles de reconocer. Otras formas de condicionamiento (aquellas que han podido dejar su impronta en tu mente en una vida anterior) pueden estar muchísimo más allá de la capacidad de tu memoria, al menos por el momento. Pero todas estas formas de condicionamiento dan forma a tu mente de una manera u otra. Todas ellas ejercen una influencia duradera sobre lo que haces, dices y piensas.



La meditación es un método para “desprogramar” los efectos del condicionamiento. Después de que reconozcas que tiendes a reaccionar ante ciertas situaciones de una forma que sólo aumenta tu ansiedad y tu incomodidad, querrás neutralizar tantas influencias dañinas como puedas. En lugar de la avidez, el odio, la ignorancia y otras ilusiones que han dado forma a tus respuestas en el pasado,

puedes familiarizarte con estados de mente positivos y productivos, como la satisfacción, la paciencia, la compasión amorosa y la sabiduría.



Los maestros budistas suelen recordar a sus estudiantes que la mente puede ser su peor enemigo o su mejor amigo. Cuando le das rienda suelta, como a un elefante enfurecido, espoleado por el condicionamiento ignorante y el pensamiento distorsionado, tu mente se convierte en tu peor enemigo. Pero se convierte en tu mejor amiga cuando la domas y trabajas para superar los patrones negativos y alcanzar los estados más beneficiosos de mente que hay debajo (es decir, meditando).

Logra un ajuste de actitud

Una de las primeras cosas que puedes descubrir con la meditación es cómo evitar responder por acción refleja a las situaciones. Puede que no te parezca algo extraordinario este logro, pero de hecho es enormemente valioso.

Quizá hay una persona desagradable cerca de ti, alguien con quien tienes que encontrarte repetidamente. (La llamaremos Juan. Si encuentras más útil pensar en esta persona fastidiosa como una mujer, cambia los siguientes pronombres de masculino a femenino.) Juan puede ser un miembro de la familia, un vecino, un compañero de trabajo o simplemente alguien con el que te encuentras en la calle todos los días. Pero, quienquiera que sea, generalmente te fastidia. Puede ser algo que hace o dice, su tono de voz, o sencillamente su aspecto. O quizá dijo o hizo alguna vez algo tan desagradable que no puedes pensar en él sin acordarte de ello. O quizá no tienes ni la menor idea de por qué encuentras a Juan tan desagradable; simplemente es así.

El primer punto de la agenda es tener claro si la forma en que reaccionas ante Juan te resulta un problema. Después de todo, si todo está bien, no tienes que arreglar nada. Sentirse simplemente un poco incómodo no es mucho problema; después de todo, la vida está llena de pequeñas incomodidades. Pero si sientes el impulso incontrolable de darle a Juan una patada en las espinillas cada vez que lo ves, probablemente estarás de acuerdo con nosotros en que es un problema que hay que

arreglar. La simple incomodidad se ha convertido en ira, e incluso en odio. Aunque te las apañes para mantener oculta tu hostilidad, hierves de ira y resentimiento por dentro, y por tanto tienes un problema del que debes ocuparte antes de que se te coma vivo.



Entonces ¿cómo te ocupas de la hostilidad? No exteriorizándola. Eso sólo empeora las cosas. Si estás familiarizado con el enfoque budista, te habrás dado cuenta de que la única forma eficaz de cambiar cualquier situación para mejor es trabajando primero, y especialmente sobre ti mismo. Mientras tu actitud no cambie, cualquier cosa que hagas sobre el objeto de tu negatividad no conseguirá resolver el problema.

No hagas nada, simplemente quédate sentado

Cuando estás tratando de trabajar con tu mente para poder controlar situaciones difíciles de forma más eficaz, una de las cosas más difíciles de calcular es cuándo responder a estas situaciones y cuándo no hacer nada. Para volver a nuestro querido y pesado Juan: cuando te está poniendo en el disparador, tienes que decidir si vas a hablar con él directamente para intentar resolver el conflicto entre los dos o si vas a evitar responderle. Cada situación que afrontes es única y no hay respuestas fáciles sobre qué elección es la mejor. Pero para tener una oportunidad de elegir de forma sabia, sencillamente no puedes seguir tus viejos hábitos a ciegas. Después de que te rindas a tu frustración e ira acostumbradas, la oportunidad de responder con claridad y sabiduría se ha perdido.

La meditación te da una forma de esquivar tus viejos hábitos destructivos. A medida que descubras cómo domar tu mente por medio de la meditación, llegará un momento en el que podrás tratar pacíficamente con las situaciones difíciles según se presentan. Al principio, sin embargo, esta hazaña es prácticamente imposible de lograr. Seguramente te vas a quedar demasiado atrapado en lo que está ocurriendo como para actuar de forma objetiva o con habilidad. Así pues, ¿cuál es la mejor estrategia, al menos al principio, para manejar situaciones difíciles y estresantes? No

hacer nada. Si puedes evitar encontrarte con Juan, estupendo. Pero si es inevitable encontrarlo, trata de soportar el fastidio lo mejor que puedas, sin reaccionar a él.

Prepara el campo de trabajo



Aunque no reaccionar a una situación difícil puede ofrecer una solución a corto plazo a tu problema, la única solución eficaz y duradera empieza antes de que te tropieces con el problema. Ése es el mejor momento para trabajar en tu actitud y para prepararte para manejar hábilmente cualquier cosa con la que te puedas tropezar. Dedícate a la meditación.

Antes de salir de tu habitación por la mañana, pasa unos minutos sentado solo, en silencio, permitiendo que tu mente se tranquilice (para un ejemplo de una postura cómoda de meditación, véase la figura 7-1). Cuando estés listo, imagina que te estás tropezando con la situación que te provoca ira (tu buen amigo Juan el pesado, por ejemplo). Imagina el encuentro tan vívidamente como puedas. Imagina a Juan (o quien sea) haciendo lo que hace generalmente para ponerte en el disparador.

Entonces (esta parte requiere un poco de práctica al principio) da un paso atrás respecto a la situación (sepárate un poco de la acción) y sencillamente observa lo que está ocurriendo. Mira a esa persona que te enerva como si la estuvieras viendo por primera vez, casi como si estuvieras mirando un documental sobre alguien que no conoces. Fíjate en la expresión de su cara, las palabras y las frases que utiliza, sus acciones, etcétera. Piensa en este proceso como si se tratara de hacer un inventario, anotando lo que encuentres sin hacer ningún tipo de juicio.



Figura 7-1: Postura de meditación sentado

Entonces, de una forma igualmente objetiva, echa una ojeada a tus propias reacciones como si las observaras desde el exterior, como si otra persona hubiera tomado tu lugar en el encuentro. Revisa cómo te sientes, qué estás pensando, cómo estás respondiendo. Sé tan objetivo como te sea posible, como un científico que prepara un experimento y después da un paso atrás para observar lo que pasa.



Este tipo de observación requiere un acto real de equilibrio. Tienes que calcular cómo alternar entre dos estados de ánimo diferentes. Para empezar, esfuérzate por imaginar tu fastidioso encuentro tan vívidamente como te sea posible para poder reaccionar de forma realista a él, con sentimiento, como si la escena estuviera ocurriendo realmente. No estás aparentando reaccionar; estás recreando tus reacciones típicas pero a escala reducida. Como estas relaciones surgen en un entorno seguro, controlado (dentro de tu meditación), estás protegido de producir el tipo de negatividad que habitualmente produces al enfrentarte a Juan directamente. Sin embargo, durante el encuentro que se produce en tu meditación, busca un rincón de tu mente que no esté atrapado en las reacciones que brotan del encuentro.

Usa esta calmada posición estratégica para observar, tan desapasionadamente como puedas, lo que está ocurriendo. Los profesores de meditación de Jon Landaw comparan este rincón de la mente con un espía en época de guerra. (Algunas tradiciones budistas lo llaman el *testigo*, el *observador*, o simplemente la *consciencia atenta*.) El espía no está implicado en el conflicto; permanece a un lado, sin hacerse notar, y sencillamente observa lo que está ocurriendo en el campo de batalla. Puedes sorprenderte al descubrir que tienes la capacidad de observar lo que está ocurriéndote sin quedar atrapado en la acción, pero así es. Y cuanto más uses esta capacidad, más fuerte te vuelves: como un músculo.

Cambia tu perspectiva

Cuando descubras cómo cambiar de forma cómoda entre la parte principal de tu mente que recrea la experiencia (en este caso, la experiencia de cualquier encuentro fastidioso con el pesado de Juan) y el rincón de tu mente que meramente observa tus reacciones, puedes proceder de muchas maneras diferentes.

- **Experimenta con formas diferentes de ver la situación.** En vez de ver a Juan sólo desde tu propia (y limitada) perspectiva, trata de verlo a través de los ojos de otro. Alguien probablemente creará que Juan es un buen tipo. Trata de observar a ese Juan durante un rato y fíjate en cómo tus reacciones hacia él empiezan a cambiar. Puede que incluso Juan te cayera bien en el pasado; si es así, trata de recordar una época en la que sentías afecto por él.

Al centrarte en esta versión más amable y amistosa de Juan, puedes empezar a descubrir en tu adversario rasgos positivos que olvidaste o nunca notaste. Con este descubrimiento, tu visión de Juan empezará a aligerarse un poco; tu visión concreta de él como sólo una persona fastidiosa empezará a disolverse, y te darás cuenta de que tus reacciones negativas hacia él se volverán menos intensas. Este logro abre la posibilidad de que tus relaciones con Juan puedan evolucionar con el tiempo. Los dos podéis llegar incluso a ser buenos amigos. (Pero no contengas el aliento esperando que pase eso.) Sin embargo, aunque tú y

Juan no os hagáis compañeros del alma de la noche a la mañana, por lo menos ya no tendrás un problema tan grave con él.

- **Concentra menos atención en el problema y más atención en tu reacción a él.** Juan te fastidia. Eso es un problema. Y este fastidio probablemente se siente de una manera muy concreta, como un nudo en el pecho. Pero a medida que observas este sentimiento más detenidamente, puedes darte cuenta de que ese fastidio no es ni de cerca tan sustancial como parecía al principio. Como todos los sentimientos, surge en tu mente, permanece ahí durante un corto tiempo y después se calma. No hay nada sólido o concreto en él. Si tú no te recuerdas a ti mismo cuánto te desagrade Juan, este sentimiento fastidioso se desvanecerá por sí mismo. Experimentar la naturaleza insustancial y fugaz de tus sentimientos evitará que te los tomes tan a pecho como lo hacías antes. Este simple reconocimiento aliviará en buena medida la dificultad de tu relación.

¿Te has dado cuenta de que ninguno de estos dos enfoques intenta cambiar a Juan de ninguna manera? En vez de ello, cambian tus propias actitudes, puntos de vista y reacciones. Tú no tienes que desentenderte completamente de Juan. Si está haciendo algo perjudicial y tú conoces una forma hábil y eficaz de ayudarlo a cambiar su conducta, hazlo. Pero no puedes contar con ello. Lo único sobre lo que tú tienes poder es tu propia actitud, así que la meditación busca trabajar sobre eso. Las enseñanzas de Buda están llenas de muchos métodos diferentes para cambiar la forma en que tú miras las cosas, para que puedas reducir tu incomodidad, desarrollar formas hábiles de manejar las situaciones difíciles, abrir tu corazón a los demás y agudizar tu sabiduría. Compartimos estas técnicas de meditación en varias secciones a lo largo de este libro, donde resultan más apropiadas. Pero todas estas técnicas tienen ciertas cualidades en común. Te ayudan a:

- Ser más flexible y creativo en la forma en que manejas las situaciones potencialmente difíciles.

- Soltar viejos patrones de hábitos que te mantienen atrapado en la insatisfacción y la frustración.

Aprecia tu vida

La meditación tiene muchos otros beneficios. La mayoría de estos beneficios implican vivir la vida con mayor consciencia y presencia; esto te permitirá disfrutar más de las cosas y desarrollar un mayor aprecio por los demás.

La lista siguiente detalla unos cuantos de estos beneficios adicionales (para más información sobre los beneficios y la práctica de la meditación, consulta *Meditación para Dummies*, de Stephan Bodian):

- **Despertar al momento presente:** La meditación te enseña a bajar el ritmo y a recibir cada momento según se presente.
- **Hacer amistad contigo mismo:** Cuando meditas, descubres cómo aceptar cada experiencia y faceta de tu ser sin juicio ni negación.
- **Relacionarte más profundamente con los demás:** Según despiertas al momento presente y abres tu corazón y tu mente a tu propia experiencia, extiendes de forma natural esta cualidad de tu consciencia a la familia y a los amigos.
- **Relajar el cuerpo y calmar la mente:** A medida que la mente se calma y se relaja durante la meditación, el cuerpo también lo hace. Y cuanto más regularmente medites, más se extiende esta paz y esta relajación a todas las áreas de tu vida.
- **Aligerarse:** La meditación te permite encontrar un espacio abierto en tu mente en el que las dificultades y las preocupaciones ya no parecen tan amenazantes y donde surgen soluciones constructivas de forma natural.
- **Experimentar concentración y flujo:** Por medio de la meditación puedes descubrir cómo dar a cada actividad la misma atención agradable y concentrada que actualmente sólo les das a los momentos destacados,

como practicar un deporte o hacer el amor.

- **Sentirse más centrado, afianzado y equilibrado:** Para contrarrestar los miedos y las inseguridades de la vida, la meditación ofrece un sentido de estabilidad y equilibrio interiores que las circunstancias externas no pueden destruir.
- **Realzar el rendimiento en el trabajo y en el juego:** Hay estudios que han comprobado que la práctica de la meditación puede realzar la percepción, la creatividad, la autoexpresión y muchos de los demás factores que contribuyen a un mayor desarrollo.
- **Aumentar el aprecio, la gratitud y el amor:** A medida que descubres cómo aceptar tu experiencia sin juicio o aversión, tu corazón también se abre gradualmente, a ti mismo y a los demás.
- **Alinearse con un sentido más profundo de propósito:** Cuando aceptas tu experiencia durante la meditación, puedes encontrarte conectándote con una corriente más profunda de significado y pertenencia.
- **Despertar a una dimensión espiritual del ser:** A medida que tu meditación te abre a la riqueza de cada momento fugaz, de forma natural empiezas a ver, a través del velo de las percepciones y las creencias distorsionadas, la realidad más profunda que subyace en ellas.

Comprende la triple naturaleza de la meditación budista

El ejemplo que usamos anteriormente en este capítulo sobre cómo manejar tus sentimientos cuando te enfrentas a una situación difícil se centraba en soltar los viejos hábitos y ver la situación de una forma nueva. El ejemplo también hacía hincapié, al menos como punto inicial, en no dejarte llevar por tus típicas reacciones. En vez de ello, debes sentarte y “no hacer nada” (es decir, no

reaccionar).

La meditación intuitiva y la meditación analítica

El gran maestro budista tibetano Kalu Rinpoche hace una distinción útil entre dos tipos de meditación: la analítica y la intuitiva. En la meditación analítica, utilizas tu mente conceptual para examinar y validar las enseñanzas que recibes. Puedes pensar en este enfoque como la preparación de tu mente para los niveles más profundos de la meditación, ya que te ayuda a eliminar cualquier duda que puedas tener y a clarificar tu comprensión intelectual. La meditación analítica puede ayudarte también a explorar tus patrones habituales de conducta y de reacción y a encontrar alternativas más beneficiosas (para más información sobre este tipo de meditación, consulta la sección “Cambia tu perspectiva” en este capítulo). Pero, para experimentar la verdad directamente sobre la realidad, necesitas avanzar al segundo tipo de meditación.

En la meditación intuitiva dejas de buscar y de explorar con tu mente conceptual y abres tu consciencia de forma que la realidad pueda revelarte su naturaleza. La experiencia es inmediata porque la mente no media tu contacto con la realidad. En vez de ello, experimentas una penetración directa sobre la forma en que son las cosas, que no puede ser reducida a términos conceptuales. La meditación de atención consciente (véase la sección “Desarrolla la consciencia atenta” en este capítulo), la meditación Zen (zazen) y la mezcla de “permanencia en calma” y penetración, practicadas en la tradición tibetana, son, en su mayor parte, formas de meditación intuitiva.

Pero las enseñanzas de Buda contienen otros muchos métodos además de simplemente no hacer nada. En el budismo, la práctica de la meditación implica básicamente tres habilidades o aspectos separados pero interrelacionados: la consciencia atenta, la concentración y la penetración profunda. Aunque las diferentes tradiciones difieren algo en las técnicas que se utilizan para desarrollar estas habilidades, generalmente se coincide en que la consciencia atenta, la concentración y la penetración trabajan de la mano y que las tres son esenciales si se quiere alcanzar la meta de la *realización espiritual* (véase la sección “Reconoce el estado en el que te encuentras”, anteriormente en este capítulo).

Desarrolla la consciencia atenta

Antes de que puedas traspasar las capas del condicionamiento y penetres claramente y con profundidad en la naturaleza de la existencia, tu mente necesita calmarse lo suficiente como para poder conseguirlo. Es en esta parte del proceso cuando dos de los tres componentes clave de la meditación budista se vuelven útiles: la consciencia atenta y la concentración.

Para que te hagas una mejor idea de cómo opera la consciencia atenta (llamada a

menudo simplemente atención), recuerda la popular metáfora budista del estanque en el bosque. Si el viento y la lluvia azotan constantemente el estanque, el agua tenderá a estar agitada y turbia por culpa de los sedimentos y desechos orgánicos, y entonces no podrás ver hasta el fondo. Pero no puedes calmar el estanque manipulando el agua. Cualquier intento en esa dirección solamente producirá más agitación y aumentará el problema. La única forma de aclarar el agua es sentarse pacientemente, observar el estanque, y esperar a que el sedimento se asiente solo. Esta atención paciente y diligente se conoce como *consciencia atenta*, una de las piedras angulares de la meditación budista. Buda enseñó cuatro cimientos de la atención:

- Atención al cuerpo.
- Atención a los sentimientos.
- Atención a la mente.
- Atención a los estados mentales.

Cuando estás atento, simplemente estás prestando “atención desnuda” a cualquier cosa que experimentes en ese mismo instante (pensamientos, sentimientos, sensaciones, imágenes, fantasías fugaces, estados de ánimo pasajeros) sin ningún tipo de juicio, interpretación o análisis.

La mayor parte del tiempo te lo pasas comentando tu experiencia: “No me gusta lo que estoy oyendo”, “ojalá hubiera actuado de forma diferente”, “debo de ser una persona horrible para tener pensamientos tan negativos”. Pero la meditación de atención te invita a aceptar tu experiencia justamente como es, y si te resistes, juzgas o le añades significado a tu experiencia, también puedes prestar atención consciente a eso.

Los practicantes principiantes de la meditación de atención generalmente empiezan por prestar atención al vaivén de su respiración (para más detalles, consulta el recuadro “Atención a la respiración: una meditación budista básica” en este capítulo). Con el tiempo expandes gradualmente tu consciencia, primero a tus sensaciones físicas, después a tus sentimientos y, finalmente, al contenido de tu

mente. Luego puedes llegar a “sentarte simplemente”, lo que se conoce también como la *consciencia sin elección*, en la que tu mente está abierta y expansiva y acepta cualquier cosa que surja, sin seleccionar ciertas experiencias para centrarse en ellas.

Generalmente a los budistas se les anima a practicar la atención a lo largo del día, en toda actividad (aunque la atención se cultiva especialmente sobre el cojín o la silla de meditación). Ya sea en el interior de tu coche en medio del tráfico, haciendo cola en el banco, recogiendo a tus hijos en el colegio, hablando con un amigo o lavando los platos, puedes estar atento a tus sentimientos, sensaciones y pensamientos dondequiera que estés y en cualquier situación en que te encuentres. La atención consciente tiene el beneficio añadido de hacer la vida más agradable: cuanto más pongas de manifiesto tu vida, más la aprecias.

Profundiza tu concentración

Cuanto más atento estés, más se fortalecerá y profundizará de forma natural tu concentración, un beneficio adicional de la atención. Si la consciencia ordinaria, de todos los días, se parece a una bombilla de 100 vatios, la concentración es como un reflector o, si consigues centrarla finamente, como un rayo láser. Puede que ya seas consciente de momentos en tu vida diaria en los que tu concentración se profundiza de forma natural, como cuando estás practicando un deporte, haciendo el amor o mirando una película fascinante en la tele. Cuando esto ocurre, tiendes a quedarte absorto en lo que estás haciendo, tanto, de hecho, que puedes perder toda consciencia de ti mismo y fusionarte con la misma actividad.

Muchas tradiciones del budismo apoyan el desarrollo de la profundización de la concentración porque le da a la mente el poder de penetrar profundamente en el objeto de la meditación. Buda describió nueve niveles de absorción meditativa creciente, llamados *jhanas*. En la tradición Theravada del sur y el sureste asiático, a los monjes y las monjas se les enseña a veces a avanzar a través de los *jhanas* hasta que su concentración es tan poderosa (y su mente tan tranquila) que pueden usarla para penetrar profundamente en las aguas de la realidad (para más información sobre la metáfora del estanque del bosque, consulta la sección “Desarrolla la consciencia atenta”, anteriormente en este capítulo).

La tradición Theravada, tal como se practica en Occidente (donde frecuentemente recibe el nombre de Vipasana), no suele enfatizar en los jhanas, quizá porque la mayoría de los profesores nunca aprendieron el método de sus maestros asiáticos. Los estados mentales que se encuentran en los jhanas (incluidos el éxtasis, la alegría y el placer) pueden ser tan placenteros y seductores que los meditadores a veces se quedan atascados en ese nivel y pierden interés en desarrollar la penetración. Además, algunos maestros, tanto occidentales como asiáticos, creen que los jhanas no son necesarios para la penetración o que pueden ser demasiado difíciles de cultivar para la mayoría de los meditadores.

Atención a la respiración: una meditación budista básica

Empieza por buscar un lugar tranquilo donde durante 20 minutos o más no te interrumpan ni te distraigan ruidos molestos.

Deja por el momento a un lado tus preocupaciones y siéntate en una posición que te resulte cómoda. Puedes sentarte con las piernas cruzadas sobre un cojín en la forma asiática tradicional o en una silla de respaldo recto y ergonómico. Sea cual sea la posición que escojas, asegúrate de mantener la columna vertebral relativamente recta (pero relajada), de forma que puedas respirar fácilmente y con libertad.

Ahora dirige suavemente tu atención en el vaivén de tu respiración. En algunas tradiciones se recomienda centrarse en la sensación de la respiración según entra y sale por tus fosas nasales; en otras se prefiere centrarse en la forma en que tu vientre sube y baja mientras respiras. Sea cual sea tu foco de atención, mantenlo durante todo el periodo de meditación. Sé consciente de los cambios sutiles de tus sensaciones mientras inspiras y expiras. Cuando tu mente se extravíe (fantasías o pensamientos fijos), suavemente lleva de nuevo tu consciencia a tu respiración.

No trates de dejar de pensar; los pensamientos y los sentimientos vendrán y se irán de forma natural mientras meditas. Pero en la medida de lo posible no te impliques en ellos. Disfruta de la sencilla experiencia de inspirar y expirar.

Después de 15 o 20 minutos, mueve lentamente tu cuerpo, ponte de pie y vuelve a tus actividades diarias.

Practiques o no las absorciones meditativas, la concentración puede darle fuerza a cualquier técnica meditativa que practiques. En la tradición Zen, por ejemplo, la concentración centrada (llamada *joriki*) es muy apreciada por su capacidad de ayudar a desvelar los secretos de los acertijos espirituales, conocidos como *koanes* (para más información sobre la práctica del koan, consulta el capítulo 5). En la tradición Vairayana, los meditadores aprenden la práctica de la concentración conocida como *permanencia en la calma*, que ayuda a tranquilizar y aclarar la mente (como una laguna tranquila) y permite alcanzar una penetración más

profunda. En último término, los practicantes de Vairayana consideran que la verdadera meditación es la unión de esta permanencia en la calma con la penetración o comprensión.

Desarrolla una comprensión penetrante

Después de desarrollar tu atención consciente y de profundizar tu concentración, puedes dirigir la atención a la realidad misma. Las primeras etapas de la meditación tienen beneficios definitivos (como explica la sección “Los beneficios de la meditación”, anteriormente en este capítulo), pero esta etapa final (la penetración o sabiduría) es el corazón de las tradiciones budistas.

Después de todo, Buda no enseñó técnicas para reducir el estrés o para incrementar el rendimiento. En vez de eso, enseñó toda una vía que lleva a la felicidad y la paz insuperables. Para alcanzar esta noble meta, debes experimentar una comprensión que te cambie la vida; una comprensión de la naturaleza fundamental de cómo funciona la vida y de quién eres tú. Sobra decir que la reducción del estrés y las mejoras en el rendimiento tienen un valor relativo considerable (para un tratamiento más detallado de esta comprensión transformadora, consulta el capítulo 13).

En este punto, simplemente queremos señalar que las varias tradiciones budistas difieren en los métodos que recomiendan para alcanzar esta comprensión e incluso en el contenido de la misma comprensión.

- En la tradición Theravada (o Vipasana), descubres que la realidad (incluido tú mismo) está marcada por la impermanencia, la insatisfacción y la ausencia de un ser permanente, sustancial.
- En la tradición Vairayana, reconoces la cualidad vasta, abierta y luminosa de todo el mundo fenoménico.

Descansar en la naturaleza de la mente

Después de que te conviertas en todo un experto en la atención consciente y alcances cierta comprensión de cómo son las cosas, puedes practicar el enfoque conocido como “sólo sentarse” (en el Zen) o como “descansar en la naturaleza de la mente” (en la tradición Vairayana). Paradójicamente, esta técnica supone la ausencia de toda técnica y de cualquier tipo de manipulación de la mente. Los tibetanos utilizan términos como no mediación y no

planeación. Es de hecho una técnica avanzada, reservada generalmente a los meditadores experimentados, pero algunos maestros en Occidente la enseñan al principio, y muchos occidentales con cierta complejidad espiritual se muestran ansiosos por aprenderla.

Para descansar en la naturaleza de la mente, debes tener experiencia directa con esta naturaleza de la mente, lo que se transmite generalmente de maestro a discípulo. En el Zen, sólo sentarse (shikantaza) se describe a menudo como expresar tu naturaleza innata de Buda sin tratar de lograr o entender nada. Ya que este enfoque requiere la guía de un maestro, nos referimos a él pero no intentamos enseñarlo en este libro.

- En el Zen, despiertas a tu verdadera naturaleza, que se describe de forma variada como el *verdadero yo*, el *no yo*, la *talidad* (“las cosas tal y como son”) y el *no nacido*.

En realidad, estas diferencias pueden ser más una cuestión de palabras y conceptos que de experiencia real. El asunto importante, no importa cómo describas la comprensión, es que te libera del sufrimiento producido por tus puntos de vista distorsionados y tus patrones habituales y trae consigo niveles sin precedentes de paz, satisfacción y alegría.

Desarrolla las tres sabidurías como fundamento para la penetración

Para preparar el terreno para alcanzar la penetración, puede ser útil desarrollar las tres sabidurías siguientes (tomadas de la tradición Vairayana). Estas sabidurías implican formas diferentes de meditación analítica (para más información sobre la meditación analítica, consulta el recuadro “La meditación intuitiva y la meditación analítica”, en este mismo capítulo):

- La sabiduría obtenida escuchando.
- La sabiduría obtenida reflexionando.
- La sabiduría obtenida meditando.

Las siguientes secciones estudian con más detenimiento cada una de estas

sabidurías.

Cultiva la sabiduría escuchando las enseñanzas



Cuando entras en contacto por primera vez con las enseñanzas de Buda, confías sobre todo en la primera de las tres sabidurías: la sabiduría obtenida por escuchar (o leer) sus enseñanzas, el dharma. Puedes pensar en esta sabiduría como el nivel más básico de comprensión disponible.

Por ejemplo, puedes querer echar una ojeada a cómo es el budismo o cómo afronta algunos de los problemas con los que estás tratando en tu vida. Así que cuando descubres que alguien da una conferencia sobre budismo, decides asistir. O quizá vayas a una biblioteca o a una librería y encuentres un libro sobre budismo (como este que tienes en las manos ahora mismo) y decidas leértelo para ver qué tiene que decir. En este punto, por supuesto, aún no te has comprometido con la vía budista; estás sólo echando un vistazo. Pero cuando escuchas la conferencia o lees el libro (preferiblemente “este” libro), empiezas a recoger información que puede constituir el fundamento de tu futura comprensión.

Pero la sabiduría obtenida escuchando no es siempre sabia, ¿verdad? Puedes oír o leer algo por primera vez y salir con una idea completamente equivocada de lo que en realidad significa. Por ejemplo, según las enseñanzas de Buda, el nivel supremo de la verdad es *sunyata*, una palabra sánscrita traducida a menudo como “vacío” (tratamos este importante tema con cierto detalle en el capítulo 14). Basado en la forma en que normalmente utilizas la palabra *vacío*, podrías fácilmente interpretar mal la afirmación de Buda con el significado de que nada existe realmente. Pero definitivamente esta idea no es lo que significa vacío aquí, en absoluto. De hecho, esta interpretación errónea puede llevar a algunos errores graves.

Sin embargo, cuanto más escuches o leas, menos probabilidad habrá de que cometas este error u otros parecidos. Si tus fuentes son de fiar, esta primera sabiduría se vuelve más aguda a medida que crece tu recopilación de información. De pronto empiezas a comprender mejor de qué tratan las enseñanzas budistas,

aunque aún puede que no las entiendas con detalle. Por lo menos, te estás familiarizando un poco con ciertas palabras y frases que aparecen una y otra vez en las enseñanzas, y esta familiaridad ayuda a que tu mente apunte en la dirección correcta.

Cultiva la sabiduría reflexionando sobre lo que has oído

Por sí misma, la sabiduría obtenida escuchando no te llevará muy lejos. Si quieres progresar espiritualmente, tienes que entender el significado de lo que oyes o lees. Vas a alcanzar esta comprensión cultivando la segunda sabiduría: la sabiduría obtenida por la reflexión.

Reflexión significa que te enfrentas a las enseñanzas que has oído (o leído) hasta que extraes el significado que pretenden. Tú eres capaz de realizar esta hazaña gracias a la implicación de todas tus facultades mentales en un examen tan detallado y en una investigación tan precisa como te es posible. Estas acciones recuerdan el consejo de Buda (mencionado en el capítulo 1) de no aceptar sus enseñanzas sin cuestionarlas sino probarlas por ti mismo para ver si son verdaderas o no.

Para iniciar este proceso, tal vez quieras comprobar (para estar seguro) que las enseñanzas que has oído son de una lógica coherente. Si Buda parece estar diciendo una cosa en un lugar y algo completamente diferente en otro, deberías tener en cuenta dos posibles explicaciones: o Buda no sabe de qué está hablando (nosotros no escogeríamos esta opción) o la contradicción que has detectado es sólo aparente y no real.

Buda enseñó a personas que eran muy diferentes unas de otras en muchos aspectos (sus capacidades intelectuales, su origen, los problemas que afrontaban, etcétera), así que no decía exactamente lo mismo a todo el mundo. Pudo haber dicho a una persona que hiciera algo que a otra le decía que evitara, si era necesario llevarlas a las dos por la vía. Pero aun así, cuando miras las enseñanzas de Buda como un todo, deberías poder descubrir una coherencia general. Si no puedes hacerlo, o algo anda mal en las enseñanzas o tú no has entendido plenamente cómo encajan.



Buda pretendía que la gente se tomara sus enseñanzas como consejos para ser feliz y poder realizarse. Así que cuando examines las enseñanzas (cultivando la sabiduría que surge de reflexionar en lo que has oído o leído), pregúntate cómo puedes ponerlas en práctica en tu vida. ¿Son aplicables? ¿Arrojan luz sobre tu experiencia? Y finalmente, ¿funcionan?

Cultiva la sabiduría meditando sobre lo que has entendido

El tipo de examen inteligente que mencionamos en la sección anterior es en sí mismo una forma de meditación, pero la tercera sabiduría se refiere a algo más allá de esa práctica. Quizá podemos explicarlo mejor utilizando una analogía.

Para darle sabor a tu carne favorita, puedes adobarla. El adobo que utilizas probablemente consta de una mezcla especial de especias, aceites, hierbas aromáticas o vino. Puedes haberte enterado de esta receta de carne en adobo leyéndola en un libro de cocina; esto es parecido a obtener la primera sabiduría. Pero leer la receta no es suficiente; aún tienes que descifrar cómo reunir todos los ingredientes de forma adecuada, que es como aplicar la segunda sabiduría. Sin embargo, si te detienes aquí, todos tus esfuerzos culinarios se irán al traste. Para obtener el sabor que quieres, tienes que poner la carne en el adobo y dejar que se empape del sabor. Realizar este paso es como aplicar la tercera sabiduría.



Si quieres que tu mente reciba todo el beneficio de una enseñanza en particular, no puedes sencillamente leerla y pensar en ella de forma abstracta. Tienes que aplicarla tan profundamente que puedas absorber todo su sabor. En otras palabras, tienes que cultivar la sabiduría de la meditación de la mente única, la tercera sabiduría. De esta forma, puedes lograr la verdadera transformación de tu mente.

Dos ejemplos deberían dejar claro este concepto. La *impermanencia*, o cambio, es un tema importante en el budismo (véanse los capítulos 3 y 11). Las cosas no permanecen iguales, ni siquiera tú mismo; estés o no preparado para ello, cada minuto que pasa te acerca otro tanto al final de la vida.

Leer estas palabras es una cosa y otra es examinar su significado de forma abstracta. Pero, para que esta enseñanza arraigue tan profundamente en tu mente que transforme tu vida y te dé una nueva perspectiva de tu cualidad de mortal, necesitas ir más allá de las dos primeras sabidurías. Tienes que llegar a la conclusión inquebrantable de que morirás algún día y de que lo único que contará entonces será lo bien que te hayas ocupado de tu mente.

Cuando alcances esta comprensión, ponla en el punto focal de tu consciencia y sitúa tu atención inquebrantable en ella. Ya no estás sencillamente “pensando” en tu cualidad de mortal, investigando a ver si la pretensión es verdadera o no. Ya has hecho eso. Ahora estás permitiendo que la conclusión a la que has llegado (“yo voy a morir, y nada excepto el entrenamiento del dharma me ayudará cuando lo haga”) impregne tu mente; está adobándose en ella. Con el tiempo, repite este proceso, examina las enseñanzas sobre la impermanencia y la muerte y después medita deliberadamente sobre las conclusiones personales que extraigas. Poco a poco esta idea empapará tu mente, transformando por completo tu actitud hacia la vida y la muerte.

Un segundo ejemplo se refiere al cultivo del amor, otro tema de inmensa importancia en el budismo. Aunque puedes haber empezado detestando a un tipo llamado Juan (para saber más sobre Juan, consulta la sección “Logra un ajuste de actitud”, anteriormente en este capítulo), después de estar expuesto a las enseñanzas sobre el amor, decides probarlas. Descubres cómo no dejarte llevar por el punto de vista limitado respecto a este tipo y empiezas a verlo bajo una nueva luz. Descubres que tu actitud hacia él se suaviza y en vez de desearle mal, quieres que sea feliz. Al principio tu deseo de que sea feliz puede ser más bien débil. Pero cuando pones tu mente en ese deseo en la meditación, su aroma empapa tu consciencia, transformándola. Después, aunque Juan continúe tocándote las narices, la manera en que tú lo ves y reaccionas ante él será diferente. Entonces, debido a que algo en ti ha cambiado de forma tan radical, tal vez algo en Juan también se abrirá. Por lo menos, al suavizar tu propia actitud, le das el espacio para cambiar.

Capítulo 8



Un día en la vida de un budista



En este capítulo

- Un paseo por un monasterio Theravada
- Extender el Zen a la vida diaria
- Ponerse en la piel de un practicante tibetano devoto
- Un día en la vida de un practicante de la tradición Jodo Shinshu



Los capítulos anteriores de este libro explican cómo evolucionó el budismo en Asia, cómo surgieron las varias tradiciones budistas y cómo el budismo se abrió camino hasta Occidente. Pero ¿cómo se practican en realidad los métodos y las enseñanzas budistas? Sin duda alguna, la mayoría de los budistas meditan, pero ¿cómo meditan exactamente? ¿Qué más hacen? ¿Cómo pasan el tiempo? ¿En qué se diferencia su vida cotidiana de la tuya?

En este capítulo contestamos estas preguntas dándote una visión de primera mano de la práctica budista por medio de relatos detallados de cómo es un día típico en la vida de cuatro practicantes occidentales de cuatro tradiciones budistas diferentes. El

budismo viene en muchas formas y tamaños, pero todas las tradiciones budistas coinciden en dar una enorme importancia a las enseñanzas básicas del dharma. Como ejemplos de estas enseñanzas tenemos las cuatro nobles verdades y la vía óctuple (véase el capítulo 3), las tres señales de la existencia (la impermanencia, el no-ser y la insatisfacción; véanse los capítulos 2 y 17), y el cultivo de cualidades espirituales fundamentales como la paciencia, la generosidad, la bondad, la compasión, la devoción, la introspección penetrante y la sabiduría. Creemos que este capítulo acercará más la religión a la vida, y que será mucho más práctico y próximo al lector que ningún otro capítulo del libro.

Una mirada general al papel de los monasterios en el budismo

Los monjes y las monjas budistas han renunciado tradicionalmente a sus apegos mundanos en favor de una vida sencilla dedicada a las tres enseñanzas del budismo (para más información sobre las tres enseñanzas, consulta el capítulo 13):

- **Los preceptos:** Conducta ética.
- **La concentración:** Práctica de meditación.
- **La sabiduría:** Estudio del dharma y penetración espiritual directa.

Para apoyar estos esfuerzos, los monasterios están generalmente apartados del trasiego habitual de la vida ordinaria. Algunos monasterios están situados en entornos naturales relativamente aislados, como bosques y montañas; otros están cerca de pueblos, ciudades o grandes metrópolis, o incluso dentro de ellos, donde logran prosperar atendiendo las necesidades de contemplación silenciosa y de enriquecimiento espiritual de los laicos que los apoyan.



Dondequiera que estén situados, los monasterios han mantenido

tradicionalmente una relación interdependiente con la comunidad laica que los rodea. Por ejemplo, en la tradición Theravada, los monjes y las monjas dependen exclusivamente de los simpatizantes laicos para la comida y el apoyo económico (para saber más sobre este tema, consulta el capítulo 4). La tradición prohíbe a los monjes cultivar o comprar comida, ganar o llevar siquiera dinero. Así que los monjes y las monjas a menudo realizan rondas pidiendo limosna en los pueblos y ciudades (durante las cuales reciben comida de quienes los apoyan), y abren las puertas al laicado para recibir contribuciones de dinero, comida y trabajo.

De la misma forma, los monasterios budistas tibetanos están situados a menudo cerca de las ciudades o los pueblos. Los monasterios recogen el apoyo material para sus miembros en esas comunidades próximas. Intercambian trabajos en ambos sentidos. El laicado, tanto en el Tíbet como en el sureste asiático, se beneficia tradicionalmente de las enseñanzas del dharma y de los consejos sabios que proporcionan los monjes y monjas.

En China se cambiaron las reglas monásticas para permitir que los monjes cultivaran su comida y gestionaran sus asuntos financieros, lo que les permitió volverse más independientes respecto a los simpatizantes laicos. Como resultado de ello, muchos monasterios en China, Japón y Corea se convirtieron en pequeños mundos donde cientos e incluso miles de monjes se reunían para estudiar con maestros prominentes. Aquí floreció la conducta excéntrica y surgieron las misteriosas historias de enseñanza (el koan japonés; véase el recuadro “Entrar por la puerta sin puerta: la práctica del koan en el Zen”), y también se originó la jerga única del Zen (para más detalles, consulta la sección “Cultivar un loto en el barro: un día en la vida de un practicante Zen”, más adelante en este capítulo).

A pesar de sus diferencias doctrinales, arquitectónicas y culturales, los monasterios budistas son notablemente parecidos en la práctica diaria que promueven. Por lo general, los monjes y monjas se levantan temprano para afrontar todo un día de meditación, recitación, ritual, estudio, enseñanza y trabajo.

Renunciar a los apegos mundanos: un día en la vida de un monje budista occidental

Un modelo excelente de monacato budista en Occidente es Abhayagiri, un monasterio budista Theravada situado en los bosques del norte de California, aproximadamente a tres horas en coche al norte de la ciudad de San Francisco. Esparcidas por las siete hectáreas boscosas de Abhayagiri hay pequeñas cabañas que alojan a los cinco monjes ordenados del monasterio, a dos monjas y a cuatro novicios (monjes que aún no se han ordenado). Al igual que en la tradición del bosque de los países budistas tropicales como Tailandia, donde los dos maestros residentes de Abhayagiri (que están incluidos entre los cinco monjes residentes) empezaron su aprendizaje, cada practicante tiene su propia cabaña (escasamente amueblada) para la meditación y el estudio individual.

Los monjes de Abhayagiri no escogieron su estricto estilo de vida por capricho. Los cinco monjes plenamente ordenados empezaron como novicios adhiriéndose primero a ocho principios y después a diez, antes de comprometerse con el *vinaya* (código ético) completo, que consta de 227 preceptos principales (para más información sobre los preceptos, consulta el capítulo 12). Ésta no es una tarea pequeña, como puedes imaginar: ¡sólo memorizar y controlar todas esas reglas puede ser ya una empresa importante!

Las monjas se comprometen a seguir un aprendizaje desarrollado especialmente para las mujeres de la tradición Theravada en Occidente. El procedimiento de la ordenación plena para las monjas Theravada cayó en desuso en el sureste asiático hace unos 1.000 años (posiblemente debido a los efectos de la guerra y la hambruna y al estatus inferior de las mujeres en las sociedades asiáticas tradicionales). Este nuevo aprendizaje para monjas se basa en la ordenación de diez preceptos e incluye unas 120 reglas y prácticas que reflejan (y en cierto sentido condensan) el *vinaya* original para las monjas, que constaba de 311 reglas.



Entre otras restricciones, los monjes y monjas se abstienen de toda actividad sexual y del contacto físico con el sexo opuesto. No pueden comer alimentos sólidos después de mediodía, vender nada, pedir o manejar dinero ni endeudarse.

No es necesario decir que estas regulaciones dan forma a la vida monástica de un

modo significativo. Por ejemplo, los monjes y monjas tienen que depender de los laicos para gestionar las finanzas del monasterio y no pueden implicarse en ningún proyecto a menos que el monasterio tenga dinero en mano para financiarlo. Nada de películas, nada de televisión, nada de música, nada de picotear a medianoche. La mayoría de los laicos no pueden ni siquiera imaginarse una vida de una sencillez y disciplina tan completas. Sin embargo, Abhayagiri sigue meramente el modelo ancestral de la vida monástica budista que ha sido transmitido durante miles de años.



Aunque Abhayagiri es un monasterio dedicado a la búsqueda espiritual de sus monjes y monjas, los laicos entran y salen regularmente para ofrecer comida, participar en la práctica, renovar sus preceptos y sus votos de refugio y recibir enseñanzas de los instructores residentes.

Los laicos que lo visitan por primera vez pueden también acordar una estadía de hasta una semana, siempre que acepten seguir el horario del monasterio y participar en la práctica. Las personas que ya se han quedado antes en el monasterio pueden disfrutar de unas visitas más largas. Puesto que el monasterio no es muy antiguo (fue fundado en 1996), las habitaciones son bastante limitadas; por ello, la mayoría de los visitantes se llevan sus propias tiendas de campaña.

Un día típico

Como monje de Abhayagiri, sigues un horario que es típico de los monasterios budistas en todo el mundo. Te levantas a las 4.00 de la mañana (bastante antes que el sol), te duchas, te vistes y caminas el más de medio kilómetro que hay desde tu cabaña hasta el sitio de reunión con tus colegas en el edificio principal para la recitación y la meditación, que empieza a las 5.00. Durante los primeros 20 minutos recitas diferentes escrituras que expresan tu devoción para practicar (véase la figura 8-1) y tratas temas conocidos del dharma, como la renuncia, la frugalidad, la bondad, la vejez, la enfermedad y la muerte. Después de refugiarte en las tres joyas (Buda, el dharma y la sangha), meditas en silencio con los otros monjes durante una

hora y después participas en otra recitación (para más información sobre la meditación en la tradición Theravada, consulta el capítulo 5).



Foto cortesía del Monasterio Budista Aruna Ratangir

Figura 8-1: Prosternación de los monjes occidentales Theravada durante la recitación

Después de realizar distintas tareas desde las 6.30 a las 7.00 de la mañana, te reúnes para discutir la asignación de trabajo de la mañana mientras te tomas un desayuno ligero de cereal y té. Después de que se hayan determinado tus responsabilidades, trabajas diligentemente y con atención consciente hasta las 10.45 y entonces te pones el hábito para la comida principal del día, un encuentro formal que te ofrecen los miembros laicos. Después de que tú y los otros monjes os hayáis servido, los laicos toman su parte y comen con vosotros en silencio. Todos ayudan a lavar y a recoger la mesa. Después te pasas la tarde meditando, estudiando, caminando o descansando solo. Recuerda, ya no vas a comer ningún otro alimento sólido hasta las 7.00 de la mañana del día siguiente, ¡y evidentemente no están permitidas las despensas privadas!

En el salón principal se sirve jugo de fruta y té a las 17.30 de la tarde, seguidos de una lectura y discusión del dharma a las 18.30 y meditación y recitación a las 19.30.

En algún momento entre las 21.00 y las 22.00 te vas a tu cabaña a continuar tu meditación o a descansar, como preparación para otro largo día que empieza a las 4.00 de la mañana.



Aunque resulta fácil obsesionarse con los rigores y el relativo carácter estricto de esta rutina, queremos enfatizar la alegría y la satisfacción que acompaña una vida de tal pureza, consciencia y dedicación a la verdad. Sin las distintas distracciones de la vida laica posmoderna, las sutiles penetraciones y revelaciones de la vida espiritual se enfocan más rápidamente y de modo más fácil. Por eso Buda recomendaba la vida monástica y por eso tantos practicantes devotos han seguido su ejemplo.

Interrupción del calendario con actos especiales

Además del horario diario normal que esbozamos en la sección anterior, los cuartos lunares (es decir, los días que corresponden con los cuartos, la luna nueva y la luna llena) y el retiro de tres meses durante la estación lluviosa interrumpen el calendario monástico.

En los cuartos lunares (más o menos cada semana) se observa una especie de sabbath: uno se levanta cuando quiere, deja a un lado el programa habitual de meditación y trabajo y se abstiene de tocar ordenadores o teléfonos. En vez de ello, sales a pedir limosna con los otros monjes, caminas por las calles de la ciudad más cercana con tus hábitos, pidiendo con el cuenco en la mano, y recibiendo comida de quienquiera que desee ofrecerla (véase la figura 8-2). Después dedicas el resto del día a la práctica personal.

Centros Vipasana para laicos

Además de apoyar monasterios, la tradición Vipasana en Occidente apoya centros de práctica laica muy parecidos a los centros Zen (véase la sección “Cultivar un loto en el barro: un día en la vida de un practicante Zen”, más adelante en este capítulo). En estos centros de práctica, los laicos pueden reunirse para aprender a meditar, para escuchar charlas sobre el dharma, asistir a talleres sobre temas budistas y participar en retiros (que duran desde un día hasta tres meses). Utilizando el término vipasana (introspección) más que Theravada, los maestros occidentales (algunos de los cuales han realizado su aprendizaje en Asia) dirigen estos centros, que pueden estar estrechamente



Foto cortesía del Monasterio Budista Aruna Ratangir

Figura 8-2: Los monjes Theravada reciben limosna de simpatizantes laicos

Por la tarde, uno de los maestros ofrece una charla sobre el dharma, abierta a la comunidad laica. Los miembros laicos que asisten y se quedan por la noche toman los tres refugios (Buda, dharma y sangha) y se comprometen a seguir ocho preceptos durante su estancia: los cinco preceptos habituales para los laicos (con el celibato monástico en lugar del precepto acostumbrado que rige la conducta sexual laica) más tres preceptos con un “toque” de renuncia: no comer por la tarde, no entretenerse en el arreglo personal y no dormir en una cama lujosa (entendido también como no darse gusto excesivo en el sueño; para más información sobre los cinco preceptos básicos, consulta el capítulo 12). Tanto los laicos como los monjes practican la meditación juntos hasta las 3.00 de la mañana, seguida de una recitación matutina. El resto del día no tiene absolutamente ninguna programación y los monjes lo utilizan a menudo para recuperar el sueño. Los sábados por la noche el monasterio programa una charla regular sobre el

dharma que atrae aún más público que las reuniones de los cuartos lunares.



El punto culminante del año en Abhayagiri se produce al principio del año, cuando empieza el retiro de tres meses por la época de lluvias. Imitando la reunión del monzón en la India, cuando los monjes errantes se reunían para practicar juntos, el retiro coincide con la época más lluviosa del año en la región donde está ubicado el monasterio. Da a los monjes y monjas la oportunidad de observar un silencio noble, dirigir su atención hacia su interior e intensificar su práctica. Está prohibido que los huéspedes se queden a dormir y los compromisos de enseñar en el exterior, y el horario se vuelve más riguroso, con muchas más sesiones de práctica en grupo programadas a lo largo del día. Además, durante este periodo los monjes se encierran por turnos en sus cabañas individuales para retiros solitarios.

Hacer una reverencia

El primer maestro Zen de Stephan Bodian solía decir: “El budismo es una religión de reverencias”. Con esto quería decir dos cosas:

- Hacer una reverencia expresa la renuncia a la preocupación centrada en uno mismo, que es una de las enseñanzas centrales del budismo.
- Los budistas hacen muchas reverencias.

Ambas afirmaciones, de hecho, son verdaderas. En todas las tradiciones del budismo, hacer reverencias juega un papel importante. Los budistas hacen reverencias a sus altares, a sus maestros, a sus hábitos, a sus cojines de meditación, y unos a otros. Como una expresión tradicional de gratitud, respeto, veneración, reconocimiento y renuncia, las reverencias se producen tanto de forma espontánea como en situaciones y contextos determinados. En otras palabras, a veces haces una reverencia porque sientes el deseo de hacerla y algunas veces porque se espera que la hagas.

Hacer reverencias es también una práctica común en las sociedades asiáticas tradicionales. ¿Los asiáticos las hacían antes del budismo? El budismo empezó en la India hace 2.500 años, se expandió por el sureste asiático unos cuantos siglos después, y se ha afianzado en el Tibet, China, Corea y Japón desde mediados del primer milenio. Por esta razón, el budismo, las reverencias y la cultura asiática están ligados inextricablemente.

Las reverencias en el budismo toman formas diferentes, dependiendo de la cultura y la circunstancia:

- En el sureste asiático, por ejemplo, uno muestra respeto poniendo las manos en posición de oración delante de la frente ligeramente inclinada. Para una inclinación completa (prosternación), arrodíllate en esa posición (sentándote sobre las nalgas), apoya las palmas en el suelo, separadas unos 15 centímetros, y toca el suelo con la frente entre tus manos.
- En el Zen japonés, realiza una inclinación juntando las manos a la altura del pecho e inclinándote después desde la cintura. Para una prosternación, empieza con la inclinación descrita y después continúa de la forma descrita para el sureste asiático, excepto que las palmas se ponen hacia arriba en

vez de hacia abajo.

- En el budismo tibetano, muestras respeto tocando la frente, la garganta y el corazón con las manos unidas (lo que indica la dedicación del cuerpo, el habla y la mente) y realizando una prosternación completa (más o menos) y extendiendo entonces la prosternación del Zen hasta que estés tendido boca abajo sobre el suelo.

Aunque las reverencias y prosternaciones pueden convertirse en mera formalidad, su intención más profunda es servir como vehículos para expresar respeto y devoción sinceros. La práctica regular de las reverencias en los monasterios y las comunidades budistas contribuye a crear una atmósfera de armonía, bondad y paz. Como occidental acostumbrado a “no inclinarte ante nadie”, al principio esta práctica puede costarte un poco. Pero puede que pronto descubras que fomenta una flexibilidad y una apertura de mente y de corazón que hace sentirse bien interiormente. ¡Y es budista hasta el fondo! En todo caso, recuerda solamente, como el primer maestro de Stephan Bodian le decía a menudo: “Adonde quiera que te dirijas, simplemente te estás inclinando ante ti mismo”.

Cultivar un loto en el barro: un día en la vida de un practicante Zen

Al igual que los monasterios, los centros Zen ofrecen un horario diario de meditación, ritual y trabajo, combinados con conferencias regulares y grupos de estudio. Pero, de manera diferente a lo que ocurre en sus homólogos monásticos, en los centros adaptan el enfoque a las necesidades de los ajetreados practicantes laicos que deben equilibrar las exigencias de la vida familiar, la profesión y otras obligaciones mundanas con su compromiso espiritual.

Aunque los templos Zen en Japón y Corea tienen grupos laicos de meditación, no ha surgido en Asia nada parecido al centro Zen. La razón es muy sencilla: los practicantes laicos que se comprometen fervientemente a la práctica budista son mucho más comunes en Occidente que en Asia, donde los practicantes serios toman los votos monásticos o sacerdotales. Quizá este fenómeno es el resultado de la creencia occidental de que podemos tenerlo todo: iluminación espiritual y realización mundana. (La ética judeocristiana, tan prominente en Occidente, enseña que la vida cotidiana es inseparable de la práctica espiritual.) O quizá los occidentales sencillamente no tienen elección: en una cultura en la que el estilo de práctica monástico no está ampliamente reconocido o apoyado, los practicantes tienen que ganarse la vida mientras estudian el dharma.



En todo caso, el budismo tiene fuertes precedentes para este enfoque: la tradición Mahayana, de la que forma parte el Zen, considera iguales en su capacidad para lograr la iluminación a los miembros laicos y monásticos; y la tradición Zen en particular siempre ha enfatizado la importancia de practicar en medio de las actividades más mundanas, como lavar los platos, conducir el coche y cuidar a los niños. La tradición Mahayana expresa la idea de este modo:

Al igual que la flor más hermosa, el loto crece en agua cenagosa; así el practicante puede encontrar claridad y compasión en el torbellino de la vida cotidiana.

Aunque los centros Zen forman el núcleo espiritual de sus respectivas comunidades, los miembros continúan su práctica a lo largo del día aplicando una consciencia meditativa a cada actividad.

La actividad típica diaria



En el centro de la práctica Zen está el *zazen* (literalmente “meditación sentado”), una forma de meditación silenciosa que se considera al mismo tiempo un método para alcanzar la iluminación y una expresión de tu naturaleza de Buda ya iluminada. En otras palabras, ¡tú puedes ser la verdad y buscarla al mismo tiempo! ¿Qué tal esta oferta de dos por uno?

Como practicante Zen, a ti se te anima a practicar *zazen* por tu cuenta, pero sentarse con otros miembros de la *sangha* (comunidad) se considera particularmente eficaz y favorable. (Se considera a la *sangha* una de las tres joyas del budismo, junto con Buda y el *dharma*.) Así pues, la mayor parte de los centros Zen ofrecen meditación diaria en grupo, habitualmente por la mañana temprano, antes de ir a trabajar, y por la tarde después del trabajo (véase la figura 8-3). Dependiendo del

tiempo del que dispongas y del horario del centro de tu localidad, puedes pasar entre una y tres horas practicando Zen con los demás.

En los *zendos* (salones de meditación conectados con los centros Zen), los meditadores repiten el ritual familiar de reunirse antes del amanecer para practicar juntos. (Aunque el Zen se conoce mejor en Occidente en su forma japonesa, y utilizamos términos japoneses a lo largo de esta sección, recuerda que el Zen comenzó en China y fue introducido en Occidente por maestros coreanos y vietnamitas.)



Foto cortesía del Centro Zen de San Francisco

Figura 8-3: Occidentales laicos mientras practican zazen

Después de entrar en el zendo, haces una reverencia respetuosa a tu cojín o silla y después tomas la postura para prepararte para el zazen. Incluso en su encarnación occidental, el Zen se destaca por la cuidadosa atención que se presta a las formalidades tradicionales. La meditación comienza con el sonido de una campana o un gong y continúa generalmente en silencio durante 30 o 40 minutos. Dependiendo de la escuela de Zen a la que pertenezcas (para más información sobre las escuelas zen, consulta el capítulo 5) y de la madurez de tu práctica, puedes pasar el tiempo siguiendo tus respiraciones, *sólo sentado* (una técnica más avanzada que implica

atención consciente en el presente sin un objeto particular en que centrarse), o tratando de resolver un koan (una enigmática historia didáctica; para más detalles, consulta el recuadro “Entrar por la puerta sin puerta: la práctica del koan en el Zen”). Cualquiera que sea tu técnica, es recomendable que te sientes con la columna vertebral erguida y con atención total.

Entre los periodos de meditación, puedes formar una fila con los otros practicantes y meditar mientras camináis juntos con atención consciente alrededor del salón.

Después de una o dos sentadas, se recita generalmente una versión de los cuatro votos del bodhisattva:

- Los seres sensibles (conscientes) son innumerables; prometo salvarlos.
- Los apegos (o las ilusiones) son inagotables; prometo desprenderme de ellos.
- El dharma (las verdades) es ilimitado; prometo dominarlo.
- La vía de Buda es insuperable; prometo alcanzarla.

Durante la ceremonia que sigue a la meditación, se realizan tres o nueve prosternaciones ante el altar (que habitualmente tiene una estatua de Shakyamuni Buda o del bodhisattva Manjusri, flores, velas e incienso) y se recitan uno o más textos importantes de sabiduría, que generalmente incluyen el *Sutra del corazón*. Estos textos proporcionan recordatorios concisos de las enseñanzas fundamentales del Zen, y el altar representa las tres joyas del budismo, los objetos supremos de reverencia y refugio: Buda, el dharma y la sangha.

Cuando termina la meditación de la mañana, tu práctica del Zen sólo acaba de empezar. A lo largo del día, continuamente se te van a presentar oportunidades de ser atentamente consciente, no sólo de lo que estás haciendo o de lo que está ocurriendo en torno a ti, sino también de los pensamientos, emociones y patrones de reacción que se disparan con los sucesos de la vida. Ya estés sentado en el cojín o realizando tus actividades, esta consciencia atenta, continua y total es el corazón de la práctica budista en todas las tradiciones.



En particular, la tradición Zen enfatiza el cuidado atento de todos los aspectos de tu vida, porque la verdad más profunda es que tú no estás separado ni de las herramientas que utilizas, ni del coche que conduces, ni de los platos que lavas o de las personas que te encuentras. ¡El mundo es tu propio cuerpo! Cuando te pones al volante de tu coche, por ejemplo, puedes detenerte para sentir el contacto de tu espalda contra el asiento, escuchar el sonido del motor al arrancar, prestar atención al estado de la carretera y darte cuenta del estado de tu mente y tu corazón mientras enfilas la calle. Cuando te detienes ante un semáforo, puedes tomar consciencia de la impaciencia que sientes mientras esperas que cambie la luz, de los sonidos del tráfico a tu alrededor, del calor del sol a través de la ventana, etcétera. Como puedes ver, todo momento, desde la mañana hasta la noche, te proporciona una oportunidad de practicar.

Además de la meditación y la ceremonia, la mayoría de los centros Zen ofrecen semanalmente charlas sobre el dharma por parte del maestro principal y oportunidades regulares de entrevistas privadas con el maestro para hablar de tu práctica. Estos encuentros cara a cara pueden tratar de cualquier aspecto de tu práctica, incluido el trabajo, las relaciones, la meditación y el estudio formal de koanes. El maestro Zen no es un gurú dotado de poderes especiales: los practicantes lo consideran un guía experto y un ejemplo de la forma de vida iluminada.

Si eres un verdadero practicante de Zen, pero no puedes practicar en el centro porque estás enfermo, porque vives demasiado lejos o porque no puedes organizar tu calendario para incluir la práctica en él, puedes seguir por tu cuenta una versión de este horario diario sentándote por la mañana y luego otra vez, si es posible, por la noche. Después, para energizar y profundizar tu práctica, puedes proponerte asistir a uno o más retiros intensivos al año.

Retiros de silencio

La mayoría de los centros Zen en Occidente ofrecen retiros regulares de uno a siete días (en japonés *sesshin*) que programan hasta una docena de periodos de

meditación cada día, ceremonias por la mañana y por la noche, charlas diarias sobre el dharma y entrevistas. (El Zen coreano también ofrece retiros dedicados principalmente a recitar y prosternarse.) Como regla, estos estrictos retiros se llevan a cabo en silencio y ofrecen una oportunidad de afinar tu concentración, profundizar tu penetración en las verdades fundamentales del budismo y posiblemente tener un destello de tu naturaleza de Buda esencial (una experiencia de despertar conocida en japonés como *kensho* o *satori*). Los retiros de más de un día o dos se hacen, generalmente, pernoctando, aunque en algunos centros te permiten asistir parcialmente mientras continúas tu vida cotidiana.

Entrar por la puerta sin puerta: la práctica del koan en el Zen

Cuando piensas en el Zen, ¿qué imagen te viene a la mente? Quizá la del monje de cabeza afeitada, vestido de hábito negro que se sienta en silencio mirando a la pared. O quizá el maestro Zen haciendo afirmaciones enigmáticas o actuando de alguna forma poco usual con la intención de despertar a sus discípulos de su sueño espiritual.

Esta última imagen figura de manera prominente en las historias de enseñanza Zen conocidas como koanes, que los maestros han utilizado durante siglos (especialmente en la tradición del Zen Rinzai) como catalizadores para despertar a sus discípulos. Más que un ejercicio intelectual, el estudio de los koanes es un proceso de reflexión espiritual diseñado para confundir a la mente conceptual, ir más allá del intelecto y producir una penetración directa (*kensho*) en la naturaleza no dual de la realidad, es decir, en nuestra unidad inherente con todo lo relativo a la vida.

Algunos maestros, especialmente los de los primeros tiempos del Zen en China, no necesitaban tales historias. En el contacto directo con sus discípulos durante el día a día de la vida monástica ya tenían amplia oportunidad de transmitir el dharma a través de sus palabras, sus gestos, su conducta y, sobre todo, su presencia silenciosa. Pero a medida que los monasterios crecieron y los maestros se volvieron menos accesibles, el encuentro para la enseñanza se fue circunscribiendo cada vez más a los diálogos públicos y las entrevistas, en los que los maestros podían retar y animar a sus discípulos a probar su comprensión.

De acuerdo con el espíritu Mahayana de la igualdad general entre los practicantes monásticos y los laicos, los centros Zen más grandes a menudo tienen centros de retiro en el campo que proporcionan alojamiento y enseñanzas monásticas tanto para monjes y monjas ordenados como para practicantes laicos.

Reuniones para actos especiales

Todo centro Zen tiene un calendario propio de ceremonias y acontecimientos especiales a lo largo del año. Por ejemplo, estos actos pueden incluir:

- Ceremonias conmemorativas en honor del fundador.
- Ceremonias de bodhisattva de luna llena.
- Eventos del solsticio de invierno.
- Celebraciones de víspera de año nuevo.
- Actos del equinoccio de primavera.
- Día del nacimiento y la iluminación de Buda.
- Ceremonias anuales en honor del fundador del Zen en China, Bodhidharma, y del fundador del Zen en Japón, Ehei Dogen

En muchos centros ofrecen también grupos de estudio semanales centrados en las escrituras budistas y en las enseñanzas de los grandes maestros zen. Y las comunidades Zen, como las iglesias de otras denominaciones, organizan reuniones sociales donde los miembros se juntan y disfrutan de la compañía mutua.

Dedicarse a las tres joyas: un día en la vida de un practicante Vairayana

Además de los conversos al budismo, en Occidente hay muchos miles de practicantes orientales que llevaron su práctica budista consigo desde Asia o la aprendieron de sus padres o abuelos asiáticos.

Algunos de estos budistas asiático-occidentales son monjes o monjas (muchos proceden del sureste asiático) que han trasplantado formas y prácticas tradicionales al suelo occidental. Pero la mayoría son laicos para quienes el budismo es a menudo más una cuestión de devoción y ritos que de meditación y estudio.

Para estos asiático-occidentales, ser budista puede significar:

- Ir al templo el fin de semana a escuchar un sermón.

- Recitar sutras en el idioma de su tierra natal.
- Participar en las ceremonias especiales que señalan el cambio de las estaciones y del año.
- Compartir alimentos en reuniones en el templo.
- Ayudar a compañeros del templo en épocas de necesidad.

Aunque pueden no practicar la meditación formal, a menudo estos budistas están igualmente dedicados a encarnar valores budistas como la bondad, la compasión y la ecuanimidad en su trabajo y en su vida familiar.

Por supuesto, muchos practicantes laicos tradicionales practican la meditación y algunos han estudiado con maestros expertos y han dedicado su vida a profundizar la sabiduría del dharma. Como un practicante laico del budismo tibetano Vairayana, que ahora vive en Occidente, por ejemplo, tú puedes realizar algunas o todas las siguientes prácticas diarias (para más información sobre el budismo Vairayana del Tíbet, consulta el capítulo 5):

- Levántate temprano, entre las 5.00 y las 6.00 de la mañana, para empezar el día con meditación.
- Camina alrededor de tu casa, donde ya has instalado un santuario sagrado con estatuas, rollos de pergamino y otros objetos rituales.
- Mientras caminas, pasa las cuentas de tu *mala* (rosario budista) y recita un mantra sagrado como *Om mani padme hum* (el famoso mantra de Chenrezig, el bodhisattva de la compasión) o el mantra más largo de Vairasattva, el bodhisattva de la claridad y la purificación.
- Después de limpiar tu pequeño santuario, ofrece 108 prosternaciones (para hacerte una idea de cómo se hacen, véase la figura 8-4) como expresión de tu devoción y refugio en las tres joyas (Buda, dharma, sangha).
- Dedícate ahora a una práctica particular que te haya dado tu maestro (a

menudo será una visualización de una deidad particular), acompañada de recitación, oración y prosternaciones.

- Mientras haces tus tareas diarias, recita constantemente *Om mani padme hum*, bien sea en voz alta o en silencio para ti mismo, mientras cultivas las cualidades de la compasión, y la bondad hacia todos los seres.
- Pasa una hora o dos por la noche estudiando ciertas enseñanzas especiales recomendadas por tu maestro.

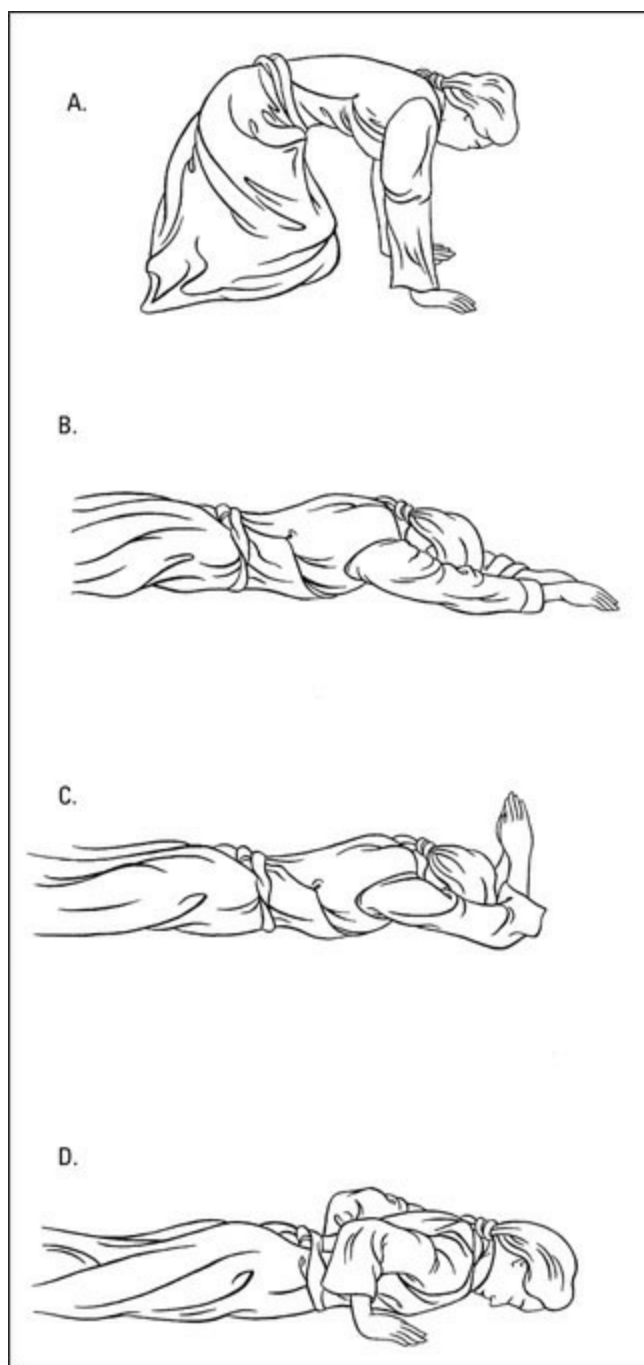


Figura 8-4: Prosternaciones al estilo tibetano

- Antes de irte a la cama, haz ofrendas de incienso y velas en tu altar, medita, realiza más prosternaciones y recita plegarias deseando larga vida a tu maestro y a su santidad el dalái lama.

Como puedes ver, la vida de un practicante laico Vairayana tradicional está

impregnada por la práctica espiritual. Por supuesto, algunas personas son más devotas que otras y la gente joven está más inclinada a apartarse de las costumbres tradicionales de sus padres. Pero en general, la cultura tibetana, incluso en el exilio, está llena de fuertes valores budistas que a menudo se expresan en una práctica dedicada.

Confiar en la mente de Amida: un día en la vida de un budista de la Tierra Pura

Al contrario que la mayoría de las otras formas del budismo, que recomiendan prácticas espirituales (particularmente la meditación) como medio de iluminación, el Jodo Shinshu (una forma popular del budismo japonés de la Tierra Pura, cuyo nombre significa “la verdadera esencia de la vía de la Tierra Pura”) enseña a sus seguidores a no confiar en su práctica personal. En vez de ello, el Jodo Shinshu instruye a los practicantes para que confíen en la “gran práctica” del mismo Amida Buda, que hizo voto de guiar a todos los seres a la iluminación (para una explicación más profunda sobre las muchas facetas del budismo de la Tierra Pura, consulta el capítulo 5).

Como seguidor del Jodo Shinshu, se te enseña que la entrada en la Tierra Pura (que es más un estado de mente que un reino futuro) se produce a través de *otro poder* (es decir, el poder de lo que Amida Buda ya ha logrado) más que a través de lo que tú puedas intentar hacer. El Jodo Shinshu entiende que Amida (o Amitabha en sánscrito) es una expresión de la unidad infinita, sin forma, dadora de vida, que, por su profunda compasión, tomó forma para establecer la Tierra Pura y guiar a los seres a la naturaleza búdica.



Shinran (el japonés del siglo xiii fundador de esta tradición) recomendaba ciertas prácticas, como “escuchar el dharma” (escuchar sermones), leer escrituras y comentarios contemporáneos, interiorizar los principios budistas básicos y “aprender a confiarse a la mente de Amida” más que a tu propio esfuerzo y punto de vista

limitados. Pero el objeto de estas prácticas no es eliminar la negatividad y purificar la mente, como en otras tradiciones budistas. Tú practicas para darte cuenta de que en este momento ya estás nadando en un océano de pureza y de compasión.

El mismo Shinran dejó la vida monástica para casarse y formar una familia porque sentía que era extremadamente importante hacer las enseñanzas budistas más accesibles a los laicos. Siguiendo este espíritu, el Jodo Shinshu enfatiza que la vida cotidiana en el contexto de la familia y los amigos es el escenario perfecto para la práctica espiritual. Como resultado de ello, los seguidores del Jodo Shinshu llevan una vida ordinaria que difiere poco de la vida de los no budistas, excepto en que intentan poner en práctica principios budistas básicos como la paciencia, la generosidad, la bondad y la ecuanimidad. Se levantan y van a trabajar, hacen la comida y ayudan a sus hijos con los deberes de matemáticas, como todo el mundo. Sin técnicas señaladas, la práctica se convierte en una cuestión de actitud, más que de actividad. Al mismo tiempo, los seguidores del Jodo Shinshu pueden implicarse en cualquier práctica budista tradicional, como la meditación o el nembutsu (recitación del mantra *Namu Amida butsu*: “homenaje a Amida Buda”), siempre que lo hagan como una expresión de su gratitud por el don de la gracia de Amida (no como un medio de iluminación).

Los domingos por la mañana, generalmente los seguidores se reúnen en el templo de su localidad a escuchar una charla de dharma mientras sus hijos asisten a la versión budista de la catequesis, un sermón corto seguido de una clase de una hora sobre los valores budistas. Si están muy motivados, los miembros adultos pueden participar en una discusión o en un grupo de estudio centrado en temas del Jodo Shinshu.

Las fiestas de estación también reúnen a la comunidad para celebrar ocasiones especiales como el nacimiento de Buda, los días de iluminación, los equinoccios de primavera y otoño, y una ceremonia de verano en honor de los espíritus de los ancestros difuntos. Para muchos practicantes, el templo (como la iglesia o la sinagoga) es el punto central de la vida social y comunitaria. Los templos ofrecen a menudo clases de artes marciales, talleres florales, de tambor taiko y de japonés, que enseñan principios budistas y valores de la cultura japonesa.

Capítulo 9



Seguir los pasos de Buda



En este capítulo

- El papel de un peregrino
- Los principales lugares de peregrinación budista
- Lo que ocurre durante una peregrinación



Hace 2.500 años, Shakyamuni Buda inspiró a sus discípulos originales exponiendo sus enseñanzas. Su presencia iluminada afectaba profundamente a la mayoría de las personas con las que se encontraba. Incluso cuando la gente se acercaba a Buda en un estado agitado, descubría a menudo que su porte apacible la calmaba automáticamente.

Pero ¿qué pasa con las generaciones futuras de budistas que no tienen la oportunidad de conocer a Shakyamuni en persona? Bien, Buda sugirió que podrían recibir inspiración para su práctica visitando los lugares donde él estuvo en vida. Esta recomendación es la base para la costumbre de peregrinar a los lugares que bendijo con su presencia. Esta costumbre continúa hoy en día, y en este capítulo hablamos de estos lugares benditos y de algunas prácticas que los budistas realizan

cuando los visitan.

Visita los lugares principales de peregrinación

La *peregrinación* es la práctica de visitar un lugar de significación religiosa para cumplir un anhelo o un deber espiritual o para recibir bendiciones o inspiración. La peregrinación, una de las prácticas religiosas más universales, es llevada a cabo por cientos de millones de personas en todo el mundo. Los musulmanes consideran un deber peregrinar por lo menos una vez en la vida a la ciudad santa de La Meca. Muchos judíos viajan a Jerusalén para rezar en el Muro de los Lamentos y ver los lugares de las grandes batallas bíblicas. Los cristianos pueden seguir los pasos de Jesús desde Belén hasta el Gólgota o visitar los lugares sagrados donde hicieron milagros los grandes santos.

Buda especificó cuatro lugares de peregrinación para sus seguidores:

- **Lumbini:** Lugar de su nacimiento.
- **Bodh Gaya:** Lugar donde alcanzó la iluminación plena bajo el árbol de Bodhi.
- **Sarnath:** Lugar de su primer discurso sobre el dharma.
- **Kushinagar:** Lugar donde murió.

Según algunas tradiciones, Buda afirmaba que visitar esos y otros lugares importantes (mientras se piensa en los sucesos que ocurrieron allí) permite que una persona de fe purifique el karma negativo acumulado en vidas pasadas (para más información sobre la acumulación y purificación del karma negativo, consulta el capítulo 12).

Después de la muerte de Buda, sus enseñanzas florecieron en la India durante más de 1.000 años y estos lugares de peregrinación llegaron a ser importantes centros budistas (para ubicar en un mapa esos lugares, véase la figura 9-1). Pero con el tiempo el budismo empezó a decaer en la India. Para el siglo xiii, había desaparecido

prácticamente del subcontinente y muchos de los lugares de peregrinación sufrieron abandono y se convirtieron en ruinas.

Por suerte, para cuando desapareció el budismo en su país de nacimiento, ya había echado raíces en otras culturas asiáticas (para más información sobre la expansión del budismo, consulta el capítulo 5). Así pues, cuando en el siglo xix se emprendió con fuerza la tarea de restablecer estos lugares sagrados indios, muchos budistas (y arqueólogos occidentales) se pusieron manos a la obra. Como resultado de sus esfuerzos continuados, los peregrinos de hoy en día pueden visitar de nuevo estos lugares y recibir un toque de inspiración.

Las siguientes secciones presentan detenidamente cada uno de los cuatro lugares de peregrinación.



Figura 9-1: Principales sitios de peregrinación en el norte de la India

Lumbini: una visita al lugar de nacimiento de Buda

Un buen lugar para comenzar una peregrinación budista es Lumbini, que está ahora en Nepal, cerca de la frontera con India. Se puede llegar hasta aquí con relativa facilidad cogiendo un tren hasta la ciudad de Gorakhpur, al norte de la India, y después cambiando a un autobús que cruza la frontera. (Gorakhpur es también el punto de enlace para ir a Kushinagar, donde murió Buda, descrito más adelante en este capítulo.)

El área norte de la moderna Gorakhpur fue en un tiempo parte del reino de los sakyas, el clan en el que nació Buda, y la misma Lumbini fue su lugar de nacimiento real (para más información sobre la historia de la vida de Buda, consulta el capítulo 3).

Los peregrinos budistas de todo el mundo visitan Lumbini para honrar a Shakyamuni, el fundador del budismo, y expresan su devoción y gratitud hacia él por haber venido a este mundo y haber abierto el camino que lleva a la paz, la felicidad y la realización espiritual duraderas.

Cuando los budistas visitan Lumbini (y los otros sitios principales de peregrinación), expresan su devoción de muchas formas diferentes. En el caso de Lumbini, se dirigen al modesto santuario que pretende señalar el lugar exacto donde nació Shakyamuni, y dejan ofrendas en señal de respeto. Estas ofrendas consisten normalmente en velas, incienso y cualquier otra cosa considerada agradable y atractiva. (No tienes que preocuparte por buscar los objetos que quieres dar en ofrenda; los lugares de peregrinación budistas e hindúes a lo largo de la India y la zona que los rodea están llenos de pequeños tenderetes en donde venden todo lo que puedas necesitar.)

Estos lugares de peregrinación son también lugares excelentes para realizar cualquier práctica formal que estés acostumbrado a hacer (para algunas de las prácticas que los budistas de las diferentes tradiciones realizan, consulta el capítulo 8). Por ejemplo, mucha gente cuenta que en lugares como Lumbini su meditación es más poderosa de lo que es en su casa, como si el lugar mismo, bendecido por Buda y por otros grandes practicantes del pasado, diera fuerza añadida a sus esfuerzos espirituales.

Puedes preguntarte cómo sabe la gente que este pequeño pueblo es realmente el

lugar del nacimiento de Buda. Aunque quedó en ruinas hace mucho tiempo, desde finales del siglo XIX los expertos están razonablemente seguros de la ubicación de Lumbini. En esa época, los arqueólogos descubrieron una prueba importante (un pilar con una inscripción) que había dejado, hace más de 2.000 años, uno de los peregrinos budistas más influyentes: el gran emperador Asoka (para más información sobre Asoka, una de las figuras más importantes de la historia del budismo, consulta el capítulo 4).

Excepto por los restos del pilar de Asoka, muy poco más sobrevive en Lumbini de los primeros tiempos del budismo. Cuando en 1973 Jon Landaw visitó Lumbini, las únicas cosas de interés que encontró eran un santuario anodino y una alberca cercana situados ambos en un campo abierto. Pero las cosas han cambiado en Lumbini desde esa visita. U Thant, el difunto secretario general de las Naciones Unidas, quiso restaurar el lugar de acuerdo con su antigua gloria y la UNESCO (la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) ha estado ayudando a desarrollar el lugar.



Aunque un lugar de peregrinación esté en condiciones de deterioro, tú puedes beneficiarte igualmente al visitarlo, siempre que tengas la actitud y la comprensión adecuadas. Entre otras razones, visitar ruinas de lugares históricamente importantes te da la oportunidad de enfrentarte cara a cara con la impermanencia. Para el peregrino budista aplicado, estas ruinas sirven como un poderoso recordatorio de que incluso los monumentos más impresionantes algún día se convertirán en polvo. Si quieres encontrar verdadero valor duradero en este mundo cambiante, tienes que descubrir por ti mismo las verdades espirituales eternas que los seres iluminados como Shakyamuni vinieron a revelar. Si puedes tener presentes en la mente pensamientos sobre la impermanencia, sacarás mucho más de tu visita a Lumbini que un puñado de recuerdos y unas cuantas fotografías.

Bodh Gaya: el lugar de la iluminación

Si los budistas tienen una Meca, es Bodh Gaya, el lugar del magnífico templo de

Mahabodhi (véase la figura 9-2), que se levanta justo al este del famoso árbol de Bodhi (para más información sobre el árbol de Bodhi, consulta los capítulos 3 y 4). Este templo (que es en realidad una gran *stupa*, un monumento que alberga reliquias de Buda) señala el lugar más importante de todo el mundo budista: el llamado “asiento de diamante”, sobre el que Buda alcanzó la iluminación plena hace más de 2.500 años. (A propósito, *mahabodhi* significa “gran iluminación” en sánscrito.) La mayoría de los peregrinos llegan a la ciudad de Bodh Gaya tomando primero un tren hasta la ciudad de Gaya (donde está uno de los santuarios hinduistas más sagrados) y después continúan 13 kilómetros hacia el sur en taxi, auto-rickshaw o autobús. La carretera entre Gaya y Bodh Gaya corre a lo largo del lecho de un río que está seco gran parte del año, especialmente en invierno. El invierno es la estación preferida para peregrinar a este sitio, y por muy buenas razones. Aunque muchos budistas celebran el aniversario de la iluminación de Buda en mayo o junio, puedes no sentirte muy cómodo visitando Bodh Gaya en esa época del año, a menos que te gusten las temperaturas que generalmente alcanzan los 50 grados o más.

Los peregrinos hindúes y Bodh Gaya

Los budistas no son los únicos peregrinos que se congregan en Bodh Gaya. Como todos los santuarios budistas, el templo de Mahabodhi atrae también a peregrinos hindúes. Muchos hindúes consideran que Buda es una de las manifestaciones de su dios Vishnu, el Preservador. Creen que cuando el mundo lo necesita, Vishnu desciende a la Tierra en la forma apropiada como un avatar (literalmente: “uno que desciende”), para proporcionar asistencia divina. Buda es considerado por muchos como el noveno avatar principal de Vishnu, y muchos hindúes piensan que su misión especial era detener la costumbre del sacrificio de animales.

Mucho antes de entrar en Bodh Gaya se puede ver la parte superior de la Gran Stupa (como se le llama a menudo al templo de Mahabodhi), que sobresale 55 metros sobre la llanura que lo rodea. Nadie sabe con seguridad la edad de la estructura, pero los relatos de los peregrinos chinos datan su existencia no después del siglo vii (y posiblemente unos cuantos siglos antes).

Un paseo sagrado



Una de las prácticas observada con más frecuencia en santuarios como el templo de Mahabodhi es la *circumambulación*, una palabra difícil que significa sencillamente dar un paseo a su alrededor (circunvalar).

Justo antes de sentarse, la víspera de su iluminación, Buda demostró su gran respeto por el árbol de Bodhi caminando siete veces en torno a él en el sentido de las agujas del reloj. Desde entonces, la circumambulación de objetos sagrados se ha convertido en una práctica reverenciada en ciertas tradiciones budistas. Las budistas vienen de todas partes del mundo a circumambular el templo de Mahabodhi y a ofrecer sus respetos al lugar de uno de los momentos definitivos de la historia del budismo. En el momento más álgido de la estación de la peregrinación, pueden verse budistas realizando circumambulaciones a cualquier hora del día y de la noche. Y, si por casualidad estás allí una noche de luna llena (cuando el poder de tales prácticas es aún mayor), fácilmente puedes ser arrastrado por la masa arremolinada que parece inundar el área.



Foto © Claire Pullinger/Nomad Pictures

Figura 9-2: El templo de Mahabodhi en Bodh Gaya, lugar de la iluminación de Buda

“Practicar el dharma es aún mejor”

Los maestros budistas nunca se cansan de recordar a sus discípulos que el valor de sus acciones depende sobre todo de su mente y su motivación. Esta idea es también verdad respecto a la práctica de circumambular (caminar alrededor) los sitios sagrados, como puedes ver en la historia siguiente.

Dromtonpa (o más sencillamente el lama Drom) fue un maestro tibetano del siglo xi que fundó el famoso monasterio de Radreng y que es considerado un predecesor de la línea de los dalái lamas. Un día vio a un viejo circumambulando el monasterio y le dijo. “Lo que estás haciendo es bueno, pero practicar el dharma es aún mejor.” Pensando que debería estar haciendo otra cosa, el anciano dejó de circumambular y empezó a leer un texto del dharma. Pero pronto el lama Drom se le acercó de nuevo y le dijo: “Estudiar los textos es bueno, pero practicar el dharma es aún mejor”. “Quizá se refiere a la meditación”, pensó el viejo, así que dejó de leer y se sentó a meditar. Pero, cuando el lama Drom lo vio de nuevo, le dijo (lo has adivinado): “Meditar es bueno, pero practicar el dharma es aún mejor”.

Bien, en este momento, el viejo estaba bastante confundido. Le preguntó al lama Drom: “¿Qué debo hacer para practicar el dharma?”. El lama contestó: “Renuncia al apego a las preocupaciones mundanas de esta vida. Hasta que

Siente la influencia de Buda

El área que rodea el templo de Mahabodhi contiene muchas stupas y santuarios más pequeños, algunos de los cuales señalan lugares donde Buda se quedó durante las siete semanas inmediatamente después de alcanzar la iluminación. Muchos peregrinos trazan círculos sobre círculos mientras caminan de una de esas sagradas estructuras a la otra. A lo largo de los extensos terrenos, los peregrinos también toman parte en otras prácticas religiosas, como recitar oraciones, hacer ofrendas o sencillamente sentarse en meditación silenciosa. Un lugar favorito para esta última actividad es una pequeña habitación en el piso inferior del templo de Mahabodhi, dominada por una antigua y particularmente hermosa estatua de Buda. Sentarse allí frente a esta imagen bendita en el mismo corazón de la Gran Stupa le da a uno la sensación de estar en presencia del mismo Buda.

De hecho, a lo largo de gran parte de Bodh Gaya, la influencia de Buda está todavía muy viva. Uno de los maestros de Landaw le dijo que le encantaba Bodh Gaya porque uno no tiene que tratar de meditar allí; la meditación llega automáticamente. Los budistas de todo el mundo se han beneficiado de este lugar especial construyendo templos en la zona que rodea los terrenos de Mahabodhi. El número de templos ha crecido significativamente en los últimos años. De hecho, ciertas partes de Bodh Gaya parecen ahora un parque temático budista, repleto de ejemplos de la más diversa arquitectura religiosa que Asia tiene para ofrecer.

Aventúrate por otros lugares notables

No lejos de Bodh Gaya hay otros lugares de peregrinación que, aunque no están tan sobrecargados de construcciones como los de Bodh Gaya, son de gran interés. Por ejemplo, al otro lado del lecho del río seco están los lugares donde Buda pasó seis años ayunando antes de su iluminación y donde rompió el ayuno al aceptar la ofrenda de Sujata (véase el capítulo 3). También puedes encontrar cuevas que fueron utilizadas por algunos de los grandes meditadores del pasado en las colinas circundantes.

Sarnath: la primera enseñanza

Cuando Buda decidió que era el momento propicio para compartir los frutos de la iluminación que había alcanzado bajo el árbol de Bodhi, fue al Parque de los Ciervos, en Sarnath, para enseñar a sus anteriores compañeros. Sarnath está en las afueras de Varanasi (o Benarés, como se la conoce generalmente en Occidente). Incluso en la época de Buda, Benarés era ya un antiguo lugar sagrado. Benarés es el lugar donde los hindúes van a limpiarse de las impurezas bañándose en las sagradas aguas del río Ganges y a incinerar los cadáveres de sus seres queridos. Pero los peregrinos budistas dirigen su atención un poco más al norte de Benarés, a Sarnath, donde Buda hizo girar por primera vez la rueda del dharma al enseñar las cuatro nobles verdades que constituyen la base de todas sus enseñanzas (como explicamos en el capítulo 3). Los budistas de todo el mundo conmemoran ese suceso porque el dharma que enseñó se considera el verdadero legado de Buda. Hoy en día se pueden encontrar todos los lugares asociados con la primera enseñanza de Buda en un parque relativamente nuevo en Sarnath. En este lugar en una época se levantaban dos stupas: la que construyó el rey Asoka fue destruida en el siglo xviii, pero la stupa Dhamekha del siglo vi aún existe (véase la figura 9-3). Durante el periodo en que declinó la influencia del budismo en la India, se perdieron muchas valiosas obras de arte. Sin embargo, desde entonces se han recuperado muchos de estos objetos y actualmente se exhiben en el pequeño pero excelente museo de Sarnath. Entre los objetos que se exhiben está el famoso capitel en forma de león del pilar que Asoka erigió en ese lugar. Esta imagen se utiliza hoy en día como el símbolo de la India moderna y aparece grabado en su moneda, y el diseño de la rueda, que también aparece en el capitel, se reproduce en la bandera de la India.

El Zen y la cuestión del mérito

De todas las escuelas del budismo, el Zen (una de las primeras en adquirir popularidad en Occidente) tiene reputación por cuestionar supuestos religiosos tradicionales, y con buena razón (para más información sobre el Zen, consulta los capítulos 5, 7 y 8). El Zen se opone al principio tradicional de tratar de acumular mérito espiritual por medio de la peregrinación u otras buenas acciones. El Zen enseña que cualquier cosa que no sea la iluminación plena tiene sólo un valor limitado. El siguiente diálogo entre Bodhidharma (el monje legendario que llevó el Zen de la India a China) y el emperador chino es un buen ejemplo.

Poco después de llegar a China en el siglo vi, Bodhidharma se encontró con el emperador chino Wu, que era un seguidor devoto del budismo. Wu había construido muchos templos, traducido escrituras e incluso enseñado budismo él mismo. Indudablemente esperaba que Bodhidharma le confirmara el valor de sus buenas obras. “He construido tantos templos y realizado tantos servicios”, dijo el emperador. “¿Cuánto mérito crees que he acumulado?”

“Ningún mérito en absoluto”, replicó Bodhidharma, para sorpresa del emperador. “Ésos son sólo efectos secundarios, de nivel relativo.” “Por el contrario —añadió— a sabiduría suprema es inefablemente perfecta, inherentemente vacía y silenciosa más allá de las palabras. Tal mérito no puede obtenerse a través de acciones mundanas de ningún tipo”.

Bodhidharma está instando al emperador a poner la vista en la iluminación, más que en enorgullecerse del mérito que ha alcanzado. Las acciones buenas y compasivas, como el servicio a los demás, tienen valor relativo, por supuesto, pero por sí mismas no dan lugar al despertar espiritual, que es la meta suprema del viaje espiritual budista.



Foto © Ian Cumming

Figura 9-3: La stupa Dhamekha en Sarnath, donde Buda dio sus primeras enseñanzas

Los budistas de diferentes países asiáticos han construido templos en Sarnath, del mismo modo en que lo hicieron en Bodh Gaya (véase la sección “Bodh Gaya: el lugar de la iluminación”, anteriormente en este capítulo). La tradición de aprendizaje que floreció en Sarnath durante los primeros años del budismo también se ha reanudado. El Instituto de Estudios Tibetanos Superiores, la construcción de varias bibliotecas y la aparición de una empresa editorial son expresiones relativamente nuevas de esta tradición. De estas y otras maneras, las personas y los grupos

interesados han vuelto a prender la llama del dharma encendida originalmente en Sarnath.

Kushinagar: la muerte de Buda

El menos desarrollado de los cuatro lugares principales de peregrinación es Kushinagar, donde Buda murió a la edad de 80 años. Puesto que era un ser plenamente iluminado que no sufría ya la ilusión de ser un ego separado, Buda no temía a la muerte ni la concebía como un suceso aterrador. Para Buda, la muerte era el *parinirvana*, o la liberación final.

Un poco antes de morir, Buda anunció a su ayudante más cercano, Ananda, que se le estaba acercando el momento de entrar en el parinirvana y que quería volver a su país natal a morir. Los dos hombres caminaron hacia el norte y cuando llegaron a un agradable bosquecillo no lejos de su destino, Buda decidió que sería su lugar de descanso final. Caminó hasta el claro entre dos grandes árboles, se acostó sobre el costado derecho, en la que se conoce como la *postura del león*, entró en estados cada vez más profundos de meditación y entonces murió. Después su cuerpo fue incinerado.

Aunque la evidencia arqueológica prueba que hubo una época en la que se levantaron numerosos monasterios budistas en Kushinagar, y que el rey Asoka construyó varias stupas allí, hoy en día queda muy poco de ello. Sin embargo, se ha restaurado una antigua estatua de Buda reclinado en la postura del león. Esta estatua, junto con otros pocos monumentos que señalan el lugar del descanso final de Buda y de su incineración es todo lo que queda para ver. Sin embargo, muchos peregrinos cuentan que Kushinagar posee una atmósfera extraordinariamente tranquila, lo que lo convierte en un lugar perfecto para la meditación apacible.

Otros importantes lugares de meditación

Hay otros cuatro lugares en el norte de la India que merecen por lo menos una breve mención:

- **Rajgir:** La capital del reino de Magadha, cuyo rey, Bimbisara, fue discípulo de Buda.
- **Shravasti:** La zona donde Buda pasó 25 estaciones lluviosas.
- **Sankashya:** El lugar donde Buda volvió a la Tierra después de enseñar a su madre.
- **Nalanda:** El lugar de una universidad monástica de renombre mundial.

Las siguientes secciones te dan más detalles de cada uno de estos lugares.

Rajgir

Cuando Buda abandonó el palacio de su padre a la edad de 29 años en busca del fin de todo sufrimiento (para más detalles, consulta el capítulo 3), pasó por el reino de Magadha, donde se encontró con el rey Bimbisara. Buda prometió al rey que si su búsqueda tenía éxito volvería a Rajgir y le enseñaría lo que había aprendido.

Como resultado de esta promesa, Rajgir se convirtió en uno de los lugares más importantes donde Buda hizo girar la rueda del dharma. En una colina llamada el Pico del Buitre, justo detrás de la ciudad, Buda pronunció algunas de sus enseñanzas más importantes, como el *Sutra del corazón* (véase la figura 9-4).

Rajgir es una ciudad antigua y sus visitantes pueden todavía ver y utilizar los baños donde Buda se refrescaba. También pueden ver los restos de los parques que los primeros protectores de Buda le ofrecieron para que los usara la comunidad de la sangha. Muchos sucesos importantes en la historia temprana del budismo tuvieron lugar en Rajgir, incluyendo la reunión del Primer Concilio en el que 500 monjes recogieron las enseñanzas de Shakyamuni (para saber más sobre el desarrollo histórico del budismo, incluyendo la reunión del Primer Concilio, consulta el capítulo 4).



Figura 9-4: Enseñanza del Sutra del corazón en Rajgir

Para muchos de los viajeros que hoy en día visitan Rajgir, la vista más impresionante es una gran stupa, visible desde muchos kilómetros a la redonda, que los budistas japoneses construyeron en la cima de la colina sobre el Pico del Buitre. Esta stupa, radiantemente blanca bajo el resplandor del sol, está adornada por los cuatro costados con imágenes de oro que ilustran los cuatro acontecimientos principales de la vida de Buda mencionados a lo largo de este capítulo: su nacimiento, su iluminación, la primera vuelta a la rueda del dharma y la entrada en el parinirvana.

Shravasti

Todavía hoy, la estación del monzón (que en el norte de la India dura aproximadamente desde junio a septiembre) hace difícil desplazarse por la India. En los tiempos de Buda, antes de que existieran carreteras pavimentadas, desplazarse debió de ser casi imposible. Así que, durante esta época, Buda permanecía en retiro con sus discípulos, y pasó su primera estación lluviosa en Rajgir. Sin embargo, durante las siguientes 25 estaciones lluviosas después de ésa, él y sus seguidores se reunieron en Shravasti, donde un rico mercader los había invitado a quedarse. La zona se conoció como el bosque Jetavana, un sitio mencionado a menudo en las enseñanzas de Buda.

Muchos acontecimientos de la historia temprana del budismo se asocian con Shravasti, pero lo que atrapa la imaginación es el despliegue de poderes milagrosos de Buda, tal como se registra en la tradición Vairayana. En general, los budistas tienden a restar importancia a los poderes extraordinarios que resultan a veces de la meditación profunda. Normalmente se ignoran o se mantienen escondidos a menos que surja un propósito importante para mostrarlos. Estos poderes no resultan problemáticos, pero pueden distraer al practicante del verdadero propósito de la meditación: la realización espiritual. Según la tradición tibetana, Buda tuvo una buena razón para mostrar sus habilidades milagrosas en Shravasti. Durante los años que estuvo viajando por la India enseñando, los gurús de escuelas filosóficas rivales lo retaron a menudo a debatir asuntos de doctrina y a implicarse en competencias de habilidades milagrosas. Durante los primeros 20 años después de su iluminación, Buda siempre declinó aceptar estos retos. Pero, cuando tenía 57 años, decidió aceptar el reto porque se dio cuenta de que le permitiría atraer a un gran número de personas al redil del dharma. Así que anunció que se reuniría con otros seis maestros espirituales para competir en lo que ellos desearan con el acuerdo de que quien perdiera se convertiría en seguidor del ganador, con todos sus discípulos. Ya te puedes imaginar cómo terminó esta competición. Buda abrumó a las multitudes que se habían reunido con una muestra pirotécnica de sus habilidades mágicas, desde volar por los aires hasta producir manifestaciones innumerables de sí mismo, de modo que el cielo estaba lleno de Budas. Los rivales derrotados y sus seguidores desarrollaron una gran fe en Buda, que entonces les dio las enseñanzas del dharma. El acto completo duró 15 días y todavía se conmemora en varias tierras budistas. En el Tíbet, por ejemplo, el lama Tsongkhapa (al que mencionamos en los

capítulos 3 y 15 como el gurú del primer dalái lama) instituyó en Lhasa un festival de 15 días de oración para señalar el Año Nuevo y recordar los sucesos de Shrivasti.

Sankashya

Quizá uno de los sitios importantes de peregrinación menos conocido sea Sankashya, donde según la tradición tibetana Buda descendió después de visitar a su madre en el reino celestial donde había renacido. (Recuerda que no todas las tradiciones budistas comparten este punto de vista mítico de Buda.) Como explicamos en el capítulo 3, la madre de Buda, la reina Maya, murió una semana después de dar a luz, y renació en otro reino como un *deva* (dios) glorioso. Para devolverle su bondad, Buda, cuando tenía 41 años, ascendió al reino que ella habitaba y le dio enseñanzas sobre el conocimiento superior (para más información sobre este tema, consulta el capítulo 4). Sankashya es el lugar de la Tierra al que Buda regresó, flanqueado por los grandes dioses de la antigua India, después de esta especial enseñanza.

Nalanda

El último de la lista de los lugares de peregrinación es Nalanda, situada cerca de Rajgir. Durante una época, Nalanda fue el lugar en un bosque de mangos donde Buda se quedaba a menudo. Pero se volvió famosa varios siglos después de la época de Buda, cuando prosperó allí una importante universidad monástica. Esta universidad dio forma al desarrollo del pensamiento y la práctica budistas en la India y en todo el mundo. Nalanda fue una de las mayores sedes de estudio en Asia, y atrajo a budistas y a no budistas por igual; tuvo importancia hasta su destrucción a finales del siglo xii.

Aunque ahora está en ruinas, las extensas excavaciones en Nalanda dan a los visitantes una idea del enorme tamaño de éste y otros monasterios budistas de la época, y del enorme impacto que debieron de haber tenido sobre la cultura india. La lista de personas que estudiaron y enseñaron en Nalanda incluye los nombres de varios de los maestros budistas indios más reverenciados, muchas de cuyas obras se

estudian todavía hoy en día. Jon Landaw recuerda haberse sentado allí, leyendo la obra de uno de estos maestros —la *Guide to the Bodhisattva Way of Life* (*Guía de la forma de vida del bodhisattva*, de Shantideva)— y tratando de imaginar cómo pudo ser cuando Nalanda estaba viva y floreciente. Cuando Landaw recuerda aquella tarde, todavía puede entrar en contacto con la inspiración que recibió en aquel sitio. Para él, ésta es una de las mayores bendiciones de la peregrinación.

La peregrinación en nuestros tiempos

Aunque Shakyamuni Buda pasó toda la vida en la zona norte del subcontinente indio, ésta no es la única parte del mundo donde una persona puede ir en peregrinación budista. A medida que el budismo se extendía por la India y más allá (véanse los capítulos 4 y 5), muchos lugares diferentes se asociaron con maestros importantes y famosos meditadores, y estos lugares se convirtieron también en destinos del peregrino budista devoto (o meramente curioso).

No podemos hacer justicia al gran número de lugares sagrados del budismo que hoy en día son visitados por budistas. Incluso en un área relativamente pequeña como el valle de Katmandú, en Nepal, podrías pasarte meses yendo de un sitio sagrado a otro y aun así no los verías todos. Por lo tanto, la siguiente breve lista es sólo una muestra del rico tesoro de lugares que podrías pensar en visitar algún día:

- **Templo del Diente Sagrado**, en Kandy, Sri Lanka (antes Ceilán). Aquí se venera un diente que se dice que perteneció a Shakyamuni Buda. Todos los años, en agosto, cuando hay luna llena, se realiza un magnífico festival en su honor, con elefantes.
- **Pagoda Shwedagon**, en Rangún, Myanmar (antes Birmania). Este monumento de oro, mundialmente conocido, que alberga ocho cabellos de Buda, se alza por encima de los 100 metros y es el más venerado de todos los santuarios birmanos.
- **Monte Kailash**, en el Tíbet occidental. Esta remota montaña nevada, en forma de pirámide, tiene fama de ser el punto central de profundas

energías espirituales y el hogar de deidades tanto hinduistas como budistas. Los que son suficientemente valientes para realizar el arduo viaje hasta allí y completar el circuito alrededor de esta montaña sagrada cuentan que esta peregrinación fue un punto culminante (literal y figuradamente) de su vida.

- **Borobudur**, en Java, Indonesia. Esta enorme estructura de muchas terrazas, construida con la forma del sagrado mandala —o diagrama circular que simboliza el universo interior y exterior—, está llena de cientos de estatuas de Buda y de stupas. Talladas a lo largo de sus paredes hay escenas exquisitamente realizadas que describen el viaje espiritual; están ordenadas de tal forma que según se hace el recorrido alrededor de las diferentes terrazas y se va subiendo, se muestran estados cada vez más elevados de experiencia iluminada.
- **Los 88 lugares sagrados**, de Shikoku, Japón. El gran maestro budista japonés Kukai (744-835 de la Era Común) estableció una ruta de peregrinación en torno a las hermosas montañas e islas de Shikoku, y personas de todas las edades y nacionalidades van allí para realizar todo el circuito o parte de él.
- **Y muchos más sitios**. Inspirados por el ejemplo de Kukai, muchos budistas de la época moderna han establecido rutas de peregrinación a lo largo de zonas pintorescas de sus países. Esta práctica continúa activa hoy en día, y con la fundación en Occidente de un número creciente de monasterios, centros de retiro y templos, los caminos que los unen a las rutas de peregrinación budista van a crecer.

Parte IV



Recorrer la vía del budismo





“Estoy pensando en hacer un viaje espiritual, pero quiero estar segura de llevar la ropa adecuada.”



En esta parte...

Puedes considerar esta parte como un práctico mapa plegable. Aquí trazamos toda la vía budista, con la meta de la iluminación siempre ante ti desde el comienzo. Ahora, todo lo que tienes que hacer es llegar hasta allí, ¡y con nuestra guía tendrás una gran ventaja! Esta parte se detiene en los puntos importantes de tu viaje y te muestra cómo avanzar en un terreno nuevo e inspirador.

Capítulo 10



Al fin y al cabo, ¿qué es la iluminación?



En este capítulo

- Descubre por qué es tan especial la iluminación
- Recorre la vía tradicional hacia el nirvana
- Encuentra el Gran Vehículo en la autopista de la iluminación
- Explora la iluminación en las tradiciones Zen y Vairayana



Un libro que fue pionero en detallar las experiencias del despertar súbito de diez meditadores llevó a Stephan Bodian a la práctica del budismo al final de los años sesenta. Presentados en forma de cartas y de diario, estos increíbles informes relatan años de intensa práctica de meditación y los avances poderosos y transformadores que finalmente (aunque no de inmediato) se produjeron en sus vidas. Todos ellos lloraron y rieron de alegría cuando finalmente (después de varios años de meditación) se dieron cuenta de una vez por todas de quiénes eran en realidad.

Cuando era un joven estudiante universitario, Stephan Bodian pensó que ya había

cumplido con su cuota de sufrimiento en este mundo y empezó a estudiar filosofía oriental en busca de soluciones. Pronto se sintió cautivado por lo que iba leyendo. De inmediato se enganchó a la meditación. Si esas personas normales y corrientes podían despertar, también creía que él podría hacerlo.

En aquellos tiempos, pocas personas habían oído siquiera la palabra “iluminación” utilizada en un contexto budista, y los libros disponibles sobre budismo para el público en general no llenaban más de medio estante. ¡Las cosas han cambiado mucho en los últimos 30 años! Hoy en día, los libros sobre budismo ocupan habitualmente las listas de *best sellers* en todo el mundo y la gente parece estar buscando siempre la iluminación, de una u otra forma. Se pueden leer algunos manuales de éxito para “despertar el Buda que llevamos dentro” o alcanzar la “iluminación sobre la marcha”, y también puedes apuntarte a “cursos intensivos de iluminación” en la academia de yoga de tu barrio. Una empresa fabricante de perfumes produce uno al que llaman Satori, la palabra japonesa para iluminación. Pero ¿qué significa realmente la iluminación? Aunque la cultura actual dé soluciones rápidas la ha trivializado, la *iluminación* es en realidad la más profunda realización del budismo, la culminación de la vía espiritual, cuyo logro puede tomar toda una vida de práctica y de investigación. En este capítulo describimos (en la medida en que es posible hacerlo con palabras) qué es la iluminación —qué no es— y explicamos cómo fue cambiando de forma a medida que el budismo evolucionaba y se adaptaba a las diferentes culturas.



A medida que leas este capítulo, ten presente que las palabras sólo pueden señalar dimensiones de la experiencia que sencillamente no caben en palabras. Para utilizar una analogía budista tradicional, las palabras son como dedos que señalan a la luna llena. Si te quedas atrapado en los dedos, puede que nunca llegues a apreciar la vista magnífica de la luna en el cielo.

Las distintas caras de la realización espiritual

Si lees las historias de los grandes místicos y sabios de la humanidad, verás que las

experiencias espirituales poseen una variedad deslumbrante de formas y tamaños. Por ejemplo:

- Algunos chamanes indígenas americanos entran en estados alterados en los que viajan a otras dimensiones para encontrar aliados y otros recursos curativos para los miembros de su tribu.
- Algunos hindúes experimentan poderosas sacudidas de energía conocidas como *kundalini*; entran en estados de éxtasis que duran horas y se funden en unión con divinidades como Shiva o Kali.
- Los santos y místicos cristianos han experimentado visiones de Jesús que los han transformado; han recibido visitas de ángeles y les han aparecido *estigmas* (señales que se parecen a las heridas de la crucifixión de Jesucristo) en las manos y los pies.
- La Biblia hebrea está repleta de historias de profetas y patriarcas que se encontraron con Jehová de una forma u otra: el fuego de la zarza ardiente, la voz en el torbellino y así sucesivamente.

Aunque unas experiencias tan importantes pueden tener un impacto transformador sobre un individuo, pueden ser o no iluminadoras, tal como el budismo entiende este término. De hecho, en la mayoría de las tradiciones del budismo se resta importancia a las visiones, las voces, los poderes, las energías y los estados alterados, porque se considera que distraen a los practicantes del verdadero propósito de la tarea espiritual: una introspección directa, liberadora, en la naturaleza esencial de la realidad.

La enseñanza fundamental budista de la impermanencia (en pali, *anicca*) da a entender que incluso las experiencias espirituales más poderosas van y vienen como las nubes en el cielo. El sentido de la práctica es darse cuenta de una verdad tan profunda y fundamental que no cambia porque no es una experiencia en absoluto; es la naturaleza de la realidad misma. Esta comprensión innegable, inalterable, se conoce como *iluminación*.



Una de las enseñanzas centrales de Buda fueron las *cuatro nobles verdades* (para más información, consulta el capítulo 3), que explican la naturaleza y la causa del sufrimiento y señalan un “camino óctuple” para conseguir eliminarlo. Este camino culmina en la iluminación, conocida también como “la liberación del corazón seguro”, en la que todo sentido de separación se disuelve, y con él las emociones y los estados de mente negativos basados en la ilusión de separación, como la avaricia, la ira, la envidia, el deseo y el miedo. (Los budistas tienen algunos desacuerdos sobre lo que se revela cuando desaparece este sentido de separación; explicaremos más sobre este tema en un momento.)

Buda enseñó también que todos los seres tienen el mismo potencial que él para alcanzar la iluminación. En vez de considerarse como un caso especial, Buda enfatizó que él era sólo un ser humano con las mismas tendencias interiores y tentaciones que las demás personas. Una de las verdades a la que despertó bajo el árbol de Bodhi fue esta igualdad espiritual esencial. Lo único que distingue a los seres comunes de un Buda, enseñó, son los puntos de vista distorsionados, los apegos y las emociones negativas que nos impiden ver la verdad.

En todas las tradiciones del budismo se valoran las enseñanzas fundamentales sobre la iluminación que aparecen en los dos párrafos anteriores: después de todo, estas enseñanzas proceden del discurso más antiguo y más universalmente aceptado de Buda. Sin embargo, difieren sobre el contenido de la iluminación y los medios precisos para alcanzarla. ¿Cuál es la verdadera meta de la vida espiritual? ¿A qué se despierta y cómo se llega hasta allí? Te lo creas o no, las respuestas a estas preguntas cambiaron a lo largo de los siglos a medida que evolucionaba el budismo. Los seguidores de las diversas tradiciones budistas creen que su versión de la iluminación es exactamente la misma versión de Buda. A veces incluso aseguran que una determinada versión es la única verdadera: la más profunda y secreta comprensión que Buda osó revelar jamás. Otros comentaristas insisten en que la experiencia de maestros budistas posteriores llevó tanto la práctica como la iluminación a dimensiones que el mismo Buda nunca previó. Cualquiera que sea la verdad, las diversas versiones difieren de forma significativa.



En el resto de este capítulo te ofrecemos unas pinceladas sobre el tema de la iluminación, desde tres puntos de vista diferentes: el Theravada, el Vairayana y el Zen. Aunque este breve recorrido no puede abarcar todas las concepciones de iluminación, cubre lo básico, por lo menos en la medida en que pueden hacerlo las palabras. En último término, como se afirma en todas las tradiciones, la iluminación sobrepasa incluso la comprensión más refinada, y sencillamente no puede reducirse a nuestros habituales marcos de referencia conceptuales.

Mientras lees las secciones siguientes, ten presente este viejo adagio budista: los pasteles pintados no pueden satisfacer el hambre. Tú puedes mirar cuadros de pasteles todo el día, pero no te sentirás satisfecho hasta que pruebes el dulce real por ti mismo. De la misma manera, puedes leer docenas de libros sobre la iluminación, pero no entenderás realmente de qué están hablando hasta que captes un destello de la experiencia real. ¿Parece esto una invitación a practicar el budismo? Pues tienes razón, ¡lo es!

La versión de la tradición Theravada sobre el nirvana

La tradición Theravada basa sus enseñanzas y prácticas en el *Canon Pali*, una colección de discursos de Buda (en Pali, *suttas*) que fueron preservados por medio de la memorización (por monjes que estaban presentes durante los discursos), transmitidos oralmente durante muchas generaciones y, finalmente, escritos más de cuatro siglos después de la muerte de Buda. (Stephan Bodian, que tiene serias dificultades para recordar unos cuantos números telefónicos, se queda atónito ante tales habilidades de memorización.) Ya que esas enseñanzas se remontan directamente a las palabras del Buda histórico, algunos defensores de la tradición Theravada alegan que éste representa el budismo original (es decir, el budismo como el Iluminado lo enseñó realmente y pretendía que fuera practicado y comprendido), y muchas tradiciones se refieren al Canon Pali como una fuente fiable de las primeras intuiciones de Buda.

La tradición Theravada elabora una vía de práctica y realización detalladas,

progresivas, que guían al estudiante a través de cuatro etapas de iluminación, que culminan en el *nirvana* (en pali, *nibbana*), la liberación completa del sufrimiento. La propia vía consta de tres aspectos o *entrenamientos*: conducta ética, meditación y penetración (para más información sobre los tres entrenamientos, consulta el capítulo 13. Para saber más sobre la tradición Theravada, consulta el capítulo 5).

El nirvana

Como Buda consideraba que la avidez y el apego son dos de las causas fundamentales del sufrimiento, a menudo define el *nirvana* como la extinción de la avidez o la ausencia de deseo.



El término nirvana en realidad significa “apagar”, y se refiere a la llama del deseo que nos mantiene como seres no iluminados en el ciclo interminable de un nacimiento a otro. Cuando alcanzas el nirvana, apagas esta llama y te liberas completamente de toda negatividad; no sólo se acaban la avidez y el apego, sino que también desaparecen el odio, la ira y la ignorancia, al disolverse el sentido de un ser separado. Sólo porque los términos utilizados para referirse al nirvana enfatizan la ausencia de ciertas cualidades indeseables, no supongas erróneamente que el nirvana es negativo en sí mismo. Estos términos aparentemente negativos señalan una verdad incondicional que se encuentra más allá del lenguaje y que, por tanto, no puede ser descrita adecuadamente con palabras. En su sabiduría, Buda se dio cuenta de que los términos positivos, que parecen describir un estado limitado, pueden ser más desorientadores que útiles, ya que el nirvana no es un estado y no tiene limitaciones.



En la tradición Theravada, el nirvana es considerado la verdad absoluta, la realización-comprensión de las cosas como son: todo cambia constantemente y carece de una esencia o de un ser permanente, duradero. Cuando la ilusión de un ser separado se disuelve totalmente, sólo queda el nirvana. Ya no hay ninguna

tendencia a proteger o referirse a un yo separado, porque se ve claramente que este yo no ha existido nunca, excepto como una colección de pensamientos y sentimientos pasajeros. Tampoco existe la más ligera insatisfacción porque todas las huellas de deseo han desaparecido. Si el nirvana tiene un tono o sensación particulares, se caracteriza generalmente como la tranquilidad, el contento y el gozo inquebrantables (véase la figura 10-1). ¿Suenan atractivo?



Foto cortesía del Monasterio Budista Aruna Ratangir

Figura 10-1: Shakyamuni Buda, la encarnación clásica de la claridad y la paz

Las cuatro etapas en la vía hacia el nirvana



Mientras guiaba a sus seguidores durante los 45 años en que enseñó, Buda reconoció cuatro niveles claramente diferenciados de realización, cada uno marcado por una experiencia profunda e inconfundible de abandono del ego, seguida de ciertos cambios de punto de vista y de conducta. La experiencia se produce generalmente durante la meditación intensiva, cuando la atención se ha vuelto muy aguda, y sigue al estudio y la comprensión extensa de las verdades básicas del budismo (especialmente las tres señales de la existencia: ausencia de ser individual, impermanencia e insatisfacción).

La siguiente lista explica las tres etapas en la vía hacia el nirvana:

- **El que entra en la corriente:** La primera penetración directa en la ausencia de ser individual es a menudo la más fuerte porque es diferente a cualquier cosa que uno haya experimentado nunca. Durante un momento sin tiempo (que puede durar sólo un instante), nadie está ahí, es decir, no hay rastro de ser separado en ninguna parte. Generalmente sigue a la experiencia una sensación de tremendo alivio, acompañada a menudo de alegría y éxtasis. Por fin has alcanzado la penetración que has estado buscando durante tanto tiempo. Por fin has “entrado en la corriente” de la realización.

Cuando entras en la corriente, te resulta inconcebible que puedas ser realmente una entidad separada que vive dentro de tu mente y que mira a través de tus ojos. La experiencia que has vivido elimina para siempre esta ilusión. Cuando miras en tu interior, te resulta imposible encontrar un ser. En la vida cotidiana, sin embargo, es posible que aún te sientas como un ser individual y te dejes llevar por la avaricia, la ira, la ignorancia y otros sentimientos y comportamientos negativos. Por suerte, entrar en la corriente produce también una enorme confianza y dedicación a la vía espiritual budista, de manera que sientes la motivación necesaria para seguir profundizando y perfeccionando tu experiencia.

- **El que retorna una vez:** Después de que te hayas convertido en alguien que entra en la corriente, tu práctica incluye recordarte a ti mismo tu nueva comprensión del “no-ser”, así como prestar atención a las formas en que estás todavía apegado a tu resistencia a la vida tal como se presenta. Tras un periodo de tiempo (generalmente años de práctica devota) en el que tu concentración se vuelve más fuerte aún y tu mente se hace más tranquila, experimentas otra penetración directa en el no-ser. (Recuerda, conocer esa verdad como un concepto o un recuerdo es una cosa, pero experimentarla directamente, más allá de la mente conceptual, es algo diferente.)

Esta penetración (esencialmente la misma que la primera pero todavía más fuerte y más clara) trae consigo una reducción considerable del apego, de la aversión y del sufrimiento que acompaña a estos estados de mente. Por ejemplo, ocasionales enfados o la preferencia reemplazan el odio y la avidez, que ya no dominan al que retorna una vez. El que alcanza este estado sólo tiene un renacimiento más antes de volverse totalmente iluminado, de ahí el nombre *el que retorna una vez*.

- **El que no retorna:** Después de la experiencia que señala la entrada en esta etapa, se desploman todos los peores obstáculos, como el odio, la avidez, la envidia y la ignorancia, pero aún permanece un matiz de sentido de uno mismo (un “yo”), y con él también queda un rastro muy ligero de desasosiego e insatisfacción. La experiencia misma raramente se acompaña de emoción o entusiasmo, sólo de un reconocimiento más claro de lo que ya se ha visto dos veces antes. Estas personas parecen estar muy contentas, apacibles y sin deseos, pero aún permanece una sutil preferencia por experiencias positivas más que negativas.
- **Arhat:** En esta etapa, la vía alcanza el fruto supremo en el nirvana; cualquier rastro residual de ser separado desaparece para siempre. La experiencia, acompañada frecuentemente por una felicidad inimaginable, se ha comparado con caer en las profundidades de una nube y desaparecer. En este punto, las circunstancias de la vida ya no te afectan;

las experiencias positivas o negativas no provocan ni el más ligero deseo o insatisfacción. Como Buda dijo, todo lo que había que hacer se ha hecho. No hay nada más que lograr. La vía está completa y ya no son necesarios más renacimientos.

Aproximarse a dos tradiciones de sabiduría

A lo largo de los siglos, a medida que el budismo se desarrollaba surgieron distintas escuelas que se diferenciaban en la forma en que elaboraban la vía hacia la iluminación y en cómo entendían la meta suprema de esta vía (para más información sobre estos temas, consulta los capítulos 4 y 5). La tradición Mahayana (Gran Vehículo) —que dio lugar a diferentes escuelas, de gran éxito incluso hoy en día— trasladó el énfasis de la experiencia del no-ser a la experiencia de la *vacuidad*. La idea de vacuidad es un poco más elusiva que el concepto de no-ser y más difícil de expresar. Pero sigue con nosotros: ¡tendrás una idea bastante buena de lo que significa vacuidad antes de que hayamos terminado!

Las dos grandes ramas de la tradición Mahayana entendieron la vacuidad (o realidad suprema) de dos formas diferentes. La escuela Madhyamika (palabra sánscrita para “doctrina del medio”) rechazó afirmar nada en absoluto sobre la realidad suprema.

En lugar de eso, esta gente escogió refutar y desacreditar cualquier afirmación positiva que hicieron otras escuelas. El resultado final dejó a los creyentes y practicantes sin una creencia o punto de vista al que agarrarse, lo que le quitó el suelo a su mente conceptual y los obligó, según las palabras del gran texto Mahayana *Sutra del diamante*, a “cultivar la mente que no permanece en ninguna parte”, la mente espaciosa, expansiva y desapegada de la iluminación.

Por el contrario, la escuela Yogachara (palabra sánscrita para “vía del yoga”) decía que todo está sólo en la mente o consciencia. (Este punto de vista dio lugar al otro nombre con el que se conoce a esta escuela, Chitamatra o “consciencia”.) Los grandes maestros del Yogachara enseñaron que la consciencia es la esencia o espíritu que infunde y anima el mundo material, y que puede ser experimentada directamente a través de la meditación profunda. En último término, de hecho, no existe separación entre la mente del practicante y el mundo externo: dentro y fuera

son inseparables.



De la unión de las escuelas Madhyamika y Yogachara surgieron los dos representantes más importantes de la tradición Mahayana (Gran Vehículo), el Vairayana y el Zen. A lo largo de los siglos muchos maestros Zen y Vairayana comprendieron y enseñaron que “la consciencia” y “la vacuidad” son meramente palabras diferentes para expresar la misma realidad indivisible, no dual (es decir, inseparable). (Por cierto, si alguno de estos conceptos te parece difícil de comprender ahora, no te preocupes, se harán más claros en las secciones siguientes. También te puede resultar útil recordar que una comprensión de la vacuidad es la culminación de la vía Mahayana y que se puede tardar muchos años en lograrla.)

La pureza esencial de la mente en la tradición Vairayana



La tradición Vairayana (o tántrica) del budismo, que comenzó en la India y floreció en el Tíbet, conserva la comprensión básica del no-ser y amplía el tema. Después de mirar profundamente hacia tu corazón y tu mente (utilizando técnicas adaptadas de la tradición Madhyamika; para más información, consulta la sección anterior) y de descubrir la verdad del no-ser, te abres de forma natural a una comprensión más profunda de la naturaleza de la mente (o consciencia), que es pura, vasta, luminosa, clara, que no se puede ubicar, ni se puede asir, que es consciente y esencialmente no dual.

“No dual” significa sencillamente que sujeto y objeto, materia y espíritu, no son “dos”, es decir, son diferentes en un nivel cotidiano, pero uno e inseparables en el nivel de la esencia. Por ejemplo, tú y el libro que tienes ante ti son diferentes de manera obvia, pero ambos sois esencialmente expresiones de un todo inseparable. Ahora bien, no esperes de nosotros que expresemos esta unidad en palabras que

pueda entender la mente, aunque los místicos y los poetas han estado tratando de hacerlo con todas sus fuerzas durante miles de años. Si quieres saber más, tendrás que averiguarlo tú mismo.

La naturaleza de la mente no sólo es innatamente pura, radiante y consciente, sino que también se manifiesta de forma espontánea en cada momento como actividad compasiva para beneficio de todos los seres. Aunque el pensamiento conceptual no puede abarcar la naturaleza de la mente, esta naturaleza de la mente (como el no-ser) puede comprenderse por medio de la meditación en una serie de experiencias cada vez más profundas que culminan en la realización-comprensión completa, o naturaleza de Buda.

En el Vairayana, la vía hacia la iluminación completa comienza con el cultivo amplio de cualidades positivas, como la bondad y la compasión, y después progresa hacia el desarrollo de niveles diferentes de penetración en la naturaleza de la mente. A los practicantes se les enseña a visualizarse como la encarnación de la misma iluminación y después a meditar sobre su naturaleza inherente de seres despiertos, o naturaleza de Buda (para más información sobre la vía Vairayana, consulta el capítulo 5).

Una ruta más directa hacia la iluminación

Además de las prácticas de visualización, el Vairayana ofrece una ruta más directa hacia la iluminación conocida como *Dzogchen-Mahamudra*, considerada la enseñanza más elevada de la tradición tibetana. *Dzogchen* significa “gran perfección” en tibetano, y *Mahamudra* es la palabra sánscrita para “gran sello”. Ambos términos se refieren a la comprensión de que todo es perfecto justamente como es.

Estos dos enfoques evolucionaron separadamente por medio de dos escuelas diferentes, pero en general se considera que son expresiones ligeramente diferentes de la misma comprensión no dual (para una explicación completa del tema, consulta el segundo párrafo anteriormente en esta sección). Tradicionalmente, sólo los practicantes que completaban años de práctica preliminar estaban preparados para aprender sobre el Dzogchen-Mahamudra, pero hoy en día, en Occidente, cualquiera que sea sincero y esté suficientemente motivado para asistir a un retiro puede

explorar esta aproximación a la iluminación.



En el Dzogchen, los maestros proporcionan a sus estudiantes una introducción directa a la naturaleza de la mente, conocida como *instrucciones señaladoras*. Los estudiantes entonces tratan de estabilizar esta comprensión en sus meditaciones y en su vida cotidiana. La meta es encarnar esta comprensión sin interrupción hasta que la separación entre meditación y no meditación se desvanezca y la mente esté continuamente despierta a su propia naturaleza inherente en todas las situaciones. En el Mahamudra, los practicantes aprenden primero a tranquilizar la mente y después utilizan esta calma como cimiento para inquirir profundamente en su naturaleza. Cuando la mente reconoce su propia naturaleza, los practicantes descansan en esta naturaleza de la mente tanto como sea posible. (Ahora no nos pidas que expliquemos qué implica este “descansar”, como muchas otras cosas de este capítulo, esto escapa a las palabras.) Aunque la aproximación del Dzogchen-Mahamudra puede considerarse directa, dominarla es muy difícil y puede llevar toda una vida, por lo menos.

La iluminación completa de un Buda

La tradición Theravada considera que la meta final de la práctica espiritual, ejemplificada por el arhat (para recordar lo que significa, consulta la sección “La versión de la tradición Theravada sobre el nirvana”, anteriormente en este capítulo), es alcanzable en esta vida por cualquier practicante sincero. En la época del Buda histórico, numerosos discípulos alcanzaron la realización completa y fueron reconocidos como arhats, lo que significaba que su realización del no-ser era esencialmente la misma que la de Buda.

En la tradición Vairayana, por el contrario, la realización de la naturaleza de Buda parece ser un ideal más elevado. Los plenamente iluminados experimentan el cese de toda avidez y otras emociones negativas, pero esas personas también exhiben “diez millones” de cualidades beneficiosas, incluyendo el amor y la compasión ilimitados, sabiduría infinita, actividad iluminada incesante para el bienestar de todos

los seres, y la capacidad de ayudar a los demás en su vía hacia la iluminación. Y los cuerpos de los iluminados plenamente muestran 32 marcas mayores y 80 menores del Buda, que se reconocen a lo largo del Asia budista.

No es necesario decir que muchos de los fieles (especialmente en las instancias iniciales de práctica) pueden pensar en un estado tan avanzado de realización como un sueño distante e inalcanzable. Esta sensación puede ser acrecentada por las muchas historias de sabios excepcionales que meditan durante años en grutas y que logran alcanzar no sólo una claridad de mente y una compasión inagotable, sino también numerosos poderes sobrehumanos.

Sin embargo, los fieles practicantes de Vairayana gradualmente ven que sus esfuerzos llevan a una compasión, una claridad, una tranquilidad y una ausencia de miedo más grandes y a un reconocimiento más profundo y perdurable de la naturaleza de la mente. De hecho, el Vairayana asegura que todo el mundo tiene el potencial para alcanzar la naturaleza de Buda en esta vida utilizando los poderosos métodos que proporciona (para más información sobre las prácticas Vairayana, consulta el capítulo 5).

Poner el nirvana patas arriba con el Zen



El Zen tiene un enfoque diferente sobre la iluminación que el de las tradiciones Theravada y Vairayana. Más que enfatizar un camino progresivo hacia un ideal espiritual exaltado, los grandes maestros del Zen enseñan que la iluminación completa está siempre disponible aquí y ahora (en este mismo momento) y puede experimentarse directamente en un estallido repentino de comprensión conocido en japonés como *kensho* o *satori*. De hecho, algunas escuelas Zen incluso restan importancia a la iluminación en general y enseñan que la práctica sincera de la meditación sentado (en japonés *zazen*) —o la práctica sincera en cualquier situación— es la iluminación misma.

El Zen está lleno de historias de grandes maestros que comparan su iluminación con la iluminación de Shakyamuni y hablan de él como si fuera un viejo amigo y colega.

Al mismo tiempo, la iluminación (aunque elusiva) se considera la comprensión más común de lo que siempre ha sido así. Por esta razón, los monjes en muchas historias Zen se echan a reír cuando finalmente la alcanzan. Los practicantes de Zen despiertos son conocidos por implicarse de forma natural en toda actividad y por no mostrar ningún signo de algún estado especial llamado “realización”.

La transmisión directa de maestro a discípulo

El relato más claro de la actitud Zen hacia la iluminación puede encontrarse en este famoso poema del maestro chino Linji (en japonés, Rinzai):

Una transmisión especial fuera de las escrituras,
sin dependencia de palabras y letras.

Directamente señalando a la mente humana,
ve la verdadera naturaleza, y se convierte en Buda.

El poema toca varios puntos importantes, sobre los que se extiende la siguiente lista:

- **Transmisión especial fuera de las escrituras:** El Zen remonta su linaje a Mahakashyapa, uno de los más destacados discípulos de Buda, que aparentemente recibió la transmisión directa de la “esencia de la mente” de su maestro al aceptar una flor con una sonrisa sin palabras (para más información, consulta el capítulo 5). Desde entonces, los maestros han “transmitido” directamente su mente iluminada a sus discípulos, no a través de textos escritos, sino de enseñanzas secretas transmitidas de mente a mente (o, como le gustaba decir al primer maestro de Stephan Bodian, “de una mano cálida a la otra”). Pero la verdad es que la iluminación en sí misma no se transmite; tiene que encenderse de nuevo en cada generación. El maestro simplemente reconoce y certifica el despertar.
- **Señalar directamente a la mente humana:** El maestro no explica la

verdad abstracta de forma intelectual. En vez de ello, dirige la atención de sus discípulos hacia su verdadera naturaleza innata, que está siempre presente, aunque generalmente no es reconocida. Con la guía del maestro, el discípulo despierta y se da cuenta de que no es este ser limitado y separado, sino más bien consciencia pura, vasta, misteriosa, inasible, conocida también como naturaleza de Buda o gran mente.

- **Ver la verdadera naturaleza, convertirse en Buda:** Habiendo comprendido la verdadera naturaleza, el discípulo ahora ve con los ojos de Buda y camina en los zapatos de Buda. Ninguna distancia separa en el tiempo y el espacio la mente de Shakyamuni de la del discípulo. Para ilustrar este punto, una y otra vez aparece alguna versión del siguiente pasaje en los antiguos relatos de enseñanza: “No hay Buda sino Mente, y no Mente sino Buda”.



Los grandes maestros del Zen enseñan inevitablemente que la Mente incluye toda la realidad, sin que nada quede afuera. Este mismo cuerpo es el cuerpo de Buda, esta misma mente es la mente de Buda, y este mismo momento es inherentemente completo y perfecto tal como es, una verdad conocida como *talidad*. No es necesario cambiar o añadir nada para hacer este cuerpo, esta mente o este momento más espiritual o sagrado de lo que ya es; tú simplemente tienes que despertar a la naturaleza no dual de la realidad por ti mismo (para más información, consulta el recuadro “Pura como la nieve”).

Los diez dibujos de la doma del buey

Desde que se crearon los cuadros de la doma del buey hace más de ocho siglos en China, los estudiantes de Zen los han consultado como un mapa fiable sobre las etapas de la iluminación, y los maestros Zen los han utilizado para instruir e inspirar a sus estudiantes (para ver dibujos tradicionales de esos cuadros, visita

www.buddhanet.net).

Las imágenes relatan las etapas progresivas de la vía, empezando con la búsqueda del buey (es decir, la verdadera naturaleza) y culminando con la completa liberación, ejemplificada por el bodhisattva (se muestra en la figura 10-2).

Pura como la nieve

Generación tras generación se ha contado y vuelto a contar la siguiente historia Zen, registrada en el Sutra del estrado, del Sexto Patriarca, para ilustrar la distinción entre un punto de vista parcial, progresivo de la realización, y el punto de vista más completo de los grandes maestros Zen, que entienden que la mente es intrínsecamente pura y que por tanto no necesita purificación por medio de diferentes métodos y prácticas. El Quinto Patriarca del Zen en China, Hung-jen, reunió a sus monjes y les pidió que cada uno escribiera un poema que expresara su comprensión de la verdadera naturaleza (conocida también como la naturaleza de Buda). Si encontraba a uno entre ellos cuya sabiduría fuera clara, prometía transmitirle su linaje del dharma y hacerlo el Sexto Patriarca, su sucesor.

Esa noche, el monje principal se adelantó y escribió el siguiente poema en la pared del monasterio:

El cuerpo es el árbol de Bodhi,
la mente es un espejo claro.
Debemos esforzarnos por limpiarlo constantemente
y no permitir que se acumule polvo en él.

Cuando el Quinto Patriarca leyó el poema, supo que mostraba una apreciación relativa del valor de la práctica, pero también revelaba claramente que la persona que lo había escrito no había entrado por la puerta de la realización, y así se lo dijo al monje principal. En público, sin embargo, alabó el poema como digno de estudio. Varios días después, un novicio joven y analfabeto que trabajaba en la cocina limpiando arroz oyó a alguien recitando el poema y pidió que lo llevaran a la pared donde estaba escrito. Allí hizo que alguien escribiera el siguiente poema:

Bodhi (el despertar) no tiene árbol,
el espejo no tiene soporte.
La naturaleza de Buda es originalmente clara y pura.
¿Dónde puede acumularse el polvo?

En otras palabras, la naturaleza fundamental no necesita ser limpiada por medio de la práctica espiritual porque nunca ha sido manchada, ni siquiera por un instante. Cuando el Quinto Patriarca vio este poema, supo que había encontrado a su sucesor. Aunque el joven novicio no sabía leer ni escribir, Hung-jen reconoció su iluminación y lo convirtió en el Sexto Patriarca del Zen chino.

Aunque la primera comprensión directa, o kensho, ocurre en el tercer cuadro, numerosos kenshos adicionales se revelan a lo largo de la vía hasta que el kensho mismo se convierte en los ojos claros, sin obstrucciones, con los que ves la realidad en todo momento.



Foto cortesía de Stephan Bodian

Figura 10-2: El bodhisattva entrando alegremente en el mundo

La lista siguiente proporciona una breve descripción de cada cuadro, seguida de una explicación de su significado:

- **Buscar el buey: la figura deambula por el bosque, con una soga en la mano.** Tú buscas la verdadera satisfacción en la vida, pero no puedes encontrarla en los lugares mundanos habituales: en el trabajo, en las relaciones, en la familia ni en los objetos materiales. Como no se te ha mostrado la posibilidad de despertar a tu verdadera naturaleza, realmente no sabes dónde mirar.
- **Encontrar las huellas: la figura sigue las huellas del buey.** Se te han dado a conocer las enseñanzas del Zen y por lo menos sabes dónde mirar para encontrar tu verdadera naturaleza. Estás en medio de la ruta de la práctica de la meditación pero no has visto al buey con tus propios ojos.
- **Vislumbrar el buey: la figura alcanza a ver la cola del buey.** Tienes tu primera comprensión directa, o kensho, ¡al fin! Ahora estás seguro de que el buey de la verdadera naturaleza está en todas partes y se expresa como

un todo. Pero esta comprensión pasa rápidamente a un segundo plano y tú todavía estás muy lejos de convertirla en tu compañera constante.

- **Atrapar al buey: la figura sujeta con una cuerda al buey, que se resiste.** Tú eres consciente de tu verdadera naturaleza en todo momento y situación; no te apartas nunca de ella, ni siquiera por un instante. Pero tu mente continúa siendo turbulenta e ingobernable, y necesitas concentrarte para evitar distraerte.
- **Domar el buey: la figura guía al dócil buey con la cuerda.** Finalmente, cuando desaparece todo rastro de duda, la mente se tranquiliza. Estás tan firmemente establecido en tu experiencia de la verdadera naturaleza que incluso los pensamientos no te distraen ya porque te das cuenta de que, como todo lo demás en el universo, son sólo una expresión de lo que tú eres fundamentalmente.
- **Llevar el buey a casa: la figura, tocando la flauta, va sentada sobre el buey.** Ahora tú y tu verdadera naturaleza estáis en armonía total, como un caballo y su jinete. Ya no tienes que luchar para resistir la tentación o la distracción porque estás completamente en paz, inextricablemente conectado con tu fuente esencial.
- **Olvidar al buey: la figura está sentada en una choza de techo de paja al amanecer.** Por fin el buey de la verdadera naturaleza ha desaparecido porque tú lo encarnas completamente sin haberos separado. El buey era una metáfora adecuada para llevarte a casa. En último término, sin embargo, ¡tú y el buey sois uno! Sin que quede nada que buscar, estás completamente a gusto, recibiendo la vida tal como se te presenta.
- **Olvidar el yo y el buey: un círculo vacío.** Las últimas huellas del ser separado han desaparecido, y con ellas se han desvanecido los últimos vestigios de realización. Incluso el pensamiento “estoy iluminado” o “soy la encarnación de la naturaleza de Buda” ya no pueden ocurrir. Tú eres al mismo tiempo completamente común y libre de cualquier apego o

identificación.

- **Regresar a la fuente: la naturaleza en pleno florecimiento sin ningún observador.** Después de haberte fundido con tu fuente, ves todo en su total diversidad (doloroso y agradable, hermoso y feo) como la expresión perfecta de esta fuente. No necesitas resistirte o cambiar nada; eres completamente uno con la *talidad* de la vida.
- **Entrar en el mundo con manos que ayudan: un bodhisattva feliz y barrigudo con un saco a la espalda (véase la figura 10-2).** Sin rastro de un ser separado que sea iluminado o perdido en la ilusión, la distinción entre los dos se disuelve en actividad espontánea y compasiva. Ahora te mueves libremente por el mundo como el agua a través del agua, sin la menor resistencia, respondiendo gozosamente a las situaciones según surgen, ayudando donde sea apropiado y encendiendo de forma natural el despertar en los demás.

Líneas comunes de pensamiento en la iluminación budista

La experiencia de la iluminación, aunque descrita de forma ligeramente diferente y buscada por medios en cierto modo diversos, posee semejanzas notables de una tradición a otra.

- **La iluminación señala siempre el final de la ilusión de separación.** (Fíjate en que decimos “ilusión”, porque el budismo enseña que más que acabar con la separación, tú despiertas al hecho de que ésta nunca existió, para empezar.) Cuando estás iluminado, no te identificas ya a ti mismo como alguien distinto, aislado, dentro de tu cuerpo o tu cabeza, confrontado por un mundo de objetos y personas separados. En lugar de ello, ves la realidad como un todo continuo e interdependiente, ya sea que esta realidad sea un no-ser, la vacuidad, la verdadera naturaleza, la mente, la consciencia o el flujo siempre cambiante de los fenómenos. A un nivel

relativo, por supuesto, aún notas la diferencia entre tu cuerpo y el de tu vecino, te sigues dejando las llaves dentro del coche en el peor momento posible, pagas tus facturas (o te olvidas de hacerlo), y les das un beso de buenas noches a tus hijos (no a los de otro).

- **En todas las tradiciones, inevitablemente la iluminación trae también el fin de toda avidez, ira, ignorancia y miedo, y el nacimiento de una paz, una alegría, una bondad y una compasión por los demás incommovibles e indescriptibles.** Aunque pueda parecer que estas cualidades positivas del corazón tienen más peso en la tradición Mahayana (mientras que el Theravada parece enfatizar la eliminación de las cualidades negativas), son definitivamente las expresiones naturales de la visión iluminada que surge en el momento de la realización plena, sea el dibujo de los diez bueyes del Zen, la plena naturaleza de Buda del Vairayana o el nirvana del Theravada. (Por supuesto, tanto el Theravada como el Mahayana apoyan activamente el cultivo de la compasión y otras cualidades amorosas; véase el capítulo 14.)



- **La iluminación en todas las tradiciones implica estar plenamente en el mundo pero sin pertenecer a él.** (Date cuenta de que algunas personas iluminadas, como los monjes que meditan en bosques o en cuevas, están menos “en el mundo” que otras.) No puedes volverte a tomar nunca en serio el juego de la vida. Has visto a través de la aparente solidez e importancia de la existencia material y de tus preocupaciones, y ya no estás atrapado en ellas porque comprendes claramente la naturaleza vacía (o insustancial, impermanente, o innatamente perfecta) de todo lo que ocurre. Como el bodhisattva del décimo dibujo de los bueyes (véase la figura 10-2), te mueves por la vida con una sonrisa en el rostro y un corazón lleno de amor, ofreciendo ayuda cuando se necesita e inspirando felicidad y libertad dondequiera que vayas.

Capítulo 11



Una cuestión de vida o muerte



En este capítulo

- Aprende a aceptar tu mortalidad
- Utiliza la muerte como inspiración para la práctica del dharma
- Practica la meditación de nueve puntos sobre la muerte
- Entiende cómo es vista la muerte en las diferentes tradiciones budistas
- Aprende a afrontar la muerte de un familiar



Poco antes del comienzo del tercer partido de la Serie Mundial de 1989 entre el Oakland Athletics y el San Francisco Giants, un fuerte terremoto conmovió el Área de la Bahía. Jon Landaw vivía en esa época al norte de Santa Cruz, aproximadamente a 15 kilómetros del epicentro, y presencié en directo los daños que causó el terremoto. Por fortuna, y teniendo en cuenta la gran población de la zona, se perdieron relativamente pocas vidas. Pero en tan sólo 15 segundos el suceso enfrentó a la gente cara a cara con la fragilidad de la vida y la conmoción

emocional resultante duró mucho tiempo.

El suceso hizo que muchas personas cuestionaran algunos de sus supuestos básicos sobre lo que realmente es importante en la vida. Las conversaciones, incluso entre desconocidos, rápidamente se orientaban hacia asuntos espirituales. La asistencia a cursos de meditación en la zona aumentó espectacularmente y siguió siendo alta durante muchos meses después del terremoto. El suceso pareció sacudir a la gente de muchas maneras.

Una situación cercana a la muerte (sea por un desastre natural, una enfermedad grave o algún otro suceso amenazante para la vida) lleva a menudo a la gente a reevaluar y, en último término, a cambiar su vida. El fundador del budismo, Shakyamuni Buda, comenzó su viaje espiritual cuando vio un cadáver por primera vez en su vida después de abandonar los placeres de palacio y aventurarse a la realidad del mundo exterior (véase el capítulo 3). La vía que descubrió como resultado de su viaje es el tema de los capítulos 12, 13 y 14. En este capítulo nos centramos en las enseñanzas de Buda sobre la muerte, pero no te preocupes si el tema suena deprimente. Nuestra intención es mostrar cómo una apreciación profunda de tu propia mortalidad puede motivarte a implicarte espiritualmente y cómo la muerte misma puede ser una maestra poderosa.

Comienza a tomar la muerte como algo personal

Se necesitan muchas cosas para mantenerse vivo, como una provisión regular de alimentos y bebida, una vivienda y ropas apropiadas y cuidados médicos cuando te pones enfermo. Pero como les gusta decir a los maestros budistas, para morir no hace falta mucho, sólo se necesita inspirar y no volver a espirar.

Si dejas de respirar sólo unos minutos, pronto estarás llamando a la puerta de la muerte. La muerte no es remota o rara, es lo único que con toda certeza te va a suceder (véase el recuadro “La historia de la semilla de mostaza”). Como dice el viejo refrán, sólo se puede estar seguro de dos cosas: de la muerte y de los impuestos.

Pero hay una gran diferencia entre una comprensión meramente intelectual de que la muerte es inevitable y una apreciación sincera de que esta realidad te implica

personalmente. Por ejemplo, si entrevistaras a varios adolescentes y les preguntaras “¿crees que vas a morir algún día?”, todos contestarían que sí. Pero si observas la forma en que viven muchos de ellos, probablemente sacarías la conclusión de que los adolescentes creen que son inmortales. Piensa en los riesgos que algunos (fíjate en que decimos “algunos”) adolescentes toman de forma rutinaria: borracheras, conducción temeraria, deportes extremos y sexo sin protección, para nombrar sólo unos cuantos. A pesar de lo que puedan decir, algunos jóvenes parecen creer que la muerte sólo les ocurre a los demás.



No la estamos tomando contra los adolescentes; sólo los estamos usando como un ejemplo más bien obvio. El hecho es que la mayoría de la gente vive la vida como si nunca fuera a morir. Sólo afronta la inevitabilidad de su propia muerte cuando se enfrentan a la defunción de un ser amado o a una enfermedad mortal propia. Y cuando ya han pasado unos días desde el suceso, la ventana sobre la realidad que se abrió súbitamente se cierra con rapidez y la gente se olvida de la muerte, al menos por el momento.

El budismo ha considerado siempre que la muerte es una de las maestras más poderosas, pero eso no lo convierte en una religión triste o negadora de la vida. El budismo sencillamente reconoce que la muerte tiene una capacidad sin parangón de obligarte a profundizar en tu propio corazón y tu mente y a reconocer lo que realmente importa. De hecho, esta profunda contemplación de la muerte alimenta tu vibrante sentido de la vida y tu autoconsciencia, y te motiva a cambiar la vida de manera significativa.



Puede que quieras dejar de leer unos minutos y analizar tu actitud hacia la muerte. ¿Piensas alguna vez en la muerte? Con seguridad te sientes incómodo con la idea de morir; le pasa a la mayoría de la gente. Quizá incluso sientas cierta ansiedad a medida que pasas por las inevitables transiciones de la vida, al saber que te están llevando cada vez más cerca de tu definitiva desaparición. ¿Pero alguna vez contemplas tu mortalidad y sus implicaciones para plantearte el modo en que vives

tu vida? Eso es exactamente lo que el budismo te impulsa a hacer.

La historia de la semilla de mostaza

La siguiente historia verdadera se cuenta comúnmente como un recordatorio de que la muerte espera a todo el mundo, y que nadie puede evitarla. No es necesario decir que la muerte de un niño es la pérdida más dolorosa de todas, y uno de los recordatorios más poderosos de la impermanencia.

Vivía en la época de Buda una mujer llamada Kisa Gotami. La muerte de su joven hijo la afectó tanto que enloqueció de tristeza. Aferrándose a su cuerpo sin vida, vagaba de lugar en lugar buscando una medicina que curara a su hijo amado. Sus amigos sintieron pena por ella y le dijeron: “Gotami, ¿por qué no te diriges a Buda? Quizá él pueda ayudarte”.

Con infinita compasión, Buda le dijo a Gotami: “Ve a la ciudad y tráeme una pequeña semilla de mostaza. Pero asegúrate de que esta semilla venga de una casa donde nadie haya muerto nunca”.

La angustiada mujer empezó inmediatamente a buscar de casa en casa la semilla. Aunque todos estaban deseosos de ayudarla, todos tenían la misma historia que contar. “El año pasado murió mi esposa”, dijo uno. “Hace tres años perdí a mi hija”, dijo otro. “Mi madre murió aquí ayer”, dijo un tercero. En todas las casas a las que iba, Gotami oía lo mismo.

Al finalizar el día, Kisa Gotami retornó a Buda con las manos vacías. “¿Qué has encontrado, Gotami?”, preguntó amablemente. “¿Dónde está la semilla de mostaza? ¿Y dónde está tu hijo? Ya no lo traes contigo.”

“Oh, Buda —contestó ella—, hoy he descubierto que no soy la única que ha perdido a un ser amado. En todas partes ha muerto gente; todo debe desaparecer. Me doy cuenta de lo equivocada que estaba al pensar que podía recuperar a mi hijo. He aceptado su muerte y esta tarde hice que quemaran su cuerpo. Ahora he vuelto a ti.”

Buda aceptó entonces a Kisa Gotami como discípula y la ordenó como monja de su orden. Su comprensión de la realidad se hizo más profunda con su práctica del dharma y alcanzó pronto el nirvana: la completa liberación del sufrimiento.

Reconoce tu vida como una rara y preciosa oportunidad

Para contemplar la muerte (o cualquier otro tema del dharma), empieza justo donde estás en este momento. Mira de cerca tu situación actual. Probablemente no necesitamos recordarte que eres un ser humano (a menos, por supuesto, que estés leyendo esta frase en una librería en Marte).

Aunque tu calidad de humano pueda ser obvia, es posible que la des por sentada o la consideres como algo insignificante. ¿Cuál es el problema con esas opciones?

Desde un punto de vista budista, como ser humano estás posicionado de manera única para lograr la primera meta del entrenamiento espiritual: la completa liberación del sufrimiento y la insatisfacción, que produce una vida de felicidad duradera y de

compasión ilimitada por los demás (para una descripción de este modo de vida plenamente compasivo, consulta el capítulo 14).

Como un ser humano con la habilidad de volver la mente hacia la práctica del dharma (entrenamiento espiritual), tienes la capacidad de alcanzar esta meta. Pero he aquí la cuestión: ¿vas a escoger esta dirección? Tu breve existencia va a llegar a su final demasiado rápido y, si no eliges sabiamente, puedes estar desechando una rara y preciosa oportunidad de hacer algo valioso con el tiempo que te queda.

¿Por qué llamamos a tu existencia “una rara y preciosa oportunidad”? Con 6.000 millones de personas que viven en este planeta y más que nacen cada minuto, puede que no creas que ser un ser humano sea particularmente raro. Pero detente a pensar en el número de criaturas que hay en un pequeño jardín o en un estanque, o en el claro de una selva húmeda. Por cada ser humano, hay millones de otras criaturas de todo tipo que habitan la Tierra. Y entre todas esas diferentes clases de formas de vida, ¿cuántas especies tienen la autoconsciencia necesaria como para hacer algo verdaderamente significativo con sus vidas?

Incluso entre sus hermanos de dos piernas, no muchas personas tienen las circunstancias vitales, los intereses, la motivación o el potencial innato para propiciar el crecimiento interior o el despertar espiritual (para saber más sobre lo que significa despertar espiritualmente, consulta el capítulo 10). Muchas personas crecen en ambientes tan inestables, empobrecidos o violentos que cualquier cosa más allá de la mera supervivencia es un lujo que no pueden permitirse. Otras viven en lugares tan remotos o bajo regímenes tan represivos que no tienen oportunidad de oír enseñanzas espirituales alternativas, y mucho menos practicarlas. Y algunas sencillamente carecen de la inteligencia o la inclinación para hacer rodar la bola de la espiritualidad.

La tortuga ciega

Extraída de fuentes budistas tradicionales, la siguiente analogía ilustra gráficamente lo inusual que resulta encontrarse con las necesidades interiores y exteriores idóneas para el desarrollo espiritual.

Imagina que hay un yugo de oro flotando en la superficie del vasto océano. Los vientos y las corrientes lo arrastran de aquí para allá. En la profundidad del océano vive una tortuga ciega que, una vez cada cien años, nada hacia la superficie y brevemente levanta la cabeza y la saca fuera del mar. Hay muy pocas probabilidades de que la tortuga salga a la superficie en el punto preciso donde está el oro y que introduzca su cabeza por el hueco.

El budismo enseña que si no aprovechas las oportunidades de que disfrutas ahora, tus posibilidades de encontrar de

nuevo una situación óptima son menores aún que las de la tortuga ciega de estar en el lugar correcto en el momento correcto.

Por el contrario, tú tienes el tiempo, la energía, el interés y la libertad de tomar este libro y leer sobre el budismo. Probablemente dispones de unas circunstancias vitales que te permiten estudiar y practicar el dharma en tu tiempo libre. Comparado con billones de otros seres, tienes una oportunidad única. Podrías incluso considerar que eso es “una rara y preciosa oportunidad”. Ahora tienes que decidir qué hacer con ella.



“Si no extraes el significado de tu preciosa existencia ahora”, escribió el gran maestro indio del siglo viii, Shantideva (véase el capítulo 18), “¿cuándo puedes esperar volver a encontrarlo?”

Enfrenta la realidad: la meditación sobre la muerte en nueve partes



El budismo enseña que si quieres beneficiarte de esta preciosa oportunidad de hacer algo significativo con tu existencia, deberías mantener la realidad de la muerte en primer plano en tu mente como un recordatorio y un factor de motivación constantes. De lo contrario, cuando finalmente llegues al final de tu vida, puedes lamentar haber desperdiciado el tiempo en actividades triviales.



La siguiente meditación sobre la muerte, en nueve partes, adaptada de la tradición Vairayana (véase el capítulo 5), está pensada para ayudar a los practicantes a aprovechar al máximo la vida y a evitar la lamentación y el pánico que pueden surgir si mueren sin prepararse adecuadamente para lo inevitable. La meditación

está escrita para los aplicados discípulos del dharma, pero puede que quieras echarle un vistazo para tener una idea general de lo que implica el enfoque. Después, si quieres continuar, puedes examinar a fondo cada sección, comparándola con tu propia experiencia y contemplando profundamente las verdades que hay en ella. Mientras examinas los diferentes puntos de la meditación, trata de tenerlos presentes incluso cuando no estés meditando y valora si tienen o no sentido en tu vida cotidiana. Después, a medida que te familiarices con cada punto, puedes ver si tu actitud y tu convicción empiezan a desarrollarse del modo que describe la meditación.

Si decides proseguir la meditación, puedes poner tu nueva comprensión y convicción en el centro de tu atención (como se explica en el capítulo 7) e integrar esta comprensión más profunda en tu vida. Entonces la práctica de la meditación no será un mero ejercicio intelectual, sino que afectará realmente a la forma en que tú vivas y mueras.



No pretendemos que esta meditación (ni tampoco el resto del material de este capítulo) te deprima o te desmoralice. Su propósito es todo lo contrario. Puedes utilizarla para despertar de tu ilusión de inmortalidad y para establecerte firmemente en el camino del desarrollo espiritual. Puedes encontrarla perturbadora, pero realmente esperamos que también la encuentres retadora para el pensamiento e incluso inspiradora.

Comprende que tu muerte está definida

Primero tienes que afrontar la realidad más difícil: tu muerte es segura. No puedes evadirla. Definitivamente vas a morir. Para reforzar esta comprensión, piensa en lo siguiente:

- **No puedes hacer nada para evitar lo inevitable.** Nada que tú u otra persona haga puede evitar que la muerte te alcance en cierto momento. Lo bien que te cuides, lo famoso que seas o adónde decidas viajar no provocará ninguna diferencia al final: la muerte te va a encontrar. Piensa

en los millones y millones de personas que estaban vivas hace apenas 120 años. Ninguno de ellos vive; ¿por qué la muerte no habría de visitarte a ti?

- **Tu periodo de vida se está reduciendo siempre.** Con cada tictac del reloj y con cada latido de tu corazón, el tiempo que te queda de vida está haciéndose tanto más corto. Cuando un condenado a muerte es llevado a su ejecución, cada paso que da lo acerca más a su fin; el tiempo te está llevando con paso seguro en la misma dirección.

Si tuvieras un año de vida...

La siguiente es una meditación sobre la vida ante la muerte, adaptada del libro de Stephen Levine, un maestro budista que ha trabajado exhaustivamente con gente en las puertas de la muerte.

1. Siéntate en silencio y cómodamente durante cinco minutos más o menos llevando tu atención hacia adentro, hacia el ir y venir de tu respiración.
2. Ahora imagina que acabas de recibir una llamada telefónica de tu médico y te ha dicho que en las pruebas que te han hecho ha descubierto un cáncer muy extendido y que calcula que te queda aproximadamente un año de vida. Respira profundamente y suelta el aire. ¡Un año de vida! Por supuesto, podrías dudar de este pronóstico, pedir una segunda o tercera opinión, y luchar progresivamente para eliminar el cáncer. Pero por ahora, simplemente acepta la noticia.
3. Fíjate en los sentimientos que surgen: quizá tristeza, ira, miedo o arrepentimiento. ¿Adónde te lleva tu mente? ¿A la imagen trágica de dejar a tus seres queridos? ¿Al pensamiento aterrador de morir solo? ¿A los muchos errores y maldades por los que te gustaría disculparte? ¿A todos los lugares que te gustaría visitar y a las personas que te gustaría ver antes de morir?
4. Considera lo que te importa más ahora mismo. ¿Qué tendrías que hacer y decir para sentirte completo antes de morir, para sentir que no estás dejando ningún cabo suelto y que por tanto podrías morir en paz? Si realmente tuvieras un año de vida, ¿cómo cambiarías tu vida, empezando ahora mismo?

Pasa por lo menos diez minutos anotando tus pensamientos e impresiones.

- **Morirás, hayas hecho o no algo valioso en esta vida.** Incluso si practicas el dharma enseñado por Shakyamuni Buda, nadie te puede asegurar que llegues muy lejos en la práctica antes de que te toque fichar en el cielo. La muerte no dice: “Ah, muy bien, esperaré hasta que termines de hacer lo que estás haciendo. No, no te preocupes; vuelvo más tarde”. De la misma manera, no puedes echar a la muerte de la puerta de tu hogar ni apagar las luces y simular que no estás en casa si en ese momento no te sientes preparado para recibirla (por supuesto, sería muy agradable poder

hacerlo).

Después de analizar desde todos los puntos de vista posibles el hecho de que tu muerte es inevitable, pon los pies en el suelo y decide que definitivamente tienes que hacer algo para protegerte del sufrimiento, ahora y en el futuro. Este “algo” es la práctica del dharma, o seguir la vía espiritual.



Esta meditación sobre la muerte, aunque pueda parecer lúgubre, no está diseñada para deprimirte. Su propósito es movilizarte y motivarte a buscar la liberación del sufrimiento ahora, más que en algún otro momento al azar en el futuro. En otras palabras, se podría decir que la meditación sobre la muerte tiene el propósito de despejarte (sin la ducha fría ni un café bien cargado) y abrirte los ojos a la sencilla verdad: nada permanece, todo cambia, y este cuerpo también se convertirá en polvo algún día.

Acepta que la hora de tu muerte es incierta

Cuando sientas plenamente que tu muerte es segura, puedes volver a la segunda de las principales consideraciones en la meditación de la consciencia de la muerte: el momento exacto de tu muerte es muy incierto:

- **La duración de la vida de un humano no está fijada.** Aunque los especialistas en estadísticas pueden calcular el promedio de vida de un hombre o una mujer que viven en un país en particular, tú no tienes ninguna garantía de que vivirás hasta esa edad (y algunas personas puede que ni siquiera lo quieran). Los jóvenes pueden morir antes que sus mayores y las personas saludables pueden morir antes que las que están enfermas. Ocurre a diario: un día puedes cocinar un plato exquisito, pero puede que no vivas para terminártelo; puedes emprender un viaje muy interesante pero es factible que no vivas para concluirlo.
- **Los factores que contribuyen a la muerte son muchos.** Abre un libro de

texto de medicina y lee la larga lista de enfermedades mortales. Abre un periódico y lee todas las formas en que la gente pierde la vida. Existen muchas amenazas reales en tu vida, pero tienes relativamente pocas formas de protegerte. Incluso algunas de las cosas que se supone que mejoran tu vida pueden acabar bajando el telón del acto final. Necesitas comida para mantenerte saludable, pero miles de personas mueren ahogadas cada año mientras comen. Hacer vacaciones se supone que proporciona descanso y relajación, pero miles de personas mueren al año en accidentes durante las vacaciones.

- **Tu cuerpo es frágil.** Sólo porque tú eres fuerte y saludable no significa que tardarás más en morir. Algo tan insignificante como un pinchazo de alfiler puede conllevar una infección, luego una enfermedad y finalmente la muerte, todo en un tiempo muy corto. Los periódicos están llenos de historias sobre personas que estaban sanas un día y muertas el día siguiente.



Cuando te das cuenta plenamente de que el momento de tu muerte es incierto, puedes concluir de forma natural que no puedes posponer tu práctica del dharma más tiempo; debes practicar ahora mismo, desde este momento en adelante. El asunto no es sentirse tenso y temeroso de divertirse, sino más bien estar alerta a la realidad de cada momento que pasa; la clave es estar tan presente como se pueda.

Utiliza la consciencia de la muerte como tu aliado espiritual

Finalmente, piensa en lo que podrías usar a la hora de tu muerte inevitable:

- **La riqueza no puede ayudarte.** Muchas personas invierten casi todo su tiempo y energía tratando de acumular tanto dinero y tantas posesiones

como puedan. Pero toda la riqueza del mundo no puede comprarte una manera de evitar la muerte (eso de “eh, Muerte, ¿por qué no coges mi tarjeta de crédito y vas a comprarte algo bonito?” no funciona, lo siento). Rico o pobre, todo el mundo debe afrontarla. Además, no importa cuántas posesiones materiales hayas adquirido, no podrás llevarte ni lo más mínimo contigo. De hecho, el apego a tus posesiones sólo hace más difícil perderlas a la hora de la muerte.

- **Los amigos y los parientes no pueden ayudarte.** Tú puedes ser la persona más famosa o popular del mundo. Puede rodear tu lecho de muerte un ejército de seguidores tuyos. Pero ni uno de ellos podrá protegerte de la muerte o acompañarte en tu último viaje. Tu apego a tus amigos (como a tus posesiones materiales) sólo puede dificultar tu liberación y tu muerte con una mente apacible.
- **Ni siquiera tu cuerpo puede ayudarte.** Toda la vida has estado mimando a tu cuerpo, vistiéndolo, alimentándolo y cuidándolo de todas las maneras posibles. Pero cuando se acerca la muerte, tu cuerpo, en lugar de serte útil, puede resultar tu enemigo. Incluso si tienes una práctica espiritual, el dolor al que te somete tu cuerpo moribundo puede impedirte concentrar la mente en lo que tienes que hacer.



Todas estas consideraciones señalan hacia la inevitable conclusión de que sólo tu práctica del dharma (sea lo que sea lo que eso signifique para ti) puede apoyarte en el momento de la muerte (para una comprensión general del budismo y la práctica del dharma, consulta los capítulos 1 y 2; y los capítulos 12, 13 y 14 para sugerencias más específicas). La muerte se considera generalmente un momento apto para practicar el dharma sin distracción.

Cosecha el resultado de la meditación sobre la muerte

Al principio, cuando te estás acostumbrando a la meditación de la consciencia de la muerte, puedes encontrar todo este asunto muy desagradable y también morboso. Pero cuanto más profundices en ella, más puede beneficiarte (sí, hemos dicho beneficiarte).

Si practicas la meditación de forma sincera, tu vida puede empezar a tomar una dirección y un propósito del que carecía antes. Y tu práctica espiritual, en la forma que sea, puede fortalecerse. Si eres un budista practicante y te tomas muy en serio la consciencia de la muerte, podrás descubrir que tu actitud cuando se acerque a la muerte también se ha transformado:

- Como practicante principiante, aún puedes tener miedo a morir, pero por lo menos no tendrás remordimientos, ya que sabrás que has hecho todo lo que pudiste y que no desperdiciaste tu vida.
- Como practicante intermedio, puedes no estar feliz con morir, pero no tienes miedo, convencido de que puedes manejar la muerte y lo que venga después.
- Como practicante experto, en realidad puedes darle la bienvenida a la muerte porque sabes que será la puerta de entrada al despertar.

Diferentes actitudes budistas hacia la muerte

En este capítulo hemos mencionado que estamos analizando la muerte desde un punto de vista budista. Pero la verdad es que los budistas no comparten un único punto de vista sobre la muerte. Como ocurre con muchos temas del dharma, cada tradición budista tiene una forma particular de relacionarse con la muerte y con el proceso de morir.

Todas las tradiciones coincidirían en que la muerte es un factor motivador poderoso, en que tu verdadero ser no muere (sólo tu cuerpo y tu personalidad), y en que el momento de la muerte puede ser una ocasión especialmente oportuna para despertar a esta verdad superior de quién eres tú en realidad. Pero, aunque diferentes tradiciones comparten actitudes iguales o parecidas, a menudo enfatizan diversos

aspectos de la experiencia de la muerte.

Las siguientes secciones constituyen una breve visita guiada a la interpretación de la muerte que se hace en las principales tradiciones budistas. Aunque esta rápida revisión no puede ser exhaustiva, es lo suficientemente amplia como para darte una idea de la riqueza de los enfoques budistas sobre este importante tema.

Theravada: salir de la rueda de la existencia

El tema de la primera enseñanza de Buda (como se registra en el canon pali de la tradición Theravada) fue cómo liberarse del ciclo de la existencia, conocido como *samsara* (para más información sobre las primeras enseñanzas de Buda, consulta el capítulo 3; y el capítulo 4 para saber más sobre la tradición Theravada). *Samsara* es llamado a veces un círculo vicioso porque consiste en un patrón de nacimientos, muertes y renacimientos que se repite interminablemente, en el cual no se puede encontrar una satisfacción duradera. La meta suprema de las enseñanzas Theravada es encontrar una forma de salir de este círculo vicioso y experimentar la inexpresable paz del *nirvana*: la completa libertad de todo sufrimiento e insatisfacción.

Como la muerte es sencillamente el límite entre el final de una vida y el comienzo de la siguiente, tu sufrimiento no termina cuando mueres. La muerte meramente acelera tu próximo renacimiento. La única solución real es dejar de renacer. ¿Cómo puedes hacer esto? ¡Curiosamente, dándote cuenta de que no hay alguien que muera ni alguien que renazca!

“Eso es ridículo”, podrías objetar. “Claramente, soy yo el que va a morir y (suponiendo que sea verdad el renacimiento, de lo cual no estoy completamente seguro) soy yo el que va a renacer.” Pero ¿quién o qué es este “yo” del que estamos hablando? Buscando una respuesta a esta importante pregunta, puedes resolver el acertijo del nacimiento, la muerte y el renacimiento. Así que colocaos los cinturones y poned derecho el respaldo de vuestros asientos; estáis a punto de embarcaros en un viaje explicativo que puede presentar algunos baches.

Como explicamos con más detalle en el capítulo 13, *yo* es sólo una forma práctica de hablar o pensar sobre la serie continua de sucesos que surgen en tu cuerpo y en tu mente: yo tengo dolor de cabeza; no me gusta el dolor; me voy a tomar una

aspirina; me pregunto si me servirá; me siento un poco mejor, y así sucesivamente. Todas estas sensaciones, pensamientos, recuerdos, sentimientos, gustos, desagradados, etcétera, están continuamente saliendo a flote en tu experiencia, duran sólo un breve momento y desaparecen de nuevo, para ser reemplazados por otros. Parecen referirse a un “yo” permanente, duradero, pero ¿dónde está exactamente este “yo”? ¿En tu cerebro? ¿En tu cuerpo? ¿En tu corazón? Cuando analizas de cerca tus experiencias, todo lo que encuentras son esos sucesos mentales y físicos cambiantes. Además de estos sucesos momentáneos, no hay nada más que puedas descubrir.



No importa cuánto busques, no encontrarás un “yo” separado, inmutable, independiente en el centro de tu ser, que esté teniendo estas experiencias; sólo encontrarás estas experiencias momentáneas, que hacen surgir otras y otras.



La muerte y el renacimiento funcionan de la misma manera: no hay un “yo” sólido e inmutable que muere y luego renace; sólo existe el patrón de sucesos momentáneos y siempre cambiantes que se perpetúan a sí mismos. Para interrumpir este patrón y liberarte del ciclo de la existencia (samsara), necesitas renunciar a tu creencia innata en un “yo” (o ser) concreto. Esta creencia errónea en un “yo” concreto alimenta los deseos y los apegos que te atan a la rueda de samsara; la comprensión del *no-ser* (es decir, la sabiduría de la ausencia de ego, que te ayuda a superar tu creencia en un “yo” concreto) permite que te liberes de esta rueda (para más información sobre la rueda de samsara y cómo superar los puntos de vista falsos sobre el “yo” o el “ser”, consulta los capítulos 13 y 14). El objetivo de la práctica Theravada es desarrollar tal grado de comprensión de la verdadera naturaleza de tu existencia que las causas de renacer en samsara se desvanezcan, o se marchiten, y tú experimentes la liberación del nirvana.

Vairayana: convertir a la misma muerte en la vía

En la tradición Vairayana practicada en el Tíbet y las regiones circundantes, la muerte es más que una realidad desagradable que hay que soportar: es una oportunidad que un practicante adecuadamente entrenado puede utilizar como un camino hacia la iluminación misma.



Para transformar la muerte en un camino espiritual, necesitas convertirte en todo un experto en los detalles del proceso de morir. Necesitas tener una buena comprensión conceptual de las etapas por las que pasas mientras mueres, y debes ser capaz de probarlas en tu práctica diaria de meditación (e incluso en tus sueños) como si te estuvieran ocurriendo realmente. De hecho, para cuando los *yogis tántricos* (los practicantes Vairayana expertos) llegan al final de la vida, ya han “muerto” numerosas veces y saben exactamente qué esperar.

De acuerdo con las enseñanzas Vairayana, tu forma física no es el único cuerpo que posees. Bajo esta forma física hay un “cuerpo” más sutil. Todas las energías que apoyan tus funciones físicas y mentales (incluyendo la forma en que operan tus sentidos, en que trabaja tu sistema digestivo e incluso en que tu mente procesa los pensamientos y las emociones) fluyen a través de este cuerpo subyacente. Si estás familiarizado con la acupuntura china y con el modo en que ésta manipula la fuerza que llama *chi*, o con la forma en que el yoga hindú dirige la respiración sutil, o *prana*, entonces tienes cierta idea del tipo de energía de la que estamos hablando.



El objeto principal de la práctica Vairayana es despertar una energía mucho más refinada que cualquiera de las otras energías que fluyen a través de ti. Cuando puedas hacer esto, tendrás acceso a lo que se conoce como la *mente de luz clara*, que es el tesoro inapreciable del yogi tántrico. Cuando esta consciencia penetrante se une con la sabiduría intuitiva, puede eliminar toda obstrucción de tu mente, y permitirte experimentar la pureza de la iluminación plena en esta corta vida. (Ésa es al menos la teoría.)

Alcanzar la iluminación de esta forma es un logro extraordinario, e incluso practicantes experimentados de Vairayana pueden no tener éxito completo durante

su vida. Pero todo ser humano, haya practicado o no estas técnicas avanzadas de meditación, experimenta de forma natural la luz clara a la hora de la muerte, al menos durante un momento.

Cuanto más preparado estés, mejor podrás permanecer plenamente consciente durante esta experiencia de muerte de la luz clara y utilizarla como tu vía espiritual para el despertar. Incluso si fracasas en despertar completamente, aún puedes ser capaz de dirigir tu mente (por medio de una poderosa técnica que los tibetanos llaman *po-wa*, o la transferencia de consciencia) para poder renacer conscientemente en un reino puro de existencia (llamado *campo de Buda* o *Tierra Pura*), donde todo ayuda a lograr el despertar pleno. Pero, si no llegas al campo de Buda, tu preparación es aún valiosa: te proporciona un cierto punto de partida en tu próxima vida.

Al permanecer tan consciente como te sea posible durante el proceso de la muerte y controlar tu renacimiento, puedes llevar un beneficio creciente a los demás en tus vidas futuras. Este enfoque coincide con el voto compasivo de dedicar tu práctica a la liberación de los demás más que a tu propia liberación del samsara. Los tibetanos tienen una tradición única en la que se descubren lamas de gran habilidad que puedan dirigir su renacimiento y después son educados de una forma que les permita continuar sus prácticas espirituales de una vida a la siguiente. Por ejemplo, cuando era niño se descubrió que el decimocuarto dalái lama era la reencarnación o *tulku* del decimotercer dalái lama (para más información sobre la forma en que fue descubierto el dalái lama, consulta el capítulo 15).

La tradición Vairayana no es la única tradición budista que utiliza la experiencia de la muerte como una vía hacia la iluminación. Durante siglos, los seguidores de las escuelas china y japonesa del budismo de la Tierra Pura han utilizado su devoción al Buda Amithaba como una forma de lograr acceso a su campo de Buda en el momento de su muerte (para más información sobre el budismo de la Tierra Pura, consulta los capítulos 4 y 5). En todos estos casos (ya sea que estés practicando un método yóguico altamente técnico o confiando en tu fe, en tu devoción y en tus intenciones altruistas), la muerte deja de ser un obstáculo para tu desarrollo espiritual y se convierte en una oportunidad de hacer avanzar tu desarrollo.

El Zen: morir la gran muerte antes de morir

En la tradición budista Zen, la ausencia de miedo ante la muerte es uno de los sellos distintivos de los verdaderamente iluminados (para saber más sobre la iluminación, consulta el capítulo 10; para saber más sobre el Zen, consulta el capítulo 5). Cuando comprendes que tú eres el vasto océano de la existencia misma, la vida y la muerte en el nivel de lo relativo se convierten en meras olas que suben y bajan en la superficie de quien eres tú. Tu cuerpo físico puede morir y esta existencia particular en el tiempo y el espacio puede llegar a su fin, pero tú sigues siendo lo no nacido, la realidad inmortal, eterna, permanente (conocida como *gran mente*, *gran vía* o *verdadero ser*) que subyace tanto en la vida como en la muerte.



Hay una famosa historia Zen que ilustra esta comprensión muy bien. Un samurái notoriamente cruel y feroz está saqueando un pueblo con su banda de sicarios cuando ve al maestro Zen del lugar sentado tranquilamente en meditación. El samurái se dirige hacia el maestro, le pone su afilada espada en el cuello y proclama con arrogancia: “¿Sabes que podría cortarte la cabeza sin parpadear?”. Ante esto, el maestro responde calmadamente: “Y yo podría dejarme cortar la cabeza sin parpadear”. Asombrado hasta el fondo por la respuesta del maestro y dándose cuenta de que estaba ante alguien superior a él, el samurái se prosterna ante el maestro y se convierte en su discípulo.



La comprensión de que tú eres lo que no muere, que se produce en el momento de la iluminación plena (en japonés *daikensho*), se conoce paradójicamente como la *gran muerte*, porque señala el final de la ilusión de ser un ser separado. Por esta razón, el Zen te insta a “morir antes de morir” (como el maestro de la historia anterior ha hecho ya), lo que quiere decir que tú terminas con la separación (la idea de un “yo” separado) y despiertas en unión con la vida toda. Sólo entonces la muerte pierde su fuerza sobre ti.

En un ámbito más cotidiano, el Zen enfatiza la importancia de entregarse tan

diligentemente a cada actividad que se realiza, que uno se pierde y tras de sí no deja rastro de un ser separado. Así pues, el Zen en realidad te anima a morir en cada momento, antes de morir realmente; a soltar el apego y el control con cada acción y cada respiración, igual que tendrás que soltar en el momento de la muerte.

La muerte de un ser amado

El budismo ofrece varias prácticas para trascender el miedo a la muerte por medio de la comprensión de que no hay un ser separado que pueda morir, pero también reconoce que la mayoría de las personas no tienen una comprensión tan profunda y que naturalmente tendrán miedo de la muerte y sufrirán cuando pierdan a alguien a quien aman. El budismo considera este dolor completamente normal y comprensible y lo acepta con compasión como una expresión natural de la condición humana. Después de todo, si tu corazón está abierto a los demás y deseas lo mejor para ellos, verlos morir puede ser extremadamente triste.



Al mismo tiempo, incluso una comprensión preliminar de conceptos como impermanencia, ausencia de ego y vacuidad, unidos a cierta apreciación de la naturaleza del apego y del sufrimiento que produce, pueden ayudar a suavizar tu dolor por la pérdida. La meditación budista, la simple práctica de estar con tu experiencia tal como es, puede ser un poderoso apoyo porque permite que el dolor salga a la superficie y con el tiempo se libere. Si no bloqueas tu dolor profundo ni le permites que se convierta en ira o amargura, en realidad el dolor puede fomentar en ti la preciosa cualidad espiritual de la compasión por el sufrimiento de los demás; compasión por los muchos millones de personas a lo largo del mundo que experimentan una separación y dolor parecidos.

Cualquiera que sea tu respuesta a la muerte de un ser amado, lo más importante, desde una perspectiva budista, es ser bueno y compasivo hacia ti mismo. En vez de utilizar la filosofía budista en un intento por convencerte de no sentir tu dolor, puedes permitir tiernamente que tu experiencia sea tal como es, lo cual puede ser un gran alivio. Esta aceptación incondicional de la realidad de las cosas está en el centro

del budismo.

Capítulo 12



Poner en orden tus actos kármicos



En este capítulo

- La ley kármica de causa y efecto
- Diez acciones que deseas evitar
- Compensación de errores



Uno de los amigos más íntimos de Jon Landaw ha estado implicado profundamente en estudios budistas durante más de 30 años, pero se podría decir que su primer encuentro con el budismo fue casi un accidente. Era estudiante de química cuando decidió que jugar con tubos y termómetros de Bunsen ya no era lo que le interesaba. Inseguro ante su futura carrera, abrió la guía del estudiante de la universidad para tratar de completar su horario de clases, y en la lista, justo encima de química, estaban los estudios chinos. El título lo intrigó, así que decidió probarlo. Una cosa llevó a la otra y hoy en día es toda una autoridad en budismo.

La mayoría de las personas que se interesan en el budismo no se acercan a él de una forma tan indirecta como lo hizo este amigo de Jon Landaw. Y de todas las que muestran alguna curiosidad, sólo un número relativamente pequeño lleva su interés

hasta el punto de adoptar el budismo como su forma de vida (para las diferentes formas en que uno puede acercarse al budismo, consulta el capítulo 6). Pero aunque sólo tengas un interés superficial en el budismo, probablemente querrás entender algo sobre sus principios básicos. En este capítulo explicamos uno de los principios más fundamentales de la práctica budista: prestar mucha atención a tus acciones, tus palabras y tus pensamientos. O, para decirlo de otra forma, cuidar tu karma.

La ley kármica de causa y efecto

El budismo enseña que tú eres el responsable de tu vida, de si eres feliz o infeliz, de si te encuentras en una situación agradable o dolorosa, etcétera. Todo depende básicamente de ti. Tú puedes descubrir cómo regular tus experiencias vitales, y tu conducta de hoy puede realmente dar forma a tus circunstancias futuras.



Los budistas creen que cuando actúas de cierta manera y con cierta intención, se derivan ciertos resultados. Específicamente, si actúas de forma compasiva, beneficiosa, llevado por motivaciones positivas, los resultados que experimentas son agradables. Pero, si tu conducta es perjudicial o absolutamente destructiva, el daño vuelve hacia ti en el futuro. Este patrón recibe el nombre de *ley kármica de causa y efecto*.

El karma es similar a otros tipos de relaciones de causa y efecto, como la relación entre una semilla y un brote. Como dice una canción del grupo musical *The Fantasticks*, si plantas una zanahoria, obtendrás una zanahoria, no una col de Bruselas. Los maestros budistas hablan incluso de plantar las semillas del karma y experimentar los resultados (o efectos) futuros como la maduración de estas semillas kármicas.

Sin embargo, según el budismo, las intenciones que mueven las acciones son más importantes que las mismas acciones. Si aplastas un insecto accidentalmente, esto te acarreará pocas consecuencias (o ninguna) porque no lo viste, y por lo tanto, no querías hacerle daño. Pero si lo aplastas con deliberación, especialmente por ira o malicia, experimentarás los resultados kármicos justos.



Cuando hablamos de karma, no nos referimos a recompensas y castigos. Tú no eres un chico malo si haces trampa en la declaración de renta o una buena chica si ayudas a una anciana a cruzar la calle. La ley del karma no lleva esa carga de juicio; es mucho más práctica. El asunto es sencillo: si actúas con mala voluntad, experimentarás mala voluntad en el futuro. Si actúas con amor, experimentarás amor como respuesta. O para continuar con la metáfora de las semillas: cosecharás lo que siembres.

Experimentar consecuencias kármicas

Aunque la idea básica del karma es sencilla (las causas positivas llevan a efectos positivos, las causas negativas llevan a efectos negativos), el karma en sí es muy complejo.



El karma puede desarrollarse (o madurar) de muchas formas diferentes. Por ejemplo, tomemos una acción extremadamente negativa, como asesinar a alguien brutalmente y con ira. Si no te limpias de esta poderosa negatividad (en otras palabras, si no purificas este karma), puedes experimentar sus resultados de cualquiera de las formas siguientes:

- En esta vida, puedes experimentar emociones dolorosas y turbulentas, como culpabilidad, terror y más rabia. Y, por la negatividad que proyectas, tienes más probabilidad de ser víctima de un acto violento.
- Después de esta vida, puedes renacer en un reino lleno de extremo sufrimiento (para más información sobre tal reino “infernol”, consulta el capítulo 13).
- Cuando nazcas de nuevo como ser humano, puedes tener una vida corta

repleta de enfermedades y otras dificultades.

- En tu vida futura como ser humano, lo que te rodea no será propicio para la buena salud. Por ejemplo, la comida no será nutritiva y las medicinas no tendrán el poder de curar las enfermedades.
- Incluso de niño en tu vida futura, puede que muestres una naturaleza sádica (que te recrees matando animalitos, por ejemplo). Con este tipo de predisposición negativa a hacer daño a los demás, en el futuro seguirás plantando las semillas de más sufrimiento. De todos los resultados del karma negativo, este resultado es el peor, porque perpetúas la desgracia para ti y los demás.

Otra razón por la que el karma puede ser difícil de entender es el lapso entre la causa y su efecto. Esta demora es la razón por la que la gente cruel y corrupta puede prosperar (por lo menos temporalmente), mientras que las personas compasivas y éticas pueden sufrir. Es posible que pase mucho tiempo entre tu acción (engañar a alguien) y la reacción que experimentes (que alguien te engañe). Lo mismo sucede respecto a las acciones positivas; los resultados pueden aparecer después de mucho tiempo. Aunque algunos efectos kármicos maduran rápidamente, uno experimenta la mayoría de los resultados durante una o más vidas. Como le gusta decir a un maestro budista, si tu espalda comenzara a romperse justo cuando empezaras a aplastar a un insecto, nadie tendría que pedirte que te detuvieras: la conexión entre causa y efecto te resultaría obvia y cambiarías rápidamente tu conducta. Por desgracia, la ley del karma no establece una relación de causa-efecto tan inmediata.

Seguir la guía ética de Buda

Mientras Shakyamuni Buda estaba sentado bajo el árbol de Bodhi, la noche de su iluminación (véase el capítulo 3), su mente alcanzó un extraordinario nivel de claridad. Entre otras cosas, vio el patrón de causa y efecto en sus vidas anteriores.

Vio cómo sus acciones en las vidas anteriores llevaban a resultados que experimentó en otras posteriores. Esta comprensión no era teórica; los budistas creen que fue capaz de percibir este patrón tan clara y directamente con la mente como tú puedes percibir ahora los colores y las formas con tus ojos.

Cuando le llegó el momento de proporcionar guía espiritual, Buda pudo ver cómo la ley kármica de causa y efecto daba forma también a la vida de los demás. Pudo ver las causas históricas exactas de sus problemas actuales y comprender las razones que había detrás de su buena fortuna. Como entendía tan bien su pasado, intuyó la forma más eficaz de progresar espiritualmente para cada uno de los problemas. Se podría decir que puesto que Buda sabía cómo cada persona había atado sus nudos kármicos, podía dar consejo preciso sobre la mejor manera de desatarlos.



Puedes leer más cosas sobre las ideas de Buda respecto a las obras del karma en la colección de enseñanzas conocida como *vinaya* (disciplina ética; para más información sobre las diferentes divisiones de las enseñanzas de Buda, consulta el capítulo 4). Hasta que hayas alcanzado el nivel de claridad mental que te permita ver el patrón de tu propio karma tan directamente como lo hizo Buda, puedes confiar en su guía para ver la diferencia entre las acciones que llevan a resultados deseables y las acciones que llevan al sufrimiento.

El sistema budista de disciplina ética no surgió como una serie absoluta de regulaciones. Empezó más bien como un conjunto de decisiones que tomó Buda en respuesta a ciertas situaciones específicas (véase el capítulo 4 para un ejemplo). Posteriormente, sus discípulos escribieron y codificaron estos mandamientos y con el tiempo se reunieron como los varios códigos de conducta que se han seguido en los monasterios budistas durante 2.500 años.

Poco antes de su muerte, Buda dijo a su asistente, Ananda, que después de su muerte la *sangha* (la comunidad budista) podía anular reglas individuales de poca importancia. En su forma habitual, el Iluminado estaba intentando simplificar las enseñanzas y enfatizar su esencia o espíritu. Pero Ananda olvidó preguntar qué reglas eran de poca importancia, y ninguno de los concilios monásticos a lo largo los siglos pudo ponerse de acuerdo sobre el tema. Así que todo el *vinaya*, con sus más

de 200 reglas, ha permanecido intacto, aunque se aplica sólo a los monjes y monjas completamente ordenados; los practicantes laicos generalmente siguen 5, 8, 10 o 16 pautas éticas o preceptos, tal como se enumeran en la siguiente sección.

Explorar los preceptos budistas

Las enseñanzas de Buda sobre el karma son muy extensas y llevaría un tiempo extremadamente largo leerlas enteras. Por suerte, a lo largo de los siglos en las distintas tradiciones se han resumido los consejos de diferentes formas, tal como aparecen en las siguientes listas. Los cinco preceptos básicos recitados por los laicos alrededor del mundo budista son probablemente el punto de partida más sencillo y más universal para empezar:

- No matar.
- No robar.
- No practicar conductas sexuales inadecuadas.
- No mentir.
- No intoxicarse (no drogarse).

En las diferentes tradiciones se han embellecido estos cinco preceptos de formas específicas. Por ejemplo, en la tradición Theravada los novicios de un monasterio primero reciben ocho preceptos (con el voto laico de no practicar conductas sexuales inadecuadas cambiado por el voto monástico del celibato) y más tarde reciben diez preceptos, añadiendo los siguientes a los iniciales:

- No comer después del mediodía.
- No cantar, bailar, escuchar música ni divertirse de cualquier otro modo.
- No utilizar guirnaldas, perfumes o adornos.

- No sentarse en sillas lujosas ni dormir en una cama lujosa.
- No aceptar ni tener dinero.

En el Zen y en otras tradiciones budistas orientales, los diez *graves preceptos*, que siguen tanto los monjes como las monjas y los laicos, son los cinco primeros universales más los siguientes:

- No hablar de los errores y las faltas de los demás.
- No ensalzarse uno mismo ni culpar a los demás.
- No ser tacaño.
- No desahogar la ira.
- No profanar las tres joyas del refugio (Buda, el dharma y la sangha).

La ceremonia de los preceptos completos, una especie de iniciación a la comunidad budista, incluye los tres *preceptos puros* (no producir el mal, practicar el bien y hacer real el bien para los demás), así como los tres refugios: Budha, el dharma y la sangha.

Ordenar los preceptos detrás de tres puertas



En la tradición Vairayana, los diez preceptos primarios, que son bastante similares a los preceptos del Zen, se describen como diez acciones no virtuosas que hay que evitar si se quiere pararle los pies al sufrimiento. (Las diez acciones virtuosas son sencillamente lo contrario de estas acciones no virtuosas.) La tradición Vairayana ordena estas acciones según tres puertas a través de las cuales entras en contacto con el mundo:

- **Puerta número uno.** Las tres acciones del cuerpo:
 - Matar.
 - Robar.
 - Mala conducta sexual.
- **Puerta número dos.** Las cuatro acciones de la palabra:
 - La mentira.
 - El habla causante de divisiones.
 - El habla violenta.
 - El chismorreo ocioso.
- **Puerta número tres.** Las tres acciones de la mente:
 - Codicia de lo que pertenece a otros.
 - Mala voluntad.
 - Puntos de vista erróneos.

Una mirada más profunda a las tres acciones no virtuosas

Las siguientes secciones echan una mirada más profunda a cada una de las diez acciones no virtuosas. La explicación que damos es ampliamente aplicable a todas las tradiciones budistas.

Matar



Quitar la vida a otra persona tiene mayor peso kármico que cualquier otra acción física. En la sección “Experimentar consecuencias kármicas”, anteriormente en este capítulo, enumeramos el sufrimiento que puede resultar de matar, especialmente si se realiza de una manera brutal bajo la influencia de una fuerte ilusión falsa como la ira. Aunque relativamente rara, una actividad así de violenta es mucho más común de lo que a la mayoría de la gente le gustaría admitir. Al leer los periódicos queda muy claro.

Aunque matar se enumera como una acción física (algo que haces con el cuerpo), puedes producir el karma negativo de quitar la vida sin levantar un dedo. Por ejemplo, si ordenas a otro que cometa el asesinato por ti, incurres en todas las consecuencias kármicas de la acción. La cantidad de karma que crea la persona que lleva a cabo la acción depende de varios factores, incluyendo la satisfacción que extraiga del hecho.



Incluso cuando la muerte no es intencional, el peso del karma que creas (y, por tanto, el peso de las consecuencias kármicas que experimentas después) depende en gran medida de tu estado mental. Cuanto más fuerte es la falsa ilusión que lo motiva (como la ira, la envidia o cosas así) más pesado es el karma que recoges. Quitarle la vida a alguien con gran renuencia, deseando no haber tenido que hacerlo, es una cosa, pero matar a alguien por odio y complaciéndose en el dolor que causas es mucho más grave.

El ser a quien le has quitado la vida también influye en determinar la fuerza del karma que creas. Por ejemplo, matar a uno de tus padres es mucho más grave que matar a un extraño cualquiera. Una persona no es inherentemente más valiosa que otra, pero en la relación contigo y con tu historia kármica particular, tus padres ocupan el lugar principal, inigualable, porque han mostrado especial bondad contigo al darte la vida. De manera similar, matar a un practicante espiritual altamente evolucionado, a alguien que puede proporcionar gran beneficio a los demás, es mucho más grave que matar un insecto.



No saques la conclusión de que el budismo aprueba ciertos tipos de asesinato porque el peso kármico de matar varíe dependiendo de las circunstancias. ¡Nada de eso! Buda enseñó el amor y la compasión por todo el mundo. El sistema ético que expresó está basado en causar a los demás el menor daño posible.

Robar



Aunque el odio a menudo motiva el asesinato, el deseo generalmente motiva a la gente a robar, o tomar lo que no les es dado. Para ser culpable de robo, debes apoderarte de un objeto de valor que pertenezca a otro. Apoderarte de algo que no pertenezca a nadie y hacer después uso de ello no se considera robo porque nadie sufre daño.

El robo puede ocurrir de muchas formas diferentes: puedes entrar furtivamente en una casa, robar a una persona a mano armada o estafar a la gente por teléfono o en Internet. Todos estos tipos de robo tienen algo en común: hacen daño a los demás y a ti mismo. Las personas a las que robas pierden su riqueza o sus posesiones y tú debes afrontar las consecuencias kármicas de tus acciones. Por ejemplo, si estafas a alguien en un negocio, puedes experimentar una gran dificultad en encontrar y acumular las cosas materiales imprescindibles para tu vida futura. Al igual que la riqueza es el resultado de practicar la generosidad (véase el capítulo 14), la pobreza es el resultado kármico de haber robado a los demás en el pasado, incluso si el pasado se sitúa en una vida anterior.



Como con el asesinato (y todas las demás acciones no virtuosas), en último término robar depende de tu mente. He aquí un ejemplo: supón que visitas la casa de unos amigos y accidentalmente te llevas su paraguas. Esto no es robar. Tus amigos no se han dado cuenta de que les falta su paraguas y tú no te has dado

cuenta de tu error, así que el paraguas se queda en el armario ropero durante semanas. Aunque tú tienes el paraguas en tu casa, todavía no lo has robado. Pero un día miras en el armario ropero y te das cuenta de que tienes un paraguas que no es tuyo. Deduces que pertenece a tus amigos y decides devolvérselo, pero no encuentras el momento de hacerlo. Esto todavía no es robar (aunque es un descuido). Entonces un día, quizá meses después, te dices a ti mismo: “Tengo este paraguas desde hace mucho y mis amigos ni lo han mencionado. Obviamente no lo necesitan, así que me lo voy a quedar”. En el momento en que tomas esta decisión de quedarte con lo que no te pertenece, te has apoderado de algo que no te dieron, y en ese momento acumulas el karma del robo.

Mala conducta sexual



La mala conducta sexual es la última de las tres acciones negativas del cuerpo (para una visión general de las categorías, consulta la sección “Ordenar los preceptos detrás de tres puertas”, anteriormente en este capítulo), y se refiere principalmente a la violación y al adulterio. Pero, desde una perspectiva más amplia, puede referirse también a cualquier uso irresponsable de la sexualidad (como la promiscuidad o la adicción sexual, por ejemplo). La violación y otras formas de abuso sexual infligen claramente un gran daño a las víctimas, un daño que a veces sienten durante el resto de su vida. Las adicciones sexuales son quizá menos destructivas, pero a menudo infligen dolor emocional a las partes involucradas y roban al adicto una energía y un tiempo preciosos que podrían emplearse en búsquedas vitales más constructivas.

Algunos estudios recientes demuestran que las personas que cometen abuso sexual fueron a menudo víctimas de abuso en su infancia. El abuso sexual es un mal que tiende a perpetuarse, y uno no necesita tener la comprensión clara de un Buda para reconocer esto. Pero Buda añadió algo sobre este círculo vicioso que no es tan obvio para la comprensión común: los resultados kármicos de cometer un acto de violencia sexual incluyen tener que experimentarla tú mismo en el futuro; en otras palabras, aunque una víctima de abuso puede o no convertirse en un abusador (y la

mayoría no se convierten en ello), el abusador definitivamente será víctima algún día en el futuro, por sus transgresiones (a menos que logre remover esta mancha kármica; véase la sección “Purificar el karma negativo” al final de este capítulo).

Interpretar los preceptos

Aunque en todas las tradiciones budistas se aceptan cinco preceptos fundamentales (y las diferentes escuelas Mahayana aceptan cinco más), la interpretación de estas directrices éticas varía en cada caso. Por ejemplo, el Theravada tiende a leerlos de forma muy literal y a exigir adhesión estricta a la letra de la regla; el Mahayana tiende a un enfoque más acorde con la situación, con cierta libertad para la interpretación basada en las circunstancias; y las tradiciones Váirayana y Zen adoptan un enfoque más integral, más multidimensional.

Por ejemplo, consideremos la tradición Zen, que se refiere a los preceptos en numerosos niveles. En el nivel relativo, mundano, los preceptos sirven como guías útiles para la acción y lo apoyan a uno en su búsqueda de la forma de vida iluminada. En un nivel más profundo, los preceptos se refieren al contenido de la mente, así como a las acciones físicas. Si deseas las posesiones de otra persona, estás robando; si deseas el cuerpo de una persona, te estás introduciendo en una mala conducta sexual. En el nivel más profundo (o supremo), el Zen entiende los preceptos como una expresión espontánea de la naturaleza verdadera y como una descripción adecuada de cómo una persona iluminada actúa de forma natural sin intentar seguir ninguna regla particular.

Por ejemplo, la persona iluminada no puede matar porque no ve a la otra persona como alguien separado de ella; no puede robar porque no hay nada que no le pertenezca; y no miente porque no tiene un ego que defender. En ese nivel, los preceptos proporcionan un estándar ideal frente al cual tú ves tus propias tendencias y conductas y valoras la claridad de tu comprensión.

El adulterio produce también mucho dolor a las personas, a las familias y a la sociedad como un todo. Aunque los estándares culturales varían mucho de un país a otro (lo que es aceptable en algunos lugares está estrictamente prohibido en otros), la conducta sexual entre dos personas se convierte en mala conducta cuando se transforma en tomar lo que no es dado libremente. Si le eres infiel a tu pareja, o si eres la persona responsable de debilitar o romper el matrimonio de otra pareja, puedes experimentar en el futuro falta de armonía e infidelidad sexual en tu propia relación matrimonial (en esta vida o en vidas futuras) como consecuencia kármica de esta conducta ilícita.

Mentir



Mentir significa engañar a propósito a alguien al decir algo que uno sabe

que no es verdad. Hacer simplemente una afirmación que no es verdadera no es mentir; se tiene que pretender llevar a alguien falsamente a creer que se está diciendo la verdad. Las mentiras van desde los enormes engaños perpetrados a menudo por la propaganda política hasta las mentirijillas y las pequeñas mentiras piadosas que uno puede decir para salir de situaciones sociales incómodas. Incluso no tienes que decir nada para involucrarte en esta acción negativa; un movimiento de cabeza o un gesto puede ser tan engañoso como las palabras falsas.

Uno de los problemas principales de mentir es que a menudo te obliga a cubrir tu rastro con más mentiras. Pronto descubres que has juntado tantas mentiras que no puedes enderezar ya tu historia y debes sufrir la vergüenza de ser descubierto.

(Seguro que podrás reconocer esta situación como la línea argumental de muchas comedias de televisión.)



Los resultados de mentir pueden ser peores aún que la vergüenza momentánea. Para algunas personas, mentir se convierte en una forma habitual de vida y ya no pueden diferenciar entre lo verdadero y lo falso. Es como si estuvieran atrapados en su propio engaño. Desde una perspectiva kármica, Buda dijo que, como consecuencia de mentir, al mentiroso no se le creerá ni aunque diga la verdad. A veces, sin embargo, puedes encontrarte en una situación en la que decir la verdad tal cual no resulta una buena idea. Por ejemplo, si sabes que un hombre furioso con un arma quiere matar a una persona a la que has visto que se escondía detrás de una cortina, ¿deberías contestarle con la verdad cuando te pregunta si sabes dónde está esa persona? Por supuesto que no. De sobra sabes que una respuesta sincera va a dar lugar a un asesinato (que es mucho más grave que simplemente ocultar la verdad), así que puedes engañarlo sin acumular las consecuencias kármicas de la mentira. Si eres un devoto de la práctica de la compasión, debes hacer todo lo que puedas para evitar que se produzca el asesinato, pero tienes que estar seguro de que tu motivo para no decir la verdad es la compasión por todos los implicados, tanto por el potencial asesino como por la pretendida víctima. No sólo tienes que salvar una vida ahora, sino que también debes evitar que un asesino recoja más karma negativo para el futuro.

El habla causante de divisiones



El hablar disgregador (o el habla causante de divisiones) se refiere a las cosas que puedes decir para romper una amistad entre otras personas o para evitar que la gente se una después de haberse separado. La gente puede tener muchos motivos diferentes para actuar de esta forma disgregadora. Por ejemplo, si estás celoso de la buena relación entre dos personas, puedes tratar de sabotearla para tu provecho personal.

Tu habla puede ser disgregadora ya sean verdaderas o falsas las afirmaciones que hagas. Si tu intención es separar a las personas o evitar la reconciliación, tus afirmaciones entran dentro de la categoría de disgregadoras, incluso si son verdaderas. Un resultado de esta acción negativa es que tendrás mucha dificultad para encontrar amigos y compañeros en el futuro.



Hay un caso obvio en el que provocar discordia entre los demás se considera adecuado: cuando están conspirando para cometer un crimen o realizar cualquier otra acción perjudicial. Si puedes quebrantar su conspiración y evitar que causen problemas a sí mismos y a los demás, estás actuando con bondad. Pero tienes que ser muy claro respecto a tus intenciones.

El habla violenta



El habla violenta se refiere al tipo de cosas que puedes decir cuando quieres herir los sentimientos de alguien. Como con el habla causante de divisiones, estos insultos pueden ser verdaderos o falsos; tu intención de menospreciar, avergonzar o molestar a otro los hace violentos. Como consecuencia kármica de este tipo de habla (como ya habrás adivinado) serás sometido a abuso verbal en el futuro.

En muchos programas de televisión existe toda una tradición humorística que se basa en insultar a los invitados de honor, que por lo general son celebridades. Por ejemplo, es parte del juego dedicar tantos insultos ingeniosos a un invitado de honor como se pueda en el menor tiempo posible. Se supone que nadie debe sentirse herido y que el invitado reirá más fuerte aún que todos los demás mientras lo crucifican. De vez en cuando, sin embargo, la persona se toma algo a pecho y entonces el asunto se puede poner feo rápidamente.



Como las palabras a menudo tienen más carga de la que se pretende y pueden ser más dañinas de lo que uno puede imaginar, ten cuidado con lo que dices. Si desarrollas la costumbre de insultar a los demás, controlar tus palabras se va a convertir en una tarea más difícil. Puede que no seas consciente de la agresividad que hay dentro de ti, pero a pesar de ello das un poder inesperado a las palabras que pronuncias “en broma”.

Chismorreo ocioso



El chismorreo ocioso es la última de las acciones negativas de la palabra. Por su misma naturaleza, el chismorreo ocioso es menos grave que las otras acciones del cuerpo o la palabra mencionadas en esta sección. El problema, sin embargo, es que es con mucho la mayor pérdida de tiempo. Este tipo de chismorreo incluye las charlas frívolas y puede versar sobre cualquier cosa. Algunas personas se refieren a él como “diarrea verbal” y, al igual que el hablar violento, es un hábito en el que es fácil caer y del que es difícil salir. Si eres de los que invierte su tiempo y energía parloteando sobre cosas intrascendentes, con el tiempo la gente dejará de darle importancia a lo que dices y de tomarte en serio.

Codicia



Ahora vienen tres acciones negativas de la mente, empezando por codiciar o desear poseer lo que no se tiene. Incluso si no actúas según este impulso, el hecho de que mires las posesiones de los demás de esta forma codiciosa crea dificultades a tu mente, que empiezan con desasosiego. Después, cuando tu deseo de poseer un objeto en particular se hace suficientemente fuerte, surgen problemas aún mayores. Por ejemplo, si quieres algo con mucha fuerza puedes sentirte tentado a robarlo, lo que produce consecuencias kármicas aún mayores.



La codicia es un estado de mente descontento, insatisfecho. Dándole fuerza a este estado de mente está la expectativa (no claramente expresada, ni siquiera a uno mismo) de que si poseyeras ese objeto atractivo, finalmente serías feliz. Pero, como las enseñanzas budistas señalan repetidamente, no se puede obtener satisfacción corriendo tras los distintos deseos de los sentidos (véase el capítulo 2).

Sabiduría loca: la “virtud” de quebrantar los preceptos

Aunque el budismo ha defendido constantemente los estándares éticos más elevados, especialmente para los miembros de la comunidad monástica, ciertas tradiciones también celebran su cuota de santos rebeldes que rompen los preceptos convencionales para enseñar a la gente por medio de sus hazañas. Este enfoque no convencional se ha hecho famoso en Occidente como la “sabiduría loca”.

Por ejemplo, las aventuras del yogi vagabundo Drukpa Kunley, que enseñó el dharma mientras bebía cerveza con los campesinos y dormía con prostitutas, son legendarias en el Tíbet. Y en Japón, las igualmente extravagantes hazañas del maestro Zen Ikkyu, que también dirigió uno de los más prominentes monasterios de su época, han alcanzado una notoriedad parecida.

Habitualmente, estos bodhisattvas (personas ligadas a la iluminación y dedicadas a la iluminación de los demás) han despertado al más profundo (y no dual) punto de vista, que ve todo como sagrado, incluyendo actividades (como beber o mantener relaciones sexuales) que los estándares religiosos tradicionales consideran a menudo objetables. Al quebrantar los preceptos dentro de su perspectiva de mente más amplia, están en realidad observando el espíritu más alto de los preceptos, cuyo propósito principal es facilitar el despertar, y no establecer un estándar de lo bueno y lo malo.

Desafortunadamente, la tradición de la sabiduría loca se ha entendido mal, incluso entre los maestros de budismo basados en la ideología occidental, y varios de esos maestros se han visto implicados en escándalos en los que su conducta antiética ha producido daño a sus estudiantes y a toda la comunidad. Sus historias didácticas ofrecen amplia evidencia de que sólo los más iluminados bodhisattvas se atreven a aventurarse en el territorio de la sabiduría loca. De lo contrario, todo ello sólo degenera en una conducta inadecuada, dañina y autocomplaciente.

Si fracasas en tu intento de adquirir el objeto deseado, te vas a sentir insatisfecho. Sin embargo, aunque logres obtenerlo, el objeto inevitablemente no alcanzará a llenar tus exageradas expectativas. Entonces, como el agua salada, en vez de satisfacer tu sed, sólo te hará más sediento. De esta forma, sólo te proporcionarás más descontento cada vez.



Como la codicia es una actividad puramente mental, es más difícil de controlar que las acciones físicas y verbales que surgen de ella. Para contrarrestar esta perturbadora actitud mental, tienes que familiarizarte con una forma diferente de mirar las cosas: debes aprender a meditar (como explicamos en el capítulo 7) y tienes que entrenarte para lograr reconocer que las cosas que desees no son tan permanentes o tan inherentemente atractivas como imaginas que son.

Mala voluntad

Esta poderosa actitud mental está detrás de muchas de las cosas que puedes hacer o decir para hacer daño a los demás. En este destructivo estado mental, te deleitas en la desgracia de los demás, deseando que sufran. La mala voluntad es exactamente lo contrario del amor, que es el deseo de que los demás sean felices.

Al igual que con la codicia, controlar este tipo de intención dañina es más difícil que controlar las acciones verbales y físicas más obvias que surgen de ella. Para mantener dominada con éxito esta actitud, tienes que entrenarte en ver a los demás como merecedores de tu respeto, de tu cuidado y de tu amor. En vez de centrarte en rasgos que alimenten tu mala voluntad, familiarízate con las buenas cualidades de los demás hasta que tu corazón se abra hacia ellos con compasión.



Hablando de forma realista, sin embargo, a veces tus sentimientos negativos hacia alguien son demasiado crudos y poderosos para que los puedas transformar por el método que acabamos de sugerir, al menos por el momento. En

este caso, lo mejor que puedes hacer es olvidarte de la persona con la que estás enfadado y dirigir tu atención al sentimiento de mala voluntad mismo. Como un científico que examina a una serpiente venenosa, observa esta emoción destructiva tan cuidadosa y objetivamente como puedas. No te dejes dominar por ella (no sigas sus exigencias ni empieces a gritar o a pelear), pero tampoco trates de suprimirla. Sencillamente obsérvala.

Mientras observas tu mala voluntad desapasionadamente, descubrirás que, como todos los sentimientos, esta emoción negativa no es tan sólida como parece. Como una ola que se levanta del océano durante un minuto y vuelve a hundirse al siguiente, la mala voluntad se levanta en tu corazón, dura un breve periodo y desaparece de nuevo. Una ola parecida puede surgir y tomar su lugar, pero también disminuirá inevitablemente. Si puedes detenerte y simplemente observar este proceso (que es similar a la técnica de la consciencia de la respiración que explicamos en el capítulo 7), tus sentimientos negativos se agotarán solos con el tiempo.

Puntos de vista erróneos

Aunque puede que tengas muchos tipos diferentes de ideas erróneas sobre las cosas, los puntos de vista erróneos de los que estamos hablando aquí tienen un significado más bien específico. Tú mantienes un punto de vista erróneo cuando activamente niegas la realidad o la existencia de cosas que son verdaderas.

Por ejemplo, según el budismo, las tres joyas, Buda, el dharma y la sangha, son guías fiables en las que puedes poner tu fe y tu confianza. También la ley kármica de causa y efecto de la que hablamos anteriormente en este capítulo es verdadera: sus acciones tienen consecuencias no sólo en esta vida, sino también en vidas futuras. Negar estas cosas es una indicación de que has caído bajo la influencia de puntos de vista erróneos. En este contexto, tener un punto de vista erróneo no significa dudar de las enseñanzas budistas sobre el karma, etcétera, o simplemente no estar familiarizado con ellas; significa afirmar activamente que son falsas.

Por ejemplo, si realmente quisieras cometer alguna acción no virtuosa, como el adulterio, podrías tratar de convencerte (y convencer a la otra persona) de que no hay nada malo en lo que intentas hacer. Además, podrías añadir, nadie lo descubrirá

ni saldrá herido. En este ejemplo, lo que estás tratando de hacer realmente es excusar tu mala conducta defendiendo un punto de vista que se opone a las enseñanzas de Buda sobre la causa y el efecto. Promover puntos de vista erróneos lleva a errores graves; por eso esta acción no virtuosa de la mente es tan peligrosa.

Tratar con las transgresiones

Buda no reveló las obras de la causa y el efecto ni identificó las acciones que deberían evitarse para asustar a sus discípulos. Su meta era protegerlos del sufrimiento no deseado. Después de todo, no se lo llama Buda el Compasivo por nada. Pero ¿cuál es su consejo para aquellas personas que, a pesar de estas enseñanzas (o sin saber de ellas), cometen errores?

Las diferentes tradiciones budistas tienen formas diferentes de afrontar esta cuestión, y analizamos algunas de ellas en las siguientes secciones: reparar los errores y purificar el karma negativo.

Reparar los errores

Durante los primeros años del ministerio de Buda, uno de sus discípulos principales, Shariputra, pidió a Buda que formulara un código de reglas para que lo siguiera la comunidad de monjes de la sangha. (Aquí mencionamos sólo a los monjes porque este incidente particular ocurrió antes de que fueran admitidas mujeres a la sangha.) Buda contestó que en ese momento la sangha no necesitaba tal código, porque incluso los monjes menos avanzados tenían los pies firmemente asentados en la vía hacia el despertar espiritual.

Pero, a medida que la sangha se hizo más grande, las condiciones cambiaron y surgió gradualmente un código de conducta, por varias razones:

- Para ayudar a salvaguardar a los monjes de la influencia del apego, el odio y la ignorancia.
- Para asegurar la armonía dentro de la misma sangha.

- Para preservar las buenas relaciones entre la sangha y la comunidad laica más amplia.

Estas reglas de entrenamiento monástico (que forman el vinaya, como se explicó anteriormente en la sección “Seguir la guía ética de Buda”) no surgieron de repente sino que se desarrollaron con el tiempo, a medida que Buda proporcionaba guía en casos individuales (en gran medida como las leyes civiles se desarrollan como una serie de precedentes en los casos judiciales). Se formularon, finalmente, más de 200 reglas, y surgió la costumbre de llevar a cabo una reunión cada dos semanas (los días de luna nueva y luna llena) durante la cual se recitaban en voz alta estas reglas y los monjes individualmente se adelantaban para reconocer sus transgresiones. En la tradición Theravada, un monje puede hacer también ese reconocimiento a otro monje como una práctica diaria de confesión. En cuanto a los seguidores laicos de esta tradición, cuando se dan cuenta de que han transgredido sus preceptos, pueden revivirlos, volviendo a recibirlos bien de un monje, o ellos solos frente a una imagen de Buda o simplemente teniendo la intención en su mente de renovar y retomar las prácticas de la vida virtuosa.



Las reglas de conducta para los monjes y las monjas enumeran cuatro graves ofensas que llevan a la expulsión automática de la sangha:

- Mantener relaciones sexuales.
- Robar.
- Matar a un ser humano.
- Mentir sobre los logros espirituales.

Pero la mayoría de las reglas que aparecen en el código monástico tienen que ver con infracciones mucho menos graves, y los infractores generalmente pueden repararlas admitiendo con honestidad sus transgresiones. Tal como se practica en la

tradición Theravada, reconocer haber actuado mal no borra el karma negativo que se aplica por haber roto la regla, pero fortalece la determinación del individuo de evitar romper la misma regla de nuevo. Además permite a los compañeros de la sangha saber que la persona todavía tiene la intención de seguir la vida monástica tan puramente como pueda.

Purificar el karma negativo



Desde la perspectiva de ciertas tradiciones Mahayana (o Gran Vehículo), puedes purificar tu karma negativo sin importar lo pesado que sea, aunque si eres monje o monja, cometer cualquiera de las cuatro graves infracciones mencionadas en la sección “Reparar los errores” de este capítulo hará que seas expulsado de la comunidad de la sangha (para más información sobre el Mahayana, consulta los capítulos 4 y 5). En lo que se refiere a purificar el karma negativo en la tradición Theravada, practicar una vida virtuosa y cultivar la penetración interior es el medio general para protegerte de experimentar las consecuencias de las acciones perjudiciales. Sin embargo, algunas acciones son tan pesadas (como matar a los padres) que puede que no seas capaz de purificarlas completamente. Incluso Maudgalyayana (un discípulo sobresaliente de Buda conocido por sus poderes sobrenaturales) tuvo una muerte horrible como consecuencia de haber matado a su madre en una vida anterior.

En el Zen, la purificación tiene lugar a través de un proceso de reparación que difiere significativamente de la versión Theravada. Además de la necesidad de admitir la mala conducta y de la determinación de no actuar así de nuevo, la reparación Zen se entiende como una oportunidad de limpiar la pizarra kármica y retornar a la pureza primordial de tu naturaleza original.

Los practicantes de Zen utilizan el verso siguiente (en una traducción u otra) en la ceremonia de reparación y también como un preámbulo para otras ceremonias importantes, para asegurar que se basan en la pureza de la naturaleza verdadera:

Todo el mal cometido por mí desde antiguo,

por mi avidez, ira e ignorancia sin comienzo,
nacido de mi cuerpo, de mi boca y de mi pensamiento,
ahora lo reparo todo.



En otras tradiciones, como el Vairayana, los practicantes logran esta purificación aplicando conscientemente los cuatro *poderes rivales*.

- **Arrepentimiento: sentir remordimiento por el daño que has hecho; reconocer y admitir tus errores.** No confundas esta declaración o admisión honesta de tus errores con el sentimiento de culpa, que es contraproducente. La culpa te atrapa en el pasado, solidificando tu identidad como una persona “mala” y haciendo más difícil avanzar hacia conductas más constructivas.

El arrepentimiento implica reconocer que has cometido un error, que es el primer paso para deshacerlo. En vez de atraparte en el pasado, el arrepentimiento sincero te motiva a cuidar de ti mismo y de los demás cambiando tus conductas, tanto ahora como en el futuro.

- **Resolución: determinación de no repetir esa acción destructiva de nuevo.** Admitir que has cometido un error no es suficiente; tienes que realizar un esfuerzo para evitar repetirlo. Lo mejor sería hacer voto de no cometer nunca más esa acción perjudicial en particular durante el resto de tu vida.

Pero tienes que ser realista. Si crees que mantener un voto para toda la vida te sería imposible, puedes intentar con toda tu fuerza no actuar así de nuevo durante un periodo de tiempo determinado (unos cuantos meses, quizá, o incluso los próximos días). Al entrenarte de esta forma, con el tiempo desarrollarás la suficiente fuerza y confianza para afrontar lo que sea.



• **Confianza: depender de tu refugio en las tres joyas y de tu dedicación a los demás para eliminar la negatividad.** Siempre que cometes una acción no virtuosa, la diriges contra otro ser o contra Buda, el dharma y la sangha. Al confiar en los mismos objetos, puedes ayudar a purificar cualquier negatividad en la que te hayas implicado.

Si tu acción está dirigida contra las tres joyas, como faltarles al respeto (tratando los textos del dharma con descuido, por ejemplo), puedes empezar a rectificar tu error recordándote sus excelentes cualidades y reafirmando el refugio que tomas en ellos. Y, si has hecho daño a otros seres, recuérdote tu intención compasiva de lograr la iluminación por ellos.

Estas dos confianzas (tomar refugio y desarrollar la motivación compasiva de *bodichita*, de la que hablamos más en el capítulo 14) se encarnan en la siguiente plegaria popular:

Busco refugio hasta que sea iluminado,

en Buda, el dharma y la asamblea suprema.

Por el mérito virtuoso que recoja.

Al practicar el don y otras perfecciones,

ojalá pueda alcanzar el estado de un Buda para beneficiar a todos los seres sensibles.

- **Remedio: realizar acciones positivas para contrarrestar la negatividad que hayas creado.** Hay acciones virtuosas específicas que se oponen a las tres acciones no virtuosas enumeradas en la sección “Una mirada más profunda a las tres acciones no virtuosas”, anteriormente en este capítulo. Por ejemplo, salvar y proteger la vida de los demás es lo contrario de la primera acción perjudicial: matar. Una forma poderosa de neutralizar el

daño que puedes haber cometido es hacer algo completamente contrario a la negatividad que quieres purificar: actuar por amor más que por odio, con generosidad más que con mezquindad, con compasión más que con mala voluntad, y así sucesivamente.

Un remedio poderoso

La película Gandhi, ganadora de un Oscar, tuvo un impacto notable sobre millones de personas. En particular merece la pena mencionar aquí una escena que ilustra el poder de un remedio aplicado correctamente para desactivar incluso el karma más negativo.

Gandhi había ido a Calcuta como respuesta a la violencia que se había desatado en esa ciudad india entre las comunidades hindú y musulmana. Dedicado a un ayuno prolongado que había hecho voto de continuar hasta que cesara la violencia, el gran líder estaba cerca de la muerte y una gran multitud se reunía en torno a él. De repente un hindú se dirigió apresuradamente a la cama y le arrojó un pedazo de pan. Claramente angustiado, el hombre gritó: “¡Cómete esto! No quiero tener tu sangre también sobre mi conciencia”.

El hombre reveló entonces que en la lucha había matado a un niño musulmán y ahora esperaba ir al infierno por su acto malvado. A pesar de su condición de despierto, Gandhi miró fijamente al pobre hombre y le dijo: “Conozco una forma de que te escapes del infierno”. Explicó que el hombre debía ir por la ciudad y encontrar a un niño musulmán cuyos padres hubieran sido asesinados durante los altercados. Debía llevar a ese huérfano a casa y educarlo como a su propio hijo. “Pero recuerda”, añadió Gandhi, “¡debes educarlo como musulmán!”.

Algunas de las actividades recomendadas generalmente para contrarrestar la negatividad son:

- Servir a los pobres y los necesitados.
- Visitar a personas que estén en el hospital.
- Salvar vidas de animales (incluso gusanos para cebo) que están a punto de ser matados.
- Hacer ofrendas a monasterios y otras organizaciones religiosas.
- Recitar pasajes de textos tradicionales del dharma (y, mejor aún, meditar sobre su significado y ponerlos en práctica).
- Dibujar imágenes sagradas.

Siguiendo los consejos de Buda puedes librarte de experimentar algunas de las

consecuencias más graves de tus acciones negativas, por lo menos de momento. Pero, para deshacerte de estas consecuencias completamente, debes profundizar más, como describimos en el capítulo 13, que trata en su totalidad de la liberación del círculo de la insatisfacción.

Capítulo 13



Libertarse del ciclo de la insatisfacción



En este capítulo

- Arranca de raíz las tres ilusiones
- Gira en los reinos de la existencia cíclica
- Comprende los doce lazos
- Practica los tres entrenamientos



Puede que no sepas mucho de budismo (hasta que termines de leer este libro), pero apostamos a que has oído hablar del nirvana (y no sólo de la banda de rock). Este término puede aparecer incluso en una conversación coloquial. Por ejemplo, la gente dice cosas como: “Relajarme con un baño caliente al final de un día difícil: ¡esa es mi idea del nirvana!”.

¿Pero qué significa exactamente *nirvana*? ¿Es una sensación de éxtasis que puedes experimentar cuando aceleras tu práctica de meditación? ¿O es una especie de cielo budista, como una recompensa que les espera a los buenos budistas cuando mueren?

Ninguna de esas nociones es correcta en realidad, pero por lo menos ambas expresan el significado de que el nirvana es maravilloso, la forma más elevada del bien y algo que merece la pena alcanzar. El *nirvana* (traducido a menudo como “iluminación” o “liberación”) no es un lugar al que se va. Es un estado de extraordinaria claridad, paz y alegría, que puedes alcanzar como resultado de practicar la vía espiritual budista (para más información sobre la iluminación, consulta el capítulo 10).

El nirvana es lo que logras cuando te liberas de la causa subyacente a todo sufrimiento, la ilusión de ser un ser separado. Hablando estrictamente, el nirvana no es siquiera un estado: es tu condición natural, escondida bajo capas de ideas distorsionadas y de patrones de conducta habituales (en algunas tradiciones se prefieren otras palabras para describir la condición natural del nirvana; para descubrir cuáles son, consulta el capítulo 10).

Una forma de entender el concepto más bien elusivo de nirvana es reconocer lo que te impide experimentarlo. Así pues, en este capítulo damos la explicación budista del mecanismo (conocido como los doce lazos, vínculos o eslabones) que perpetúa la insatisfacción y las prácticas que tienes que llevar a cabo para liberarte del sufrimiento y alcanzar una paz y felicidad duraderas.

Como un hámster enjaulado

Si te leíste los primeros capítulos de este libro, ya tienes alguna idea de cómo los estados de mente negativos (las llamadas *ilusiones* o *kleshas*, como el odio, los celos, etcétera) te causan problemas en cuanto surgen. Pero hacen más que causar problemas: te fuerzan a ir de una situación insatisfactoria a otra, buscando la felicidad y la paz, pero, en último término, encontrando sólo desengaños y frustración.



El término sánscrito para este patrón de frustración recurrente es *samsara* (existencia cíclica). Este término expresa las ideas de vagar incontrolable y movimiento desasosegado que no lleva a ninguna parte. Si alguna vez has pensado

que tu vida se parece a la de un hámster enjaulado (tus esfuerzos para llegar a alguna parte sólo te llevan a dar vueltas en círculos), ya has probado la naturaleza frustrante del samsara. Bastante amargo, ¿eh?

¿El cuadro es en realidad tan negro como acabamos de pintarlo? ¿Tu vida no presenta aspectos agradables, momentos de felicidad que pueden disfrutarse? Por supuesto que sí. Pero lo que queremos señalar es que mientras tu mente esté bajo la influencia de las ilusiones —los estados de mente negativos—, estos momentos no durarán. Inevitablemente vas a experimentar frustración, insatisfacción e, indudablemente, tristeza. Por eso las enseñanzas budistas dicen que la naturaleza del samsara es el sufrimiento.

Recuerda que el samsara no describe la realidad misma, sino tu experiencia distorsionada de la realidad, basada en tus estados de mente negativos. El hámster enjaulado dando vueltas en una rueda existe en tu mente, pero la forma de salir no requiere cambiar tu vida sino cambiar tu mente. De hecho, en algunas tradiciones del budismo se enseña que el samsara es el nirvana, lo que quiere decir que esta vida es perfecta como es, y que tú sólo tienes que despertar a esa perfección transformando tu mente (para más información sobre cómo despertar a esta perfección, consulta el capítulo 10).

La rueda de la vida: el significado de errar en el samsara

Fácilmente puedes ver cómo los patrones de frustración e insatisfacción se repiten en tu vida diaria. Por ejemplo, si eres una persona de mal genio, que siempre se enfada con los demás, inevitablemente te encuentras en situaciones hostiles en las que tienes que hacer frente a personas a quienes no les gustas. Estas confrontaciones hacen que te enfades aún más. Si te vas a dormir en un estado de mente irritado, tus sueños pueden ser también perturbadores. Entonces, cuando despiertes a la mañana siguiente, puede que descubras que ya estás de bastante mal humor. Y así sigue todo.



Las enseñanzas budistas afirman que este patrón de sufrimiento se repite a escala mucho mayor que simplemente despertarte enfadado porque ya estabas enojado cuando te fuiste a la cama. Las ilusiones no te empujan simplemente de una experiencia insatisfactoria a otra o de un día insatisfactorio al siguiente: ¡también te empujan a vagar incontrolablemente de una vida insatisfactoria a la siguiente! Buda explicó cómo los estados mentales ilusorios te mantienen atrapado en estos patrones recurrentes de insatisfacción, enseñándonos lo que él llamó *surgimiento dependiente* u *originación dependiente*. (Si crees que estos términos son poco claros, échale una ojeada al término sánscrito para ellos: *pratitya-samutpada*.) Todas estas palabras elegantes señalan meramente a la misma verdad: las cosas te ocurren por una razón.



Desde el punto de vista budista, tus experiencias vitales, tanto las buenas como las malas, no son acontecimientos aleatorios, sin significado. Ni tampoco son recompensas o castigos que te otorga alguna fuerza controladora externa a ti; así que culpar a Dios o al destino no funciona. Tus experiencias son el resultado de una serie de causas y efectos que empiezan en tu propia mente (para más información sobre la causa y el efecto kármicos, consulta el capítulo 12). Buda ilustró este mecanismo de causa y efecto en un diagrama popularmente conocido como la *rueda de la vida* (para una representación de esta rueda, véase la figura 13-1; y para un diagrama de sus diferentes partes, la figura 13-2). Quizá la mejor parte para empezar un resumen de estas importantes enseñanzas es el centro de esta rueda.



Figura 13-1: La rueda de la vida

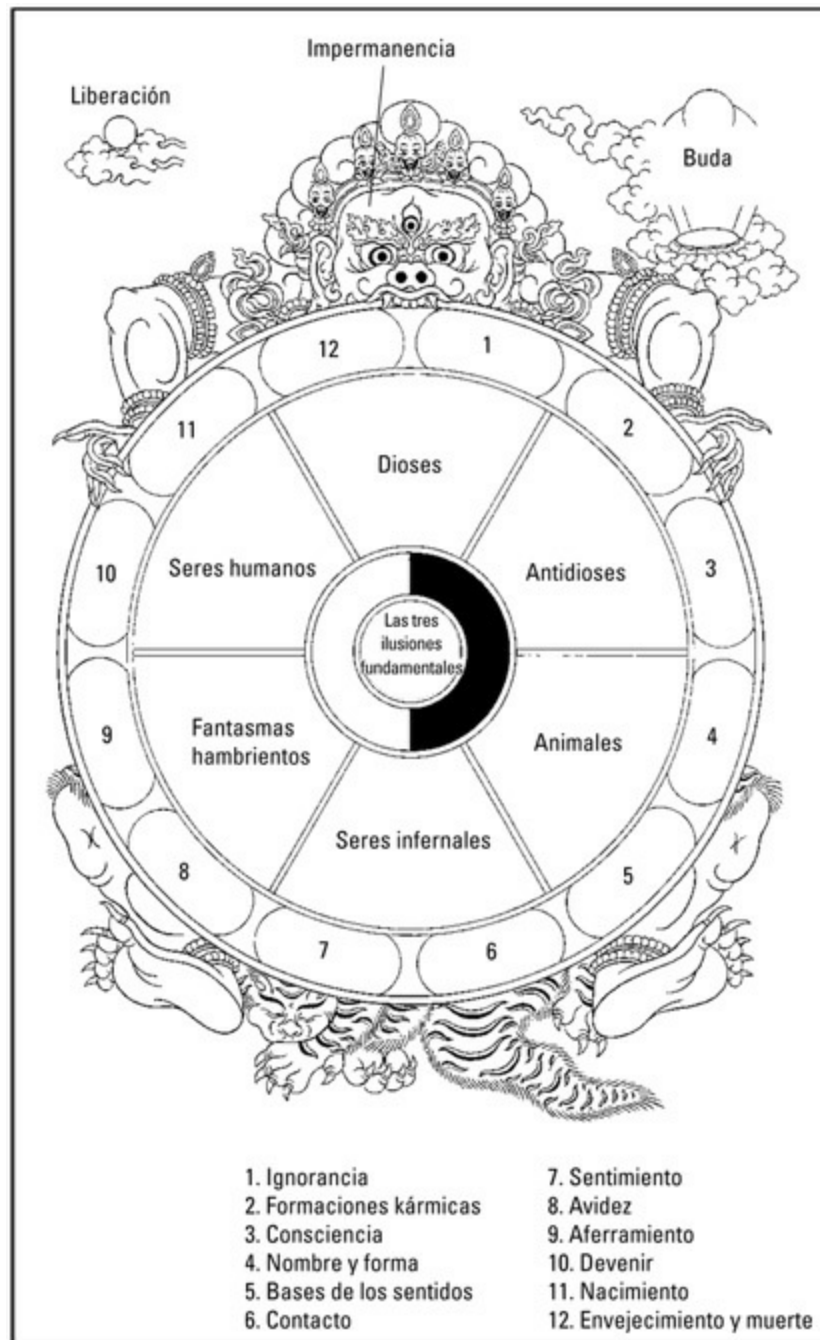


Figura 13-2: Una guía de la rueda de la vida

Identifica las ilusiones fundamentales

Si observas el centro de la rueda de la vida (mostrado en la figura 13-3), podrás ver tres animales que representan las tres ilusiones fundamentales (o también llamadas *radicales*):

- **El cerdo:** Representa la ignorancia, aunque el cerdo es un animal relativamente inteligente.
- **El gallo:** Representa el deseo o el apego. En algunas versiones de la rueda, otras aves toman el lugar del gallo.
- **La serpiente:** Representa el odio.

Si has leído los capítulos 1 y 2, ya estarás algo familiarizado con estas ilusiones. Pero ahora queremos explorar un poco más de cerca cómo se relacionan unas con otras.

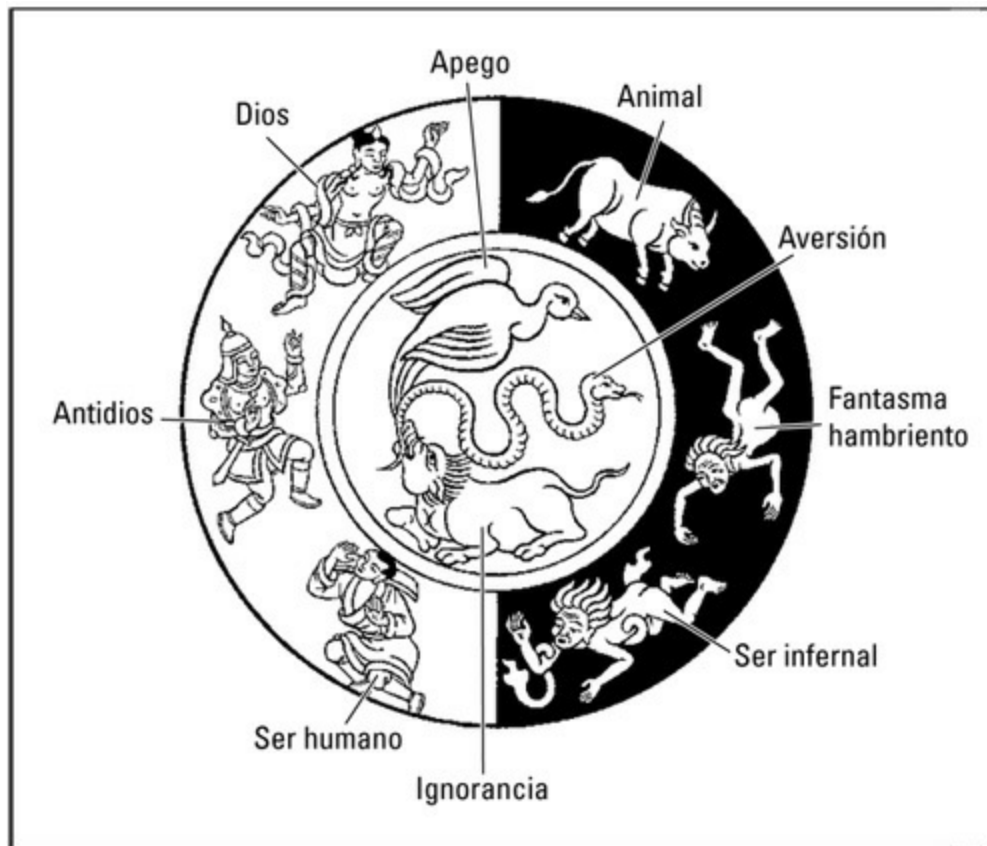


Figura 13-3: Las tres ilusiones fundamentales

Aferrarse a un yo sólido

En esta ilustración de la rueda de la vida, el ave y la serpiente emergen de la boca

del cerdo para indicar que la ignorancia es la fuente de todas las demás ilusiones. Esta versión de la ignorancia no significa sencillamente no saber algo. Este tipo de ignorancia se refiere concretamente a una idea errónea de cómo existen las cosas. Se podría decir que promueve activamente un cuadro distorsionado de la realidad (para más información sobre la ignorancia, consulta el capítulo 2).



Puedes hacerte una idea de cómo funciona esta ignorancia realizando el siguiente ejercicio para descubrir cómo piensas normalmente en ti mismo.

1. Utiliza la palabra “yo” en una frase o dos y mira lo que encuentras.

Por ejemplo, si describes lo que estás haciendo ahora mismo, puede salir algo así: “Yo estoy sentado leyendo esta explicación y tratando de descifrar lo que significa”.

2. Mira más de cerca tu cuerpo y tu mente. Algunos textos filosóficos budistas llaman a esta combinación de cuerpo-mente la *base de la imputación del ego*, que es sólo una forma elegante de afirmar lo que ya has descubierto: utilizas el término “yo” o “mi” (o tu nombre) para referirte a algo que está ocurriendo en tu constitución mental y física. Ahora es el momento de profundizar un poco más.

Cuando examinas lenta y cuidadosamente de qué estás formado, descubres que todos los elementos que componen tu cuerpo y tu mente (los *cinco agregados* o *skandas*, mencionados en el *Sutra del corazón*) están fluyendo constantemente. Tus sensaciones físicas y tus pensamientos, sentimientos y emociones están cambiando sin cesar, a menudo a una velocidad muy rápida. Y tú en realidad no puedes señalar nada dentro de ese flujo constante y decir: “Esto es algo sólido y permanente”. (Sólo experimentas la plena fuerza de este tipo de meditación de examen si lo haces repetidamente durante un periodo de tiempo. En este momento sólo estamos presentando una explicación abreviada para darte una idea general de cómo proceder.)

3. En vez de producir una afirmación emocionalmente neutra sobre ti mismo como hiciste en el paso 1, trae a la mente un momento de gran estrés o entusiasmo. En este punto es cuando el ejercicio se pone realmente interesante. Quizá alguien te insulta o te pone en evidencia delante de una multitud y te sientes incómodo, avergonzado y resentido. (Puedes también utilizar el ejemplo de ser elogiado frente a los demás y sentirte orgulloso o contento por ello, pero aquí nos quedaremos sólo con un ejemplo.) En situaciones como ésta, tú probablemente no te haces la siguiente reflexión: “Esta persona sólo ha insultado un aspecto momentáneo de mi cuerpo o mi mente”. En vez de eso, surge en tu pecho una sensación sólida, permanente, casi tangible de ti mismo, y sientes que eso acaba de ser atacado: “¡Cómo se atreve a decir eso sobre mí delante de toda esta gente!”.



El “yo” concreto, autoexistente, que aparece ante ti en ese momento, no tiene nada que ver con tu realidad. Nunca encontrarás nada dentro ni fuera de tu combinación cuerpo-mente que corresponda con una sensación de ti mismo tan aparentemente concreta. Este ser aparentemente concreto es sólo una creación de la ignorancia (a veces llamada *agarre del ego* o *aferramiento a uno mismo* por la forma irreal en que te aferras a una falsa imagen de ti), es la raíz de todo el sufrimiento, sin excepción.



Ten cuidado cuando hagas este tipo de examen. No tienes que llegar a la conclusión errónea de que tú no existes en absoluto. Tú sí existes; después de todo, ¿no estás leyendo estas palabras? Lo que no existe (lo que nunca ha existido y nunca existirá) es ese yo falsamente imaginado, aparentemente separado y concreto en el que siempre has creído con tanta fuerza. Romper con la costumbre de pensar así no es fácil, pero es posible.

La serpiente y la cuerda

Las enseñanzas budistas ofrecen la siguiente famosa analogía para ayudarte a entender mejor cómo la creencia en el falso yo conduce al sufrimiento, y cómo la sabiduría puede eliminar ese sufrimiento. Imagina que estás caminando de noche. En el camino, ves lo que parece ser una serpiente, enroscada y lista para atacar. El pánico te acelera el corazón. Pero, cuando enfocas una luz sobre tu presunta atacante, todo lo que encuentras es un trozo de cuerda. Para estar seguro, enfocas la luz a su alrededor por todas partes, pero a donde quiera que mires no puedes encontrar una serpiente. Convencido de que ahí nunca hubo una serpiente (que fue sólo un producto de tu imaginación), finalmente te relajas y continúas tu camino, sin miedo.

El falso “yo” es como la falsamente imaginada serpiente. Mientras crees que es real (mientras te aferras a él como verdadero) experimentas miedo, frustración, desengaño y todas las demás formas del sufrimiento y la insatisfacción. Pero cuando usas la luz de la sabiduría para buscar por todas partes, tanto dentro como fuera de tu cuerpo y tu mente, descubres que no puedes encontrar un yo sólido y separado en ninguna parte. Cuando te convanzas (no sólo intelectualmente, sino también en lo profundo de tu corazón) de que este falsamente imaginado yo no ha existido nunca, dejarás de creer en él y todo el sufrimiento generado por esta creencia equivocada se evaporará.

Observa el crecimiento del odio y el apego

Si te aferras a esta falsa imagen de un yo separado (creyendo que es tu “ser real”) continúas aprisionándote. Cuando piensas que este yo supuestamente concreto está siendo atacado, inmediatamente te pones a la defensiva. Te desagrada mucho lo que te está ocurriendo y en tu corazón empieza a crecer el odio. Puedes incluso empezar a maquinan la venganza contra la persona que te atormenta, asegurando por tanto que continúe el patrón de ataques y contraataques. Y así el ciclo del sufrimiento continúa girando.



El odio no es el único estado mental negativo que surge. El apego y todo el resto de ilusiones surgen de forma automática mientras trates de mantener o defender este yo ignorantemente concebido. Te pones furioso si sientes que este yo está siendo atacado, pero también codicias cualquier cosa que sientas que pueda apoyarte o darte importancia. Esta ilusión es responsable de la mentalidad compulsiva de tener que poseer algo. Mientras estés bajo la influencia de esta ignorancia que te hace aferrarte al ego, estás alimentando un deseo que nunca podrá ser satisfecho.

Tú utilizas toda tu energía tratando de hacer seguro a este falso “yo”, pero tus

esfuerzos están condenados a fracasar. Para empezar, ¿cómo puedes proporcionar seguridad a algo que nunca ha existido realmente? Sólo acabas agotándote y haciendo daño a los demás en el proceso.

Cuando alcanzas a ver que el yo concreto al que te has estado aferrando todo este tiempo es sólo una ilusión (generalmente después de un entrenamiento extenso en la meditación), puedes empezar a soltar esta creación de la ignorancia. Este “soltar” se experimenta como si de tus hombros te sacaran una carga pesada e innecesaria. Sin estar ya obligado a defender o promover este ser fantasmal, te sientes libre de experimentar una profunda sensación de alegría y paz. Para expresarlo en términos más mundanos: como ya no estás tan poseído por ti mismo, finalmente puedes tomártelo con calma.

Revisa los seis reinos de la existencia

Rodeando el centro de la rueda de la vida (figura 13-1) hay dos semicírculos (que puedes ver también en la figura 13-3), uno claro y el otro oscuro, que representan los dos tipos principales de acción (o karma) que puedes producir, positivo o negativo. (El capítulo 12 tiene mucha información adicional sobre el karma.) Los tres seres situados en el semicírculo de la izquierda han acumulado karma positivo, que los lleva hacia arriba, hacia los tres reinos superiores de los dioses, los antidioses y los seres humanos (para un mapa de todos los reinos, véase la figura 13-2), mientras que la carga del karma negativo arrastra a los tres seres del semicírculo de la derecha hacia los reinos inferiores de los animales, los fantasmas hambrientos y los seres infernales. (No te preocupes, más adelante en esta sección explicamos detalladamente estos seis reinos.)



No tomes los términos *superior* e *inferior* demasiado literalmente. No encontrarás a los dioses arriba en las nubes o a los seres infernales en las profundidades del mundo subterráneo, aunque algunas explicaciones tradicionales puedan producirte esa impresión. Tu mente crea karma y experimenta sus resultados, sin importar dónde puedas estar habitando. Un reino o estado de

existencia particular (o mejor aún, estado de mente) se llama superior o inferior dependiendo de la cantidad de sufrimiento obvio que contenga. Los seres de los reinos superiores experimentan menos sufrimiento y más placer que los seres de los tres reinos inferiores. Pero, sean superiores o inferiores, todos los reinos están dentro de los límites del ciclo de la existencia, y todos los seres que actualmente están atrapados en ellos por la ignorancia llevan la carga de la insatisfacción. He aquí los seis reinos enumerados en orden desde el más alto al más bajo:

- **Dioses:** (Véase la figura 13-4, parte superior.) Llamados también *devas* (seres celestiales), los dioses ocupan la posición más alta dentro de la existencia cíclica y son representados habitualmente como viviendo en los lugares más suntuosos. Dependiendo del tipo específico de karma que crearon para renacer aquí, estos seres longevos se pasan la vida ebrios de placer o absortos en alguna forma de profunda concentración. Algunos dioses confunden su reino con el nirvana, pero al contrario de la verdadera liberación, este reino (como los otros cinco) es sólo temporal. Cuando se agota el poderoso karma positivo de un dios (el karma no dura para siempre; uno lo gasta cuando experimenta sus resultados), no tiene más elección que volver a caer en uno de los reinos inferiores, mucho menos placenteros. Así que no puede uno encontrar seguridad ni siquiera en el reino de los dioses. Aunque los seres humanos no son dioses, se puede decir que las personas que viven con el estilo de vida de los ricos y los famosos experimentan una existencia de dioses, tanto en términos de los extraordinarios placeres de los que disponen como de la amenaza constante de que esos placeres les sean arrebatados en cualquier momento.
- **Antidioses:** (Véase la figura 13-4, parte inferior.) Llamados también *asuras* (semidioses), estos seres experimentan una existencia parecida a la del reino que está sobre ellos (el reino de los dioses), pero no pueden gozar plenamente de los placeres de su reino. Como sus diversiones, así como su karma positivo, son inferiores a los de los dioses, los antidioses están acosados por una envidia tremenda, la ilusión dominante en este

reino. Esta envidia los incita a la guerra contra sus vecinos más poderosos (puedes verlos en la figura 13-4), y por tanto están sujetos repetidamente al dolor de la derrota (sin el correspondiente goce de la victoria). En el reino humano (del que hablaremos en un segundo), algunos de los no tan ricos y famosos experimentan problemas de envidia y competitividad parecidos a los de los antidioses.

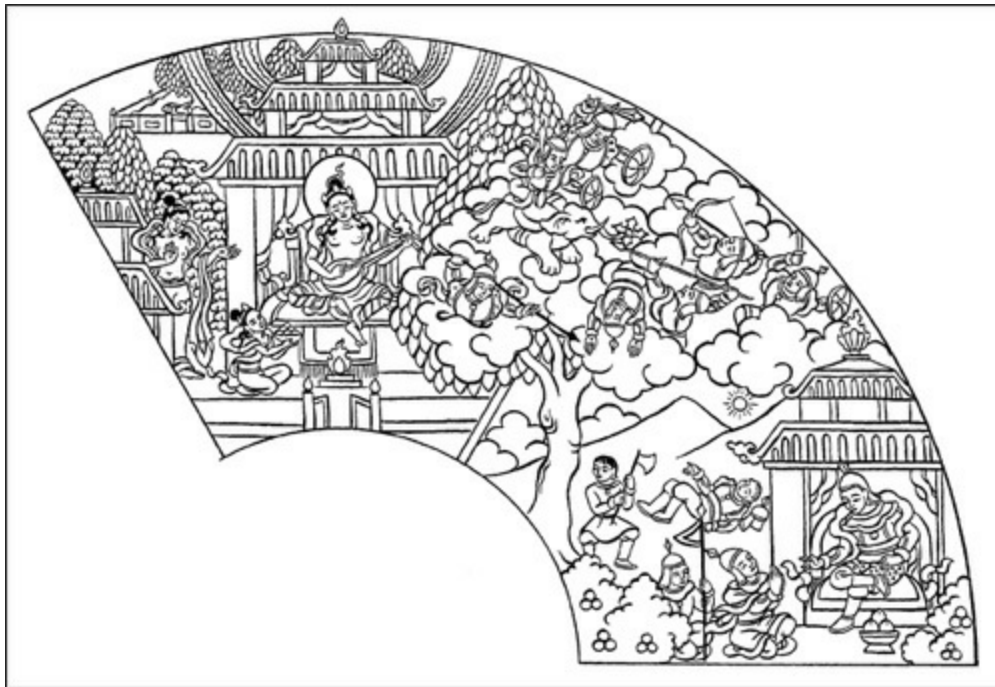


Figura 13-4: Los reinos de los dioses y los antidioses

- **Seres humanos:** (Véase la figura 13-5, izquierda.) El tercer reino de los tres reinos superiores es el que estás experimentando ahora. Como Buda vio al comienzo de su propio viaje espiritual (que narramos en el capítulo 3), este reino está lleno del sufrimiento de la enfermedad, la vejez y la muerte, además de la frustración de no obtener lo que queremos y la angustia de ser separados de lo que nos gusta. Mientras se vive en este reino, se puede experimentar algo muy similar a los placeres y dolores de los otros estados de existencia. De hecho, por eso el nacimiento en este reino puede ser tan afortunado: hay suficiente sufrimiento para sentirse motivado a liberarse de la existencia cíclica y suficiente placer como para

hacer algo al respecto.

- **Animales:** (Véase la figura 13-5, derecha.) Este reino, el más elevado de los tres reinos inferiores, es aquel con el que los seres humanos tenemos un contacto más cercano. Aunque existe un amplio rango de experiencias en este reino, la inmensa mayoría de animales llevan una vida de constante lucha, buscando alimento al mismo tiempo que tratan de evitar ser comidos. Esta dura existencia, movida por instintos que no pueden controlar, es en primer lugar un reflejo del tipo de conducta en gran medida responsable de su nacimiento como animales. Además del hambre y el miedo, los animales también sufren calor y frío y (en el caso de muchos animales domesticados) el dolor de realizar trabajo forzado y duro. Desafortunadamente, las circunstancias desesperadas o la inteligencia limitada obliga a muchos seres humanos a vivir una existencia no muy diferente a la de sus vecinos animales.

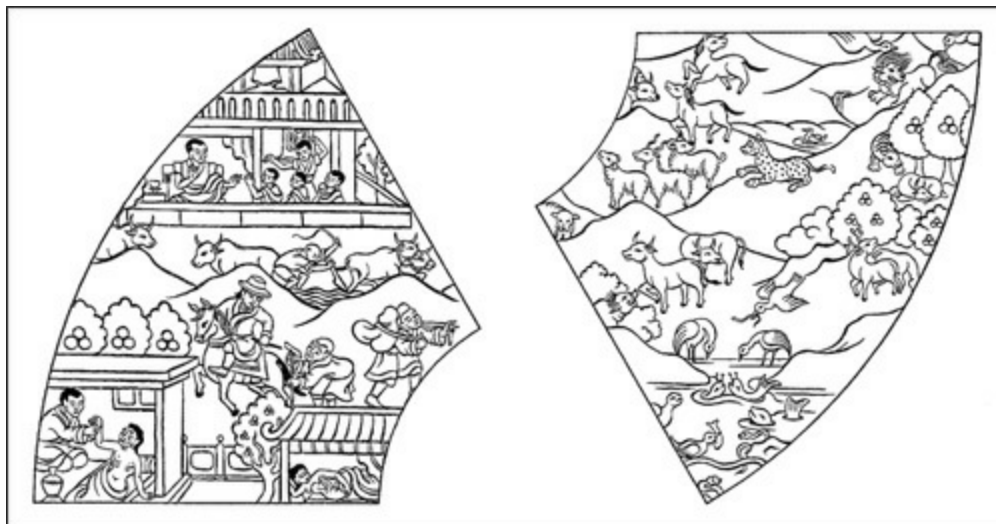


Figura 13-5: Los reinos humano y animal

- **Fantasmas hambrientos:** (Véase la figura 13-6, izquierda.) Este reino es el de la continua frustración, el de los deseos no realizados y la aidez insatisfecha. El sufrimiento predominante de estos infortunados seres (llamados *pretas* en sánscrito y a los que se hace referencia algunas veces como *espíritus errantes*) es el hambre y la sed nunca saciados, y la causa

principal de haber renacido aquí es la mezquindad. Representados a menudo con cuellos delgados y estómagos cavernosos, estos seres tienen gran dificultad para encontrar y consumir comida y bebida. La mayoría de la gente no ha encontrado pretas directamente (aunque Jon Landaw ha conocido a unas cuantas personas que aseguran haber mantenido contacto con ellos), pero puede que conozcas a muchos Scrooges (ya sabes, el huraño protagonista de *Cuento de Navidad*, de Charles Dickens) que se aferran a sus posesiones de forma tan mezquina que, como un preta, han desterrado por completo la alegría de su vida.

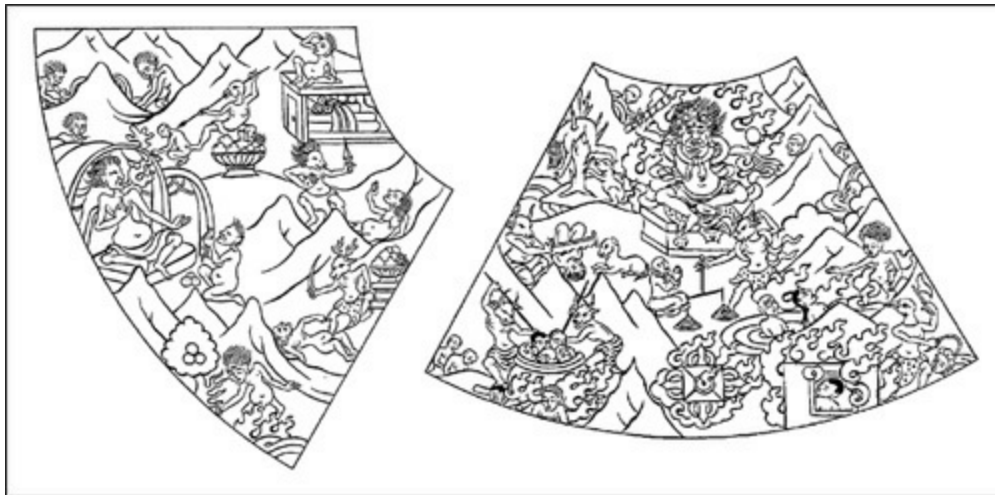


Figura 13-6: Los reinos de los fantasmas hambrientos y del infierno

- **Seres infernales:** (Véase la figura 13-6, derecha.) Este reino es el más bajo de todos los reinos de la existencia cíclica, y está lleno del sufrimiento más intenso. La causa principal para experimentar este tipo de doloroso renacimiento es cometer acciones extremadamente perjudiciales, como el asesinato, mientras se está bajo la influencia de poderosas ilusiones, especialmente el odio. En el reino humano, las personas que soportan formas particularmente intensas de sufrimiento físico o mental, más allá del rango de la experiencia ordinaria, se dice que llevan una existencia infernal.



Aunque la mitología budista pinta estos lugares como si tuvieran una existencia objetiva, a menudo se usan solamente para referirse a los seres humanos que están atascados en un estado mental particular. Por ejemplo, alguien para el que nunca nada es suficiente (alguien que nunca está satisfecho con la cantidad de posesiones materiales que tiene) recibe a menudo el nombre de fantasma hambriento, y alguien que está consumido por el odio se considera generalmente que habita en el reino del infierno. Por el contrario, la gente puede referirse a alguien que vive una vida de riqueza y facilidades pero que se preocupa poco por los asuntos espirituales como atascado en el reino de los dioses.

Como si las penalidades descritas en esta lista no fueran suficientes, un defecto importante de la vida dentro de la existencia cíclica es que no puedes encontrar descanso o seguridad en ninguna parte. En un determinado momento estás tomando el néctar de los dioses y al siguiente estás vagando, buscando algo para mitigar tu sed insoportable. Incluso como ser humano, en cuestión de minutos puedes ser desplazado de arriba para abajo a través de varios reinos. Toda la rueda de la vida está en las garras de la impermanencia (representada por el monstruo de las figuras 13-1 y 13-2). Cuando cambia tu mente, también lo hacen tus experiencias.



Estos diferentes reinos de experiencia, o estados de existencia, no son lugares que esperan a que vayas a visitarlos. No son destinos preexistentes a los que eres enviado como premio o castigo. Tú produces las causas para experimentar los placeres y dolores de estos reinos con lo que haces, dices y piensas.

Los doce lazos

En las enseñanzas conocidas como los *doce lazos del surgimiento dependiente*, Buda describió el mecanismo que te arrastra de reino en reino dentro de la existencia cíclica y te mantiene atrapado en el sufrimiento y en la insatisfacción. En la representación de la rueda de la vida (véase la figura 13-1), estos doce lazos están

situados alrededor del círculo exterior. La siguiente lista explica su simbolismo.

- **Ignorancia: un hombre ciego caminando a tientas.** (Véase la figura 13-7, izquierda.) Aquí, de nuevo, señoras y señores, está la ilusión fundamental, la ignorancia, directamente desde el centro de la rueda (véase la sección “Identifica las ilusiones fundamentales”, anteriormente en este capítulo). Pero aquí la ignorancia no es un cerdo; es un ciego débil que tropieza de dificultad en dificultad. No puede ver a dónde va porque está cegado por su ignorancia, completamente equivocado respecto a cómo existen realmente las cosas (incluido su propio yo). Aunque la ignorancia es poderosa porque es la fuente de todo sufrimiento, también es débil porque no tiene apoyo firme y, por lo tanto, puede ser vencida por la sabiduría.
- **Formaciones kármicas: un alfarero en su rueda.** (Véase la figura 13-7, derecha.) Este lazo se conoce también como *acciones compositivas*, o también sólo como *acción*. En la ignorancia, te implicas en acciones del cuerpo, el habla y la mente; estas acciones (o karma) dan forma a una nueva vida, al igual que el alfarero toma un trozo de barro y da forma a una nueva vasija. (Ten presente que mientras sigas aferrándote a un punto de vista erróneo de ti mismo, es decir, el primer lazo, la ignorancia, incluso tus acciones positivas darán forma a una nueva vida dentro de la existencia cíclica para ti. Por supuesto, esta nueva vida será mucho más agradable que una formada por acciones negativas. Véase la explicación de las diferencias entre los reinos superior e inferior del samsara en la sección anterior: “Revisa los seis reinos de la existencia”).

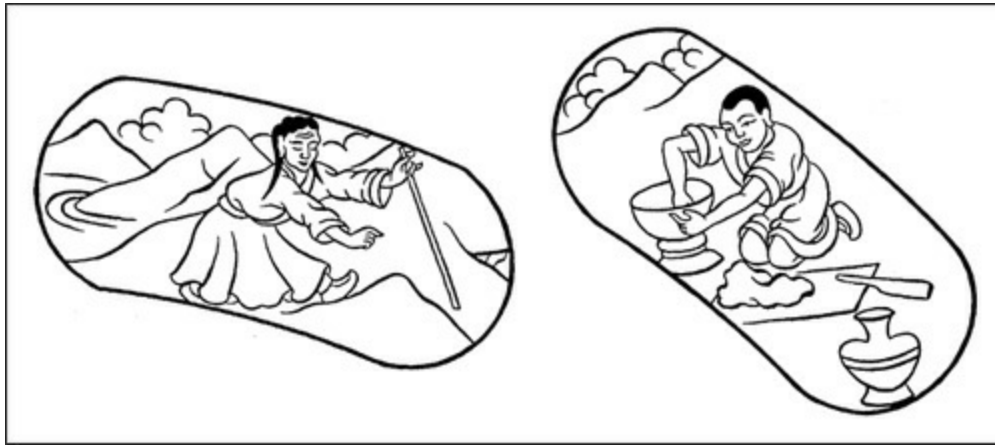


Figura 13-7: Los lazos de la ignorancia y el karma

- **Consciencia: un mono correteando por un árbol.** (Véase la figura 13-8, izquierda.) Las acciones del lazo anterior dejan impresiones en tu consciencia que pasan a tus vidas futuras; el mono subiendo y bajando de un árbol simbolizaba este movimiento de una vida a la siguiente.
- **Nombre y forma: dos personas a las que llevan en un bote.** (Véase la figura 13-8, derecha.) Si vas a renacer de nuevo como ser humano, tu consciencia (que lleva sus impresiones del pasado) con el tiempo entra en la matriz de tu futura madre, donde se une con el espermatozoides y el óvulo de tus padres. *Nombre*, simbolizado aquí por uno de los dos viajeros, se refiere a la consciencia mental que se une al espermatozoides y el óvulo unidos. *Forma*, simbolizada por el otro viajero, se refiere al pequeño embrión que se convertirá en el nuevo cuerpo para esta consciencia.

En algunas ilustraciones de la rueda de la vida, hay sólo una persona en el bote. En ese caso, la persona representa el nombre, la consciencia mental que viene de una vida anterior, y el bote simboliza la forma, el óvulo fertilizado en el que entra esta consciencia.



Figura 13-8: Los lazos de la consciencia y el nombre y la forma

Dicho de forma más sencilla, nombre y forma se refieren a la mente y al cuerpo en embrión del ser recién concebido.

- **Las bases de los seis sentidos: una casa vacía.** (Véase la figura 13-9, izquierda.) A medida que el feto se desarrolla en la matriz, las bases para los seis sentidos (véase el capítulo 2) empiezan a desarrollarse. En este momento, sin embargo, los sentidos todavía no están funcionando. Por lo tanto, sus bases se simbolizan con una casa que, aunque completa en el exterior, está vacía por dentro.
- **Contacto: un hombre y una mujer abrazándose.** (Véase la figura 13-9, derecha.) Según continúa el desarrollo fetal, los sentidos llegan a desarrollarse hasta el punto de que hacen contacto con sus respectivos objetos. Este contacto inicial (que se produce en momentos diferentes para los distintos órganos de los sentidos) se simboliza con dos personas tocándose o besándose.
- **Sensación: una persona con una flecha en el ojo.** (Véase la figura 13-10, izquierda.) Como resultado de este contacto sensorial, se experimentan

sensaciones de placer, dolor o neutralidad, comenzando en la matriz y continuando a lo largo de la vida. Por medio de este lazo de la sensación (a veces llamado *respuesta*), cosechas los resultados de tu karma pasado, experimentando placer como resultado de acciones virtuosas y dolor como resultado de acciones no virtuosas o perjudiciales (además de sensaciones neutras como resultado de acciones que no son ni virtuosas ni perjudiciales). Una flecha clavada en el ojo de una persona ilustra gráficamente la inmediatez e intensidad de la sensación.

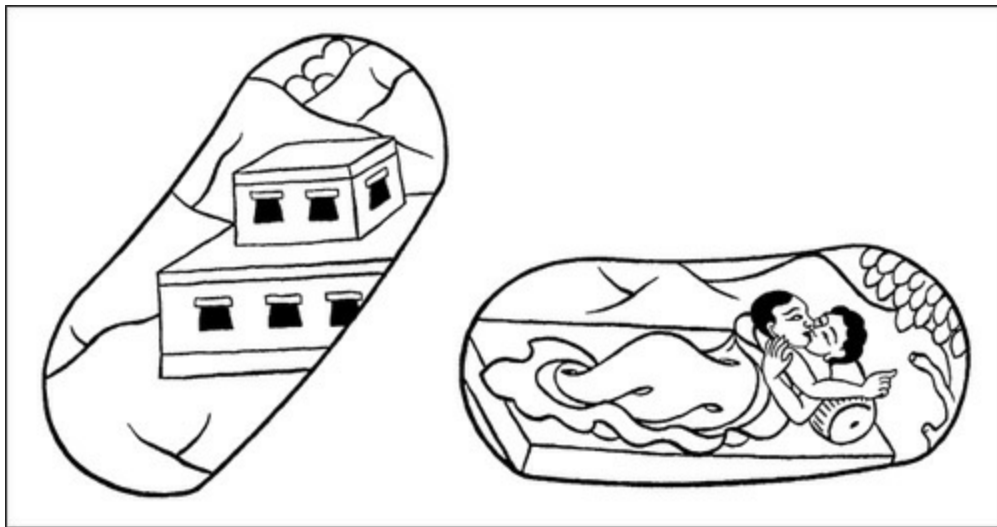


Figura 13-9: Los lazos de las bases de los sentidos y del contacto

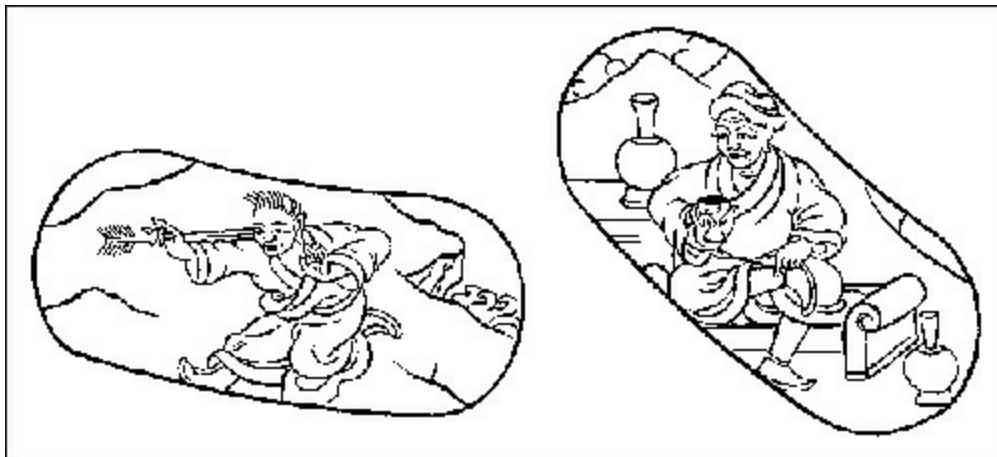


Figura 13-10: Los lazos de las sensaciones y el ansia

- **Ansia: una persona bebiendo alcohol.** (Véase la figura 13-10, derecha.) El octavo lazo, el ansia (o apego) es el deseo que surge de las sensaciones del lazo anterior. Cuando experimentas placer, quieres que continúe; cuando experimentas dolor, quieres que pare. Tu deseo de repetir lo que se percibe como bueno y de separarte de lo que se percibe como malo es como una adicción poderosa, y por eso este lazo lo simboliza una persona bebiendo alcohol. Al igual que la sensación, el ansia se produce a lo largo de toda la vida, pero este lazo se vuelve crucial en el momento de la muerte, cuando desarrollas un deseo especialmente fuerte de seguir viviendo.
- **Aferramiento: un mono arrancando fruta.** (Véase la figura 13-11, izquierda.) Este lazo representa una forma más intensa de ansia. A medida que crece tu deseo, tiendes a aferrarte a los objetos placenteros de la misma forma que un mono agarra una fruta. Cuando te acercas a la muerte, tiendes a aferrarte a un nuevo cuerpo para reemplazar el que estás a punto de perder. Esta acción no es una decisión consciente, pensada, por tu parte; es la consecuencia automática del ansia y el aferramiento a los que te has acostumbrado a lo largo de la vida.

Ahora que tu viejo cuerpo está muriendo, tu costumbre profundamente arraigada de aferrarte al ego (véase la sección “Aferrarse a un yo sólido”, anteriormente en este capítulo) te obliga a buscar un reemplazo. Como alguien lo expresó humorísticamente: “En tal estado de pánico, probablemente saltarás a la primera matriz amistosa que se te cruce en el camino”.

- **Devenir: una mujer embarazada.** (Véase la figura 13-11, derecha.) A medida que los lazos del ansia y el aferramiento se fortalecen en la hora de la muerte, empiezan a hacer madurar una de las muchas semillas kármicas sembradas en tu consciencia. Se activa ahora el potencial de esta semilla (o *impresión kármica*) de llevar directamente a una nueva vida, como aparece simbolizado por la mujer embarazada lista para dar a luz. El renacimiento está asegurado. (Este lazo se llama *devenir* o a veces

existencia, porque lleva a que tu próxima vida cobre existencia.)



Figura 13-11: Los lazos del aferramiento y el devenir

- **Nacimiento: una mujer dando a luz.** (Véase la figura 13-12, izquierda.)
La semilla activada durante el lazo anterior madura plenamente y tu consciencia moribunda es impulsada (“soplada por los vientos del karma”, si quieres que nos pongamos poéticos) hacia las circunstancias de tu próximo renacimiento. Este lazo lo simboliza una mujer dando a luz (aunque en realidad tú tomas contacto por primera vez con el reino de tu nuevo renacimiento en el momento de la concepción).

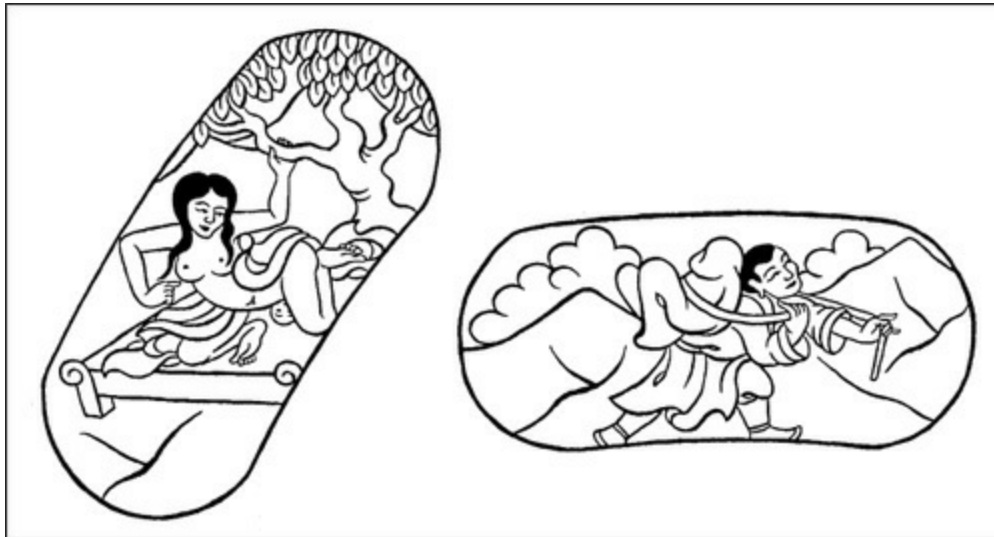


Figura 13-12: Los lazos del nacimiento y el envejecimiento y la muerte

- **Envejecimiento y muerte: una persona llevando un cadáver.** (Véase la figura 13-12, derecha.) Desde el momento de tu concepción empieza el proceso que conduce inevitablemente a tu desarrollo, deterioro y muerte. En el camino, te verás obligado a llevar la carga del sufrimiento no deseado, simbolizado por la persona que lleva un cadáver.



El propósito de Buda al enseñar los doce lazos (empezando con la ignorancia y terminando con un cadáver) no era darte una patada en el trasero o deprimirte. ¡Muy al contrario! Su intención era hacerte plenamente consciente de la forma en que tus acciones motivadas por la ignorancia inevitablemente llevan al sufrimiento, para que estuvieras motivado a encontrar una salida. El Buda, representado de pie fuera de la rueda de la vida (vuelve a echarle una ojeada a las figuras 13-1 y 13-2) y señalando a la luna de la liberación, o nirvana, representa esta salida.

Supera el sufrimiento: los tres entrenamientos

La pregunta que el viajero espiritual en busca de la liberación debe hacerse es:

“¿Cómo puedo atravesar esta cadena de doce eslabones del surgimiento dependiente, lograr la liberación de los reinos del sufrimiento y alcanzar la felicidad y la paz duraderas?”. Para responder a esta pregunta tienes que determinar cuál de los doce es el eslabón más débil.

Cuando antes de su iluminación, Buda pasó seis años dedicado a prácticas austeras de autonegación (como estar sobre una pierna durante horas y comer sólo un grano de arroz al día, véase el capítulo 3), estaba en efecto tratando de romper los lazos sexto y séptimo: el contacto y las sensaciones. Creía que si podía controlar suficientemente sus sentidos y descubrir cómo soportar incluso las sensaciones más dolorosas, sería capaz de conquistar completamente el sufrimiento. Pero después de seis años, Buda descubrió que no se había acercado nada a su meta; sólo estaba débil y exhausto. Tratar de matar de hambre a tus sentidos para someterlos no funciona, porque la acción se dirige sólo a los síntomas externos del sufrimiento, no a sus causas reales.

Algunas personas parecen creer que pueden encontrar la felicidad duradera atacando el duodécimo lazo: el envejecimiento y la muerte. Por esta razón, evitan los alimentos que engordan, hacen ejercicio regularmente, se aplican cremas especiales a la primera señal de arrugas, toman vitaminas, reciben terapia de regeneración del pelo, etcétera, todo con la esperanza de que esta conducta de alguna forma les evite hacerse viejos. (Algunas personas incluso planean congelar su cuerpo porque esperan que los médicos del futuro logren curarlos de las enfermedades responsables de su muerte.) Cuidar la salud ciertamente vale la pena, pero no importa lo que hagas por tu cuerpo, ya que no podrás posponer la muerte para siempre.



Los más débiles de los doce lazos son aquellos que parecen ser más fuertes al principio. La ignorancia, el ansia y el aferramiento (los lazos primero, octavo y noveno) son responsables de crear primero y de perpetuar después el ciclo de sufrimiento e insatisfacción. La ignorancia motiva las acciones kármicas que plantan las semillas del sufrimiento en la mente; el ansia y el aferramiento hacen

madurar esas semillas en el momento de la muerte, enviándote a un renacimiento en el que serán inevitables más sufrimiento e insatisfacción.

Estos tres lazos son poderosos, pero están basados en un error de concepción fundamental, en un punto de vista distorsionado, en una mentira. Todos se aferran a una idea sobre la naturaleza del ser o yo que está en conflicto con la realidad. En este sentido, son débiles. Si puedes desarrollar la sabiduría que ve las cosas de la forma que realmente existen, puedes traspasar esos lazos y lograr una libertad completa de la existencia cíclica (samsara). No estamos hablando de un retiro desapegado, insensible, de la vida. Nos referimos a la libertad del sufrimiento que se produce cuando uno está atrapado en la rueda de la vida.



Buda enseñó que la forma de lograr esta libertad es dedicándose a lo que él llamó los *tres entrenamientos*, que constituyen el trípode sobre el que descansa toda la estructura de la práctica budista. Estos tres entrenamientos son:

- **La disciplina moral:** La fuerza.
- **La concentración:** La focalización nítida.
- **La sabiduría:** La herramienta.

La siguiente es una analogía tradicional para explicar estos tres entrenamientos. Imagina que tienes un árbol en tu patio que produce fruta venenosa. Por supuesto, quieres protegerte a ti y a los demás de esta situación peligrosa, así que decides deshacerte de la fruta. Pero ¿cómo lo haces? Puedes tratar de podar las ramas del árbol, pero esta táctica te servirá sólo por poco tiempo. Más pronto o más tarde, las ramas crecerán otra vez y empezarán a producir más veneno.

La fruta venenosa en esta analogía equivale a las acciones y a los pensamientos engañosos que te mantienen atrapado en la existencia cíclica, obligándote a experimentar sufrimiento y desengaño una y otra vez. Podar las ramas es como aplicar un antídoto temporal a estas ilusiones engañosas, como contrarrestar el odio practicando la paciencia (véase el capítulo 14). Estas medidas ayudan a corto plazo,

pero mientras la fuente de esas ilusiones engañosas (el árbol mismo) permanezca en pie, las ilusiones aparecerán más tarde o temprano.



La única forma de estar seguro de que te quedarás completamente a salvo del peligro es cortar el tronco del árbol, de modo que no vuelva a crecer nada de él otra vez. El tronco del árbol es la ignorancia, el punto de vista erróneo de que tú y todas las otras cosas existen.

Así como necesitas tres cosas diferentes para cortar un árbol (un hacha afilada, una buena puntería y un brazo fuerte), también necesitas los tres entrenamientos para liberarte del samsara. Estos tres entrenamientos funcionan juntos como sigue:

- **Un hacha afilada:** Sin un hacha afilada, no podrás cortar nada. En este caso, tu hacha es la sabiduría que desarrollas escuchando, examinando y finalmente meditando profundamente sobre las enseñanzas de Buda. Tienes que desarrollar sabiduría para ver directamente que el sentido concreto del yo que has estado entendiendo es una ficción, una proyección falsa de tu mente.
- **Una puntería firme:** Tener un hacha afilada no es suficiente. Para cortar el tronco del árbol necesitas un pulso firme que te dé la habilidad de golpear en el mismo punto, una y otra vez. Si vacilas, incluso el hacha más afilada no te será útil. Sólo una mente perfectamente concentrada (que puedes desarrollar llevando tu consciencia una y otra vez a un objeto de meditación escogido; véase la técnica de la consciencia en la respiración en el capítulo 7, por ejemplo) puede darte la puntería necesaria para manejar certeramente el hacha de la sabiduría. Si tu atención se relaja o te distraes, tu puntería será mala y tu sabiduría nunca penetrará.
- **Fuerza:** No has terminado todavía. Si te falta la fuerza física necesaria, no podrás impulsar el hacha con precisión y fuerza. Lo mismo sucede con las prácticas espirituales. Necesitas la fuerza que proviene de observar un régimen de disciplina moral. No puedes llevar una vida falta de ética,

haciéndote daño a ti mismo y a los demás, y esperar lograr el grado de concentración y penetración necesario para eliminar la ignorancia de tu mente.



Si practicas los tres entrenamientos combinados, Buda ha dicho que puedes terminar con la existencia cíclica y experimentar la paz inefable de la liberación. No tienes que morir para alcanzar el nirvana, pero debes domar la mente. Para decirlo de otra forma, necesitas seguir el entrenamiento diseñado por primera vez en la vía óctuple revelada en el primer discurso de Buda (que tratamos en el capítulo 3). Con autodisciplina moral como base y una buena concentración, tu sabiduría puede traspasar la ignorancia y ayudarte a liberarte del ciclo de dolor recurrente en esta misma vida.

Capítulo 14



Realizar tu potencial más elevado



En este capítulo

- Dedícate a los demás
- Cultiva los cuatro inconmensurables (o moradas celestiales)
- Practica las seis perfecciones



Siempre parece haber alguien preparado para impulsarte a aprovechar tu vida de la mejor manera. Tus padres te animaron a que te esforzaras tanto como pudieras. Y tus profesores probablemente te repitieron muchas veces que estuvieras a la altura de tu potencial. Incluso la publicidad de la televisión a menudo insiste sobre el mismo tema: usa una marca particular de zapatillas deportivas y lógralo (*just do it*). Únete al ejército y podrás ser todo lo que puedas ser.

El budismo anima de forma semejante a sus practicantes, aunque su alcance y su foco son muy diferentes de los de la industria de la publicidad y del foco de tus amigos, tus profesores y tus padres; según el budismo, tú tienes el poder de convertir en éxito no sólo esta vida, sino también todas tus vidas futuras. Puedes purificar tu karma negativo, alcanzar la felicidad y la paz de mente, y con el tiempo

llegar al *nirvana*, que es la completa liberación del ciclo del sufrimiento y la insatisfacción (véase el capítulo 13). Lo mejor es que puedes hacer todas estas cosas independientemente de las circunstancias de tu vida.

Por supuesto, metas tan elevadas pueden ser el trabajo de toda una vida, pero es bueno saber que tienes el potencial, lo que el budismo llama tu *naturaleza innata de Buda*. Esta naturaleza de Buda es tu derecho de nacimiento y está dentro de ti ahora mismo, esperando a que tú la reconozcas y liberes su capacidad. ¡De eso justamente trata la práctica budista!

En este capítulo presentamos una visión general del camino que lleva a la actualización o logro de tu potencial más alto. Pero primero tienes que tener muy claro por qué quieres seguir este camino. En otras palabras, ¿cuál es tu motivación subyacente? Para que tu práctica sea completa, tu motivación debería ir más allá de tu satisfacción meramente personal e incluir la felicidad y la realización de los demás. Este deseo profundo de beneficiar a todos los seres (no sólo a tus amigos ni tampoco sólo a los demás seres humanos) es el corazón del budismo. En la tradición del Gran Vehículo (Mahayana), de la que el Zen y el Vairayana, entre otras, forman parte, este deseo se conoce como el *voto del bodhisattva*. En la tradición Theravada, toma la forma de los cuatro incommensurables.

Pide una ronda de felicidad para todos

Piensa en la siguiente situación hipotética. (Si crees que viene en camino otra analogía budista, estás en lo cierto.)

Tú y toda tu familia estáis en casa cuando de repente oléis a humo. El humo se vuelve rápidamente más denso, y te das cuenta de que vuestra gran casa de dos pisos está ardiendo. Te diriges a la escalera que lleva al piso de arriba, pero al darte cuenta de que el fuego pronto se tragará también los pisos altos, buscas otra ruta de escape. Buscando el camino a tientas a través del humo, finalmente llegas a la puerta principal. Consigues abrirla y salir al jardín. Allí, ya fuera de peligro, te echas al suelo para recuperar el aliento.

La pregunta es: “¿Cómo te sientes ahora que has logrado ponerte a salvo? ¿Estás satisfecho? ¿Has hecho todo lo que tenías que hacer?”. A pesar de estar a salvo, la

respuesta tiene que ser “no”. ¿Por qué? Porque tu familia puede estar atrapada todavía dentro. Mientras tus seres queridos estén en peligro, ¿cómo puedes estar tranquilo con haberte puesto a salvo?

Esta analogía demuestra claramente lo incompleto que resulta concentrarte exclusivamente en tu propia liberación del sufrimiento. Una preocupación tan egocéntrica ignora el bienestar de todos los demás seres (seres humanos o no) que están actualmente atascados en el dolor y la insatisfacción. El budismo enseña que todos estamos interconectados y somos interdependientes. En el nivel más profundo, todos somos uno. Con esta idea más amplia en mente, alcanzar tu potencial más alto debe incluir, inevitablemente, proporcionar también la felicidad y la realización a los demás.



La determinación de beneficiar a todos los seres así como (o a veces incluso antes que) a ti mismo se conoce como el voto del bodhisattva. El *bodhisattva* es el ser cuya iluminación no es completa hasta que todo ser viviente también sea iluminado. Aunque la tradición Mahayana considera al bodhisattva como el modelo supremo, el espíritu del bodhisattva también es omnipresente en la tradición Theravada (para más información sobre las tradiciones Theravada y Mahayana, consulta el capítulo 4).

Dedica tu corazón a los demás



En el budismo, la vía que te lleva a la más alta realización debe basarse en la motivación más amplia posible. En la tradición Mahayana, esta motivación compasiva se conoce por su nombre sánscrito, *bodhichitta*. Dividir la palabra en dos partes la hace más fácil de entender:

- *Chitta* es mente, actitud o corazón (hablamos también de *chitta* en el capítulo 2).

- *Bodhi* se refiere a la suprema meta de la iluminación o naturaleza de Buda.

Uniendo las dos palabras tienes *bodhichitta*, el estado compasivo de mente que desea alcanzar la iluminación para el beneficio de los demás. Algunos comentadores lo llaman simplemente el *corazón despierto* o, como le gusta decir a un traductor que conocemos, el *corazón dedicado*. Al cultivar el bodhichitta, en tu corazón despiertas la compasión por el sufrimiento de los demás y dedicas tus esfuerzos al beneficio de ellos así como al tuyo propio.

No importa cuánto hayas sufrido o hayas sido herido, la compasión definitivamente existe en tu corazón ahora mismo, aunque puede estar enterrada bajo capas de dolor, ira y autoprotección. (Por otra parte, en vez de ocultar tu compasión, el sufrimiento a menudo despierta una fuerte compasión como respuesta.) El problema es que tu compasión puede ser condicional y limitada en su extensión. Por ejemplo, probablemente encuentras fácil sentir compasión por un miembro de la familia que sufre, por un amigo íntimo o por un niño pequeño, pero tu compasión por otros puede que no surja de forma tan espontánea.

En el budismo, la meta es desarrollar una compasión incondicional que se extienda a todos los seres, independientemente de si te han ayudado o te han hecho daño en el pasado. Este tipo de compasión te ayuda a superar tus prejuicios, estereotipos y otras formas de pensamiento limitado, que te impiden abrazar a todos los seres como hermanos. Para ayudar en el cultivo de esa gran compasión totalizante, la tradición Vairayana recomienda dos aproximaciones relacionadas:

- Reconocer que todos somos miembros de una familia.
- Identificar tu cualidad básica y la de los demás.

Mantenlo todo en familia



Si ya crees en la reencarnación (véase el capítulo 13), entonces vislumbrar cómo está relacionado con todo lo demás no es un paso tan gigante. Tus

vidas pasadas (como se explican, al menos, en ciertas tradiciones budistas) han sido infinitas, así que has tenido tiempo más que suficiente para haber nacido como hijo, hija, hermano, hermana o cualquier otro miembro de la familia de otro ser. Ya sea esa molesta persona que se te acaba de cruzar en la carretera, o el mosquito que acaba de picarte en el brazo: ¿por qué no pudo uno de esos seres haber sido tu adorada y querida madre alguna vez en el pasado?

Madre hay más que una

Un método tradicional para desarrollar la gran compasión y el corazón dedicado empieza por reconocer que, en otro tiempo, todos los seres han sido tu madre. Al igual que tu madre, te han amado y protegido, y se han preocupado por ti de todas las formas imaginables. Puedes experimentar un cambio inmediato de actitud (incluso hacia una persona irritante) si, por un momento, puedes relacionarte con esa persona como con tu querida madre.



Estas meditaciones para desarrollar un corazón compasivo, dedicado, forman parte de la tradición budista de entrenamiento de la mente preferida por los tibetanos y debe ser utilizada con prudencia para obtener el efecto deseado. Al tratar con una persona irritante, por ejemplo, la cuestión es cambiar tu actitud de resentimiento o el disgusto por algo positivo. Por lo tanto, cuando practiques el acto de visualizar a esta persona como a alguien cercano y querido, asegúrate de que escoges el modelo sabiamente.

Tradicionalmente, como ya hemos mencionado, el modelo que seleccionas primero es el de tu propia madre, porque te llevó en el útero, te dio a luz e hizo las mil y una para mantenerte vivo y saludable. Pero, cuando algunas personas piensan en su madre, encuentran difícil recordar tales bondades. Sólo pueden recordar los problemas (algunos muy graves) que han tenido con una mujer más bien difícil. En este caso, no pienses en los demás como si hubieran sido tu madre, porque hacerlo sólo consigue incrementar tu resentimiento hacia ellos. Escoge a alguien que recuerdes como generoso y protector, sin importar quién sea. Finalmente, a medida que crezcan tu amor, tu comprensión y tu perdón, puedes también abrir tu corazón

a tu madre y quizá descubrir un lazo que habías olvidado.

Conéctate con el mundo por medio de la comida

Afortunadamente, no tienes que creer en la reencarnación para apreciar que todos los seres forman parte de una gran familia. Como nos muestra la naturaleza a diario, las vidas de todos los seres de este planeta están interconectadas y ver cómo todo el mundo está relacionado con todos los demás tiene sentido. Se ha convertido en una cuestión de supervivencia.

Tú puedes usar esta interconexión para mejorar tu meditación sobre la gran compasión. Empieza por pensar en algo que haces a diario y que ayuda a sostener o a mejorar tu vida. Una buena actividad, para empezar, es comer. Imagina que estás a punto de introducir comida en tu boca. Cuando casi puedas saborearla, aprieta el botón de pausa mental y piensa en cómo llegó esta comida a donde está ahora. (Puedes hacer esta meditación también en la mesa, pero si estás comiendo con otros, prepárate para unas miradas divertidas cuando te congeles súbitamente en la mitad del bocado.)

Digamos que estás a punto de comerte una cucharada de arroz. Pregúntate de dónde vino el grano. Puede haber crecido en un arrozal a muchos kilómetros de distancia, quizá incluso en otro continente. Piensa en todas las personas implicadas en la difícil tarea de plantar este arroz. Después piensa en todo el trabajo que supuso cosechar este grano y trillarlo, y llevarlo al mercado y venderlo. Todos estos trabajos requirieron el esfuerzo agotador de cientos y cientos de personas, la mayoría de las cuales recibieron un salario sorprendentemente bajo por su dura labor. Pero el arroz no ha llegado todavía a tu boca: aún tiene que ser transportado, quizá reempaquetado y después vuelto a vender. Finalmente, tiene que ser preparado y servido, y en muchos casos, puede que tú no estés involucrado siquiera en estos dos procedimientos relativamente sencillos.

Puedes analizar cualquier cosa que comas de la misma manera. En cada caso, te darás cuenta de que tu disfrute del más pequeño bocado de comida depende por completo de un número incontable de otras personas. Aunque su intención no era la de beneficiarte a ti, siempre queda este hecho innegable: sin su esfuerzo, no tendrías esta comida. Tu disfrute depende de su bondad.



Puedes aplicar esta forma de pensar a otros aspectos de tu situación de vida. Pregúntate quiénes han hecho posible la casa en la que vives, la ropa que llevas puesta e incluso el idioma que utilizas y las ideas que tienes. En cada caso, la respuesta es la misma: otras personas. Cuanto más mires las cosas de esta manera, mejor podrás apreciar la infinita bondad que has recibido de los demás. A medida que tu corazón se abra a ellos, de forma natural desearás devolver esa bondad de la mejor manera posible.

Comprende qué desean todos

Una persona que fue traductor durante largo tiempo del dalái lama (véase el capítulo 15) comentó una vez: “Nunca asistí a una enseñanza de su santidad en la que no mencionara que todos los seres son iguales en su deseo de ser felices y libres del sufrimiento”. El traductor siguió diciendo entonces que uno puede sacar una o dos conclusiones de esta observación: o el dalái lama no tiene mucho que decir, o este punto es extremadamente importante. Y uno puede optar por la segunda opción. Aceptar que todos los seres quieren ser felices y evitar la infelicidad no es difícil. De hecho, lo difícil es pensar en cualquier conducta no motivada por estos dos deseos. La gente puede definir la felicidad de formas muy diferentes (la música que les gusta escuchar a algunas personas a ti puede ponerte los pelos de punta), pero sea como sea que se defina, todos quieren la felicidad y desean evitar la infelicidad. Incluso cuando la gente se hace daño a sí misma de alguna manera (suicidándose, por ejemplo), es generalmente en un intento equivocado de liberarse del dolor.

Aunque reconocer la universalidad de esos dos deseos no es difícil, las implicaciones de este hecho aparentemente sencillo son profundas. Cuando una persona te hace daño a ti, por ejemplo, normalmente te lo tomas como algo personal. “Me atacó a propósito”, puedes pensar, y después quizá busques formas de herir a esa persona. Pero tu actitud cambiará significativamente cuando te des cuenta de que tu atacante está motivado por el mismo deseo de felicidad que te motiva a ti. Esto no significa que tengas que sentarte pasivamente y dejar que alguien abuse de ti. ¿Para que

serviría eso? Pero significa que cualquier acción que decidas emprender (incluso si decides defenderte por la fuerza) estará motivada más por el cuidado y la comprensión y menos por el deseo malicioso de vengarte. Actuar con esta motivación en mente aumenta de forma automática las posibilidades de que tus actos sean hábiles y eficaces.



Mirar a los demás como iguales ayuda también a reducir tu egoísmo, la causa de la mayoría (si no todos) tus problemas. En vez de estar constantemente complicado con el gastado estribillo “Yo, yo, yo”, puede que te encuentres que estás desarrollando un genuino interés en el bienestar de los demás. Cuando estás en un grupo de gente, por ejemplo, puede que ya no sientas una necesidad tan terrible de anteponer tus deseos y necesidades. En lugar de ello, al darte cuenta de que todas las personas de ese grupo quieren ser felices también, puede que abras tu corazón y tu mente a tus deseos y necesidades.

Conviértete en hijo de Buda



Cuanto más dediques tu corazón al bienestar de los demás, más empezarás a darte cuenta de que la mayoría de las personas, aunque afirman desear la felicidad, adoptan unas conductas que sólo destruyen sus posibilidades de encontrar paz y felicidad verdaderas. Si eres sincero, descubrirás que estás cometiendo también el mismo error; y esta situación no cambia en el momento en que coges un libro (preferiblemente este libro) sobre budismo u otra de las grandes tradiciones espirituales del mundo. Pero por lo menos es un comienzo: estás empezando a mirar en la dirección correcta para alcanzar la verdadera paz de mente y la realización.

A medida que tu comprensión y empatía por los demás se profundiza (en parte como resultado de dedicar tu corazón a tu bienestar), empieza a crecer también en tu corazón un sentido de responsabilidad respecto a todos tus hermanos. Empiezas a

reconocer que, en cierto sentido, todos los seres son ciegos y van dando traspiés al borde de un profundo abismo. ¿Quién tiene más razones para ayudarlos que tú? Con el tiempo, esta línea de pensamiento puede llevar a una resolución profunda de liberarse de hábitos destructivos y puntos de vista equivocados y a desarrollar todas las cualidades positivas necesarias para guiar eficazmente a tu familia por el camino de la verdadera felicidad.



En el momento en que desarrollas este deseo puro y espontáneo en lo profundo de tu corazón y te dedicas a servir a los demás de esta forma, has dado nacimiento a la preciosa motivación de bodhichitta. En ese momento, te has convertido en un *bodhisattva* (un hijo de Buda) y has entrado en la vía que con el tiempo lleva a la iluminación plena.

Nutre las cuatro moradas celestiales



Al igual que el budismo ofrece numerosas técnicas de meditación para aquietar y aclarar la mente y alcanzar mayor penetración en las verdades más profundas de la vida, también ofrece métodos para cultivar las cuatro cualidades fundamentales, conocidas como las *moradas celestiales* o *inconmensurables*:

- Compasión.
- Bondad (o amor compasivo).
- Alegría comprensiva.
- Ecuanimidad (paz de mente).

En pali, estas moradas celestiales reciben el nombre de *brahmavihara*. El término

significa literalmente “morada de los dioses”, y denota cualidades sublimes. La sabiduría (o penetración; véase la sección “Cultiva la perfección suprema: la sabiduría penetrante”, más adelante en este capítulo) y la compasión (o bondad) se consideran las dos caras de la misma moneda. Cuando puedes ver la impermanente (sin ego) naturaleza dolorosa de la realidad, experimentas de forma natural amor por los demás, compasión por su sufrimiento y un deseo apasionado de ayudar a liberarlos de su dolor. Al mismo tiempo, cuanto más abras tu corazón y más grande sea el amor y la compasión que sientes, más se derrumbarán tus limitantes puntos de vista para revelar la naturaleza esencialmente insustancial de la realidad. Por esta razón, el desarrollo de la penetración y el cultivo de las cuatro brahmaviharas van de la mano en el budismo. (Si las brahmaviharas parecen coincidir con la motivación de bodhichitta que exponemos en la sección “Dedica tu corazón a los demás”, anteriormente en este capítulo, es porque son los equivalentes en el Theravada. Nos extendemos aquí sobre ellas porque ofrecen otra forma poderosa de describir el cumplimiento de tu potencial más elevado.) El mismo Buda describió la vía espiritual como la “liberación del corazón que es amor” y la culminación de la vía como la “liberación segura del corazón”. No importa cuánta penetración ni cuánta comprensión alcances, hasta que tu corazón rebose de amor y de compasión, no habrás alcanzado la plena iluminación. Aunque tratamos las cuatro moradas celestiales en paquetes separados, estas cuatro cualidades no están verdaderamente separadas. Son cuatro aspectos o facetas de la joya preciosa que es el corazón plenamente despierto. Aunque Buda y otros grandes maestros son un buen ejemplo de este tipo de corazón, no olvides que está también vivo dentro de ti ahora mismo como tu naturaleza de Buda; solamente te privan de su visión capas acumuladas de dolor, resentimiento y miedo. Cuando practicas las cuatro brahmaviharas, le proporcionas combustible a este corazón, que, como un sol poderoso, gradualmente evapora las nubes de emociones negativas, creencias distorsionadas y patrones habituales.



Una nota de advertencia: el cultivo de la bondad y la compasión no implica meterse en los asuntos de los demás o tomar la actitud moralmente superior

que afirma: “Soy un bodhisattva con motivación pura que tiene algo importante que ofrecerte, a ti, ser inferior y sufriente”. Muy al contrario: las cualidades de amor, compasión, ecuanimidad y alegría en relación con la felicidad de los demás, cuando se practican correctamente, rompen las barreras de la aparente separación entre tú y los demás y revelan la unidad inherente de toda la vida. Te muestran las formas en que estás sufriendo, si tienes el corazón cerrado y si estás atascado o equivocado. Siempre que te encuentres señalando con el dedo a los demás, incluso si es con aparente compasión, recuerda darle la vuelta a ese dedo y señalarte a ti mismo.

Extiende la bondad (o amor compasivo)

En el budismo, especialmente en la tradición Theravada, la cualidad conocida como bondad o amor compasivo (en pali, *metta*) se considera poderosa para despertar y transformar. Gracias a ella, valoras y atesoras a los demás como si fueran tus hijos, y les deseas la misma buena suerte, salud, felicidad y paz de mente que deseas a tus amigos más íntimos y a los miembros de tu familia.

Meditar sobre las cuatro moradas celestiales

En la tradición Theravada, la meditación diseñada para cultivar el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad tiene una estructura parecida:

1. Conéctate con tu propia bondad esencial; o si esto no te resulta útil, con tu propio deseo innato de felicidad y bienestar.
2. Pasa un tiempo imaginando a una persona que te traiga a la mente de forma fácil y natural la cualidad de la que se trate. En el caso de la bondad, esta persona puede ser tu madre o cualquier otra que te haya amado y cuidado incondicionalmente. Con la compasión, puedes pensar en alguien a quien ames, que esté experimentando en este momento gran dolor o sufrimiento.
3. Cuando estés en contacto con esa cualidad, dirígela hacia afuera, hacia ti (algo muy difícil para algunas personas), después hacia los que te ayudaron en el pasado, seres amados, amigos y personas neutrales, y después (te lo creas o no) hacia la gente que te irrita o te hace enfadar.
4. Extiende esa cualidad a todos los seres de todas partes.

Tradicionalmente, se utilizan ciertas frases para generar estas cualidades, como “que seas feliz” (para la bondad), “que estés libre del dolor y la tristeza” (para la compasión), “que continúe tu buena suerte” (para la alegría comprensiva) y “que todos aceptemos las cosas como son” (para la ecuanimidad). Pero siéntete libre de probar con expresiones diferentes hasta que encuentres las frases que te resulten más significativas. Al principio, entrar en contacto con estas cualidades puede ser difícil, pero no te preocupes (y menos aún, no te enfades contigo mismo): están ahí abajo en alguna parte. Cuando empiezan a fluir, la práctica de las brahmaviharas se vuelve más fácil y las cualidades empiezan a surgir de forma más natural y espontánea en la vida diaria.

Al extender el amor a los demás, reflejas hacia ellos su bondad inherente, su naturaleza innata de Buda y, por lo tanto, los animas a abrir su corazón y a crecer tanto personal como espiritualmente. Al mismo tiempo, aflojas el agarre que tienen en tu propio corazón emociones negativas como el resentimiento y el desengaño. Pero Buda, en su sabiduría, se dio cuenta de que no puedes amar plenamente a los demás hasta que aprendas a amarte a ti mismo. “Si buscas por todo el universo”, decía a menudo, “no encontrarás a nadie que merezca más amor y afecto que tú mismo”. Así que empieza la práctica de metta extendiéndola primero a ti mismo.

Desarrolla la compasión

Como explicamos en la sección “Dedica tu corazón a los demás”, anteriormente en este capítulo, la compasión está en el centro de la motivación exaltada conocida como bodhichitta. Pero ¿qué es exactamente la compasión? A menudo la gente la confunde con la tendencia a sobrecargarse con el sufrimiento de los demás y a hacerse daño en el proceso de tratar de ayudarlos. Como uno de mis maestros solía decir, este hábito no es verdadera compasión, sino más bien compasión idiota (o, como los libros de autoayuda suelen llamarla hoy en día, codependencia).



La compasión genuina (*karuna*, en pali y en sánscrito) implica reconocer primero el sufrimiento de los demás, que es común en el mundo, y después aprender a abrir el corazón para sentirlo profundamente sin dejar que te abrume. Si eres como la mayoría de la gente, es comprensible que trates de evitar sentir el sufrimiento, no sólo el de los demás, sino también el tuyo propio. Después de todo, sufrir es generalmente doloroso; además, puedes sentirte impotente porque no te es posible hacer nada al respecto. Y a menudo sufrir saca a la luz otros sentimientos desagradables, como la ira (con la causa del sufrimiento), el miedo (a sufrir) y la tristeza.

Pero la compasión genuina es en realidad fortalecedora, porque la acompaña habitualmente una percepción clara de cómo son las cosas. La verdad es que hay millones de personas sufriendo y tú no puedes hacer mucho para ayudarlas. A partir

de estas percepciones claras y de los sentimientos compasivos surgen la fuerza y la habilidad para hacer lo que puedas para aliviar el sufrimiento, junto con la aceptación de que es poco lo que puedes hacer. La oración de la serenidad expresa este espíritu muy bellamente: “Dios mío, concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para discernir la diferencia”.

Nutre la alegría comprensiva

Aunque parezca extraño, mucha gente encuentra más fácil sentir empatía con el sufrimiento de los demás que regocijarse con su felicidad o su éxito. Quizá este rasgo es el resultado de la ética de trabajo occidental que dice que “si no hay dolor, no hay ganancia”; esta actitud enfatiza el esfuerzo y la dificultad, al mismo tiempo que es suspicaz con sentimientos más expansivos como el gozo y la euforia. Después de todo, ¿cuántas personas se regocijan genuinamente incluso en su propio bienestar? O quizá sientes envidia más que alegría por la tendencia, especialmente en Occidente, de competir con los demás, de juzgar, de comparar y de menospreciar más que aprobar y apreciar. Debido a estas tendencias, que eran aparentemente comunes también en la época de Buda, la alegría comprensiva (en pali *mudita*) es considerada generalmente la más difícil de desarrollar de las cuatro brahmaviharas.



La *alegría comprensiva* o *bondadosa* supera el trabajo de la mente que compara y juzga y permite abrazar la felicidad de los demás, en los términos de cada persona. Habitualmente ves a las demás personas a través del filtro de tus prejuicios, ideas y expectativas, y juzgas sus esfuerzos de acuerdo con ello. Cuando cultivas la alegría comprensiva, sin embargo, desarrollas la capacidad de ver a los demás de forma clara, tal como son, y compartes su felicidad y su éxito como si estuvieras en su interior, sintiendo lo que ellos sienten. Al hacer eso, no sólo enriqueces su experiencia, sino que también aumentas tu propio almacén de felicidad y alegría. Además, rompes las barreras que te separan de los demás y

estableces la posibilidad de un amor y apoyo mutuos continuados.

Establece la ecuanimidad



Considerada la culminación de las brahmaviharas (y la que protege a las otras tres), la *ecuanimidad* (en pali *upekkha*) es la paz de mente espaciosa, equilibrada, que acepta la vida como es.

Esta cualidad emerge cuando meditas sobre la verdad budista esencial de la *impermanencia* (todo está cambiando constantemente) y la comprendes, y te liberas del intento de controlar lo que sencillamente no puedes controlar. Tú solamente dejas que las cosas sean. En la formulación utilizada por los grandes místicos cristianos: “¡Que no se haga mi voluntad sino la tuya, oh, Señor!”.

La práctica de la bondad

Los pasos siguientes son un ejercicio tradicional para conectarse con el amor incondicional que hay en tu corazón y dirigirlo hacia los demás. No te apures. Tómame tanto tiempo como puedas; siente el amor además de imaginarlo. Empieza por cerrar los ojos, respirar profundamente unas cuantas veces y relajar el cuerpo un poco cada vez que espire. Después, continúa con los pasos siguientes:

1. Cuando te sientas relajado, imagina la cara de alguien que te amó mucho cuando eras niño y cuyo amor te conmovía profundamente.
2. Recuerda una vez que esa persona te mostró su amor y tú lo recibiste.
3. Siente la gratitud y el amor que este recuerdo trae a tu corazón. Permite que estos sentimientos se desborden y llenen tu corazón.
4. Extiende estos sentimientos a este ser amado. Incluso puedes llegar a experimentar cómo circula el amor entre los dos a medida que das y recibes amor libremente.
5. Permite que estos sentimientos amorosos se extiendan gradualmente por todo tu ser.
6. Ahora dirige conscientemente este amor hacia ti. Puede que quieras usar algunas frases budistas tradicionales: “Que yo sea feliz. Que yo sea pacífico. Que yo quede libre del sufrimiento”. O puede que quieras escoger otras palabras y frases que te llamen la atención. Sólo asegúrate de que sean generales, sencillas y emocionalmente evocativas. Como receptor, asegúrate de recibir el amor así como de extenderlo.
7. Cuando te sientas completo contigo mismo, imagina a alguien por quien sientas gratitud y respeto. Tómame tu tiempo (por lo menos unos cuantos minutos) para dirigir el flujo de amor hacia esta persona utilizando palabras similares para expresar tus intenciones.
8. Ahora tómame un tiempo para dirigir este amor bondadoso a un ser amado o a un amigo querido, de forma similar.

9. Dirige este flujo de amor hacia alguien por quien tengas sentimientos neutros, quizá alguien a quien ves de vez en cuando pero no te inspira sentimientos positivos ni negativos.

10. Ahora viene la parte más difícil de este ejercicio: dirige tu amor a alguien que te produzca sentimientos ligeramente negativos, como irritación o resentimiento. Al extender tu amor a esta persona, incluso sólo un poco al comienzo, empiezas a desarrollar la capacidad de mantener el corazón abierto bajo circunstancias desafiantes. Con el tiempo, puedes extender el amor a personas hacia las que experimentes emociones más fuertes como ira, miedo o dolor.

Como cualquier meditación, la bondad se beneficia de la práctica. En vez de unos cuantos minutos para cada paso, trata de invertir cinco o incluso diez minutos en cada uno. Cuanto más tiempo y atención le prestes, antes empezarás a notar cambios sutiles (o no tan sutiles) en la forma en que te sientes. Con el tiempo, la bondad que generas en este ejercicio empezará a extenderse a todas las áreas de tu vida.

La ecuanimidad no significa pasividad o indiferencia. Tú puedes actuar para introducir cambios importantes en tu vida con el mismo equilibrio y la misma paz de mente que tienes cuando estás sentado en silencio meditando. En la ecuanimidad, como en las otras brahmaviharas, estás completamente abierto a la vida tal como se te presenta. No cierras el corazón ni niegas lo que está ocurriendo, pero tienes una confianza más profunda en que la vida se despliega en su propia forma significativa y misteriosa y que tú puedes hacer muy poco para cambiarla.

Puedes preferir ciertas circunstancias de la vida sobre otras, pero tienes fe en los ciclos más grandes, en el cuadro general. Al igual que el amor compasivo (o bondad) es equivalente al amor de una madre por su hijo, la ecuanimidad es equivalente al amor que sienten los padres por sus hijos adultos; proporciona cálido apoyo y amplio espacio y libertad.

De la ecuanimidad surge la ausencia de miedo ante los vaivenes de la vida, una cualidad que puede ser tan contagiosa como el pánico o la rabia. En la película *Sin miedo a la vida*, Jeff Bridges representa el papel de un hombre cuya ecuanimidad durante y después de un accidente de avión irradia paz y consuelo a los otros pasajeros. (Como describimos en la sección “Practica la generosidad sincera”, más adelante en este capítulo, dar el don de la ausencia de miedo es una de las cuatro formas principales de generosidad.)

Cultiva las seis perfecciones de un bodhisattva



Como puedes suponer, no basta con desear ser iluminado para poder ayudar a los demás de forma más eficaz. De hecho, debes seguir la vía que lleva a esta comprensión.

En el budismo, esta vía se bosqueja de numerosas maneras, que a menudo implican listas de un tipo u otro: el camino óctuple (véase el capítulo 3), los tres entrenamientos (véase el capítulo 13), y así sucesivamente. Otro esquema útil para entender la vía (que enfatiza el cultivo de cualidades positivas y que se utiliza extensamente en todo el budismo para guiar a los estudiantes en la práctica) es el de las seis perfecciones.

Perfección es la traducción comúnmente aceptada del término original sánscrito *paramita*, que significa literalmente “llevar a través”. La imagen poética sugerida aquí es un vasto océano de sufrimiento, que en el otro extremo tiene el lejano litoral de la iluminación. Al confiar en estas seis prácticas o perfecciones, el bodhisattva compasivo puede transportar a los seres a través de él, ¡incluyéndose a sí mismo! El camino del bodhisattva (pasar del océano a la tierra firme) es una unión de compasión (llamada a menudo *método*, porque es el medio para beneficiar a los demás) y sabiduría penetradora en la verdadera naturaleza de la realidad. Las cinco primeras perfecciones componen el aspecto del método compasivo o bondadoso del camino:

- Generosidad.
- Conducta ética.
- Paciencia.
- Esfuerzo.
- Concentración.

Y al igual que los ojos guían al cuerpo a lo largo del camino, la sexta perfección guía y dirige al resto:

- Sabiduría.

En las secciones siguientes nos adherimos en gran medida al enfoque Vairayana para interpretar las perfecciones. Pero éstas tienen una amplia aplicación en el budismo y se entienden generalmente más o menos de la misma forma. (En algunas tradiciones se enumeran diez perfecciones en vez de seis. En esos casos, se omite la concentración y se añaden la renuncia, la sinceridad, la resolución, la ecuanimidad y la bondad.)

Consideradas generalmente como cualidades que deben cultivarse y perfeccionarse, las paramitas pueden entenderse también, desde otra perspectiva (véase, por ejemplo, la exposición en el capítulo 10 del *Dzogchen* en el Zen y en el budismo tibetano), como aspectos esenciales de tu naturaleza de Buda inherente y siempre a tu disposición. Desde este punto de vista, en vez de esforzarte por alcanzar las perfecciones, simplemente necesitas despertar a tu naturaleza de Buda (conocida también como el verdadero ser o la naturaleza de la mente) y expresarla. Cuando lo consigues, las perfecciones florecen de forma natural por sí mismas.

Practica la generosidad sincera

La generosidad es la primera en la lista porque se considera la más fácil de practicar de las seis perfecciones. Llamada práctica de dar, o incluso caridad, la *generosidad* se refiere a la actitud de apertura que te permite dar a los demás lo que necesitan sin tacañería ni pesar.

Esta perfección se divide tradicionalmente en cuatro tipos:

- **Otorgar dharma:** No tienes que ser un maestro budista plenamente cualificado para dar a los demás *dharma* (guía espiritual que ayuda a los seres a salir del sufrimiento), aunque cuanto mayor sea tu comprensión del dharma y tu realización, mejor podrás guiarlos. Pero debes tener la motivación adecuada: desear verdaderamente ayudar a los demás y no buscar simplemente impresionarlos con tu conocimiento.
- **Otorgar protección:** Los seres humanos y los animales afrontan

constantemente el peligro (incluso el de perder sus vidas). Protegerlos del peligro (sacando a un insecto de una piscina, por ejemplo) caracteriza esta segunda forma de generosidad. Esta poderosa práctica no sólo beneficia directamente a los seres que rescatas, sino que también aumenta tu respeto por la santidad de toda forma de vida. Además, el karma positivo que generas al proteger y salvar las vidas de los demás puede servir para alargar tu propia vida (para más información sobre el karma, consulta el capítulo 12).

- **Otorgar ayuda material:** La mayoría de las personas piensan en este tipo de generosidad cuando consideran la práctica de dar. Ya que los seres humanos necesitan cosas tan diferentes para sobrevivir y prosperar, como alimento, ropa, vivienda y empleo remunerado, tú tienes incontables oportunidades de practicar la ayuda material. Dar algunas monedas a la persona sin hogar que encuentras en la calle, donar dinero a una obra de caridad que te guste o comprar comida para un amigo enfermo son ejemplos comunes de esta forma de dar. Pero asegúrate de usar tu sabiduría discriminadora cuando proporciones ayuda material a alguien. Dar una botella de vino a un alcohólico, por ejemplo, puede no ser la forma más sabia de aplicar tu generosidad.
- **Otorgar ausencia de miedo:** Por encima de todo, ofreces este don precioso a los demás cuando lo muestras en tu propia conducta, y no puedes manifestar ausencia de miedo a menos que la cultives en tu corazón, practicando la meditación y trabajando con las creencias distorsionadas que causan miedo inapropiado o excesivo. Las estatuas clásicas de Buda lo muestran a menudo en un gesto de otorgar ausencia de miedo con una mano levantada y con la palma hacia adelante (véase la figura 14). Curiosamente, otro gesto acompaña a menudo a esta mano levantada: la otra mano dirigida hacia abajo, con la palma hacia adelante, significa dar. Puesto que las enseñanzas de Buda ayudan a reducir el miedo y otras formas de sufrimiento, la primera forma de dar incluye implícitamente ausencia de miedo, como lo hace la segunda, que

proporciona a los seres la ausencia de miedo que acompaña a la seguridad.

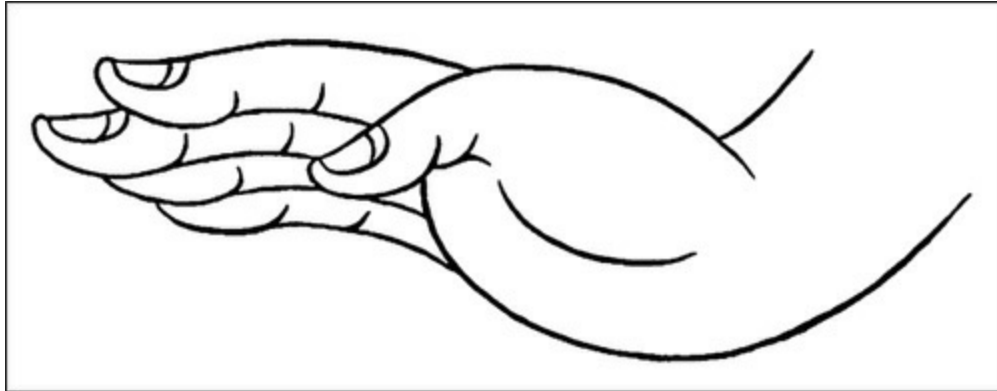


Figura 14-1: Gesto de otorgar ausencia de miedo



Ten presente que la práctica de la generosidad no depende tanto de lo que tú das como de tu actitud hacia el dar. Irás perfeccionando esta práctica en tu mente a medida que superes toda renuencia a ayudar a los demás y aprendas a soltar tus apegos: a las posesiones materiales, al tiempo, a la energía e incluso a los puntos de vista. De esta forma, la generosidad alimenta tu propia liberación porque gradualmente te libera del aferramiento y la codicia.

No necesitas dar nada tangible para practicar la generosidad; incluso cultivar el deseo de dar cuenta mucho, especialmente cuando debilitas tu aferramiento contigo mismo. En último término, la expresión más profunda de esta paramita incluye el reconocimiento de que dador, objeto y receptor son inherentemente uno e inseparables.

Sigue la autodisciplina de la conducta ética

Esta perfección se llama también moralidad, pero somos un poco cautelosos respecto a utilizar este término porque se acerca demasiado a una actitud puritana respecto al placer que es extraña a gran parte del budismo. El significado subyacente de *conducta ética* en el budismo es evitar hacer daño a los demás; también se

podría llamar sencillamente bondad o virtud. Al igual que con la generosidad, la perfección de la bondad (o conducta ética) se divide tradicionalmente en varios tipos:

- **Moderación:** Tus intentos de no cometer acciones negativas al mismo tiempo que sigues los preceptos éticos tradicionales entran en esta categoría. Por ejemplo, cuando tomas refugio formalmente en las tres joyas, Buda, el dharma y la sangha (en el Theravada y el Vairayana) o recibes los preceptos (en el Zen), te comprometes a abstenerte de decir mentiras (para más información sobre tomar refugio y recibir los preceptos, consulta el capítulo 6). Todos los esfuerzos que hagas por vivir de acuerdo con este voto expresan la disciplina de la autorrestricción o moderación. Lo mismo se aplica a muchos otros votos que haces a medida que progresas en la vía espiritual.
- **Acumulación de virtud:** El progreso en la vía espiritual requiere que almacenes energía positiva, especialmente cuando te has dedicado al beneficio de los demás. Acumular virtud, por lo tanto, es como recargar tus baterías espirituales. A lo largo de este libro describimos muchas de estas actividades virtuosas (como hacer ofrendas a las tres joyas, realizar prosternaciones, véase el capítulo 8, orar por el bienestar de los demás, estudiar el dharma y atenerse a los preceptos), todas las cuales contribuyen a esta forma de disciplina ética.
- **Beneficio a los demás:** Beneficiar a los demás es todo el propósito de desarrollar bodhichitta. En la vida cotidiana, tienes tantas oportunidades de ayudar a la gente que te rodea que enumerarlas todas aquí es imposible. De forma resumida, diré que incluyen todo lo que puedes hacer con tu cuerpo, con tu habla y con tu mente, y que esté dirigido al bienestar de los demás. Incluso el minúsculo acto de encender una vela en tu altar, si se hace con el deseo de purificar la oscuridad de la mente de otra persona, es un ejemplo de esta forma de disciplina ética.

Desarrolla la paciencia



La *paciencia* es lo opuesto de la ira y la irritación, así que es una de las prácticas principales de un bodhisattva compasivo. Además de hacer daño a los demás, tu ira e irritación tiene un efecto desastroso en tu propio desarrollo espiritual. Por lo tanto, mantener la mente tan libre como sea posible de este tipo de energía negativa es muy importante.

La ira surge a menudo cuando sientes que estás siendo atacado, cuando no obtienes lo que quieres cuando lo quieres, o cuando alguna situación o persona te frustra. Pero afróntalo: el mundo está lleno de personas y cosas que pueden molestarte, así que ¿qué vas a hacer, enfadarte con todos y cada uno de ellos? La ira desencadena una energía poderosa, pero tratar de utilizar esta energía para resolver tus problemas sólo produce más problemas. Tan pronto como te abres camino furiosamente sobre un obstáculo, inevitablemente saltan dos obstáculos más en su lugar.

Una famosa analogía budista afirma que si quieres proteger tus pies de las espinas, cubrir toda la superficie de la Tierra con cuero es una forma poco económica e ineficiente de hacerlo. Simplemente cubre las plantas de tus pies con cuero y las espinas no podrán hacerte daño. De forma similar, no puedes protegerte de las dificultades de la vida tratando de superarlas con ira. Practicando la paciencia, sin embargo, puedes mantener la mente libre de la ira y, como resultado de ello, tus “problemas” ya no te molestarán. Como llevar zapatos, este enfoque es un modo mucho más eficaz de protegerte.

La práctica de la paciencia se divide tradicionalmente en tres partes:

- **Permanecer tranquilo:** Si puedes abstenerte de responder con ira cuando alguien o algo te hace daño o te frustra, estarás practicando esta forma de paciencia. Una forma de lograr esta hazaña es pensar en lo que empeorará la situación si respondes. Otra forma es analizar la situación cuidadosamente y darte cuenta de que, en último término, la otra persona está intentando alcanzar la felicidad, lo mismo que tú, pero de una forma molesta y equivocada. A menudo la única forma de mejorar una situación

difícil es sencillamente rechazar implicarse con ira. Si decides confrontar a la persona, puedes hacerlo con compasión y sabiduría.

- **Aceptar el sufrimiento:** Incluso cuando nadie ni nada te está atacando o irritando, puedes seguir experimentando sufrimiento en la vida si no has sido capaz de arrancar sus causas de tu mente y de tu conducta (véase el capítulo 13). En otras palabras, mientras seas presa de las falsas ilusiones del deseo y el odio (querer lo que no tienes y querer destruir lo que te está perturbando), vas a sufrir. Y, hasta que logres alcanzar la iluminación plena, en cuyo punto la ira desaparece de tu corazón para siempre, necesitas encontrar una forma de relacionarte con este sufrimiento que no implique perder los estribos.

Una forma es motivarte viendo el autocontrol como una oportunidad de agotar tu karma negativo (véase el capítulo 12). Otra es cultivar la ecuanimidad (uno de los cuatro inconmensurables que explicamos en la sección “Establece la ecuanimidad”, anteriormente en este capítulo) para que puedas aceptar tu experiencia, sin importar lo dolorosa que sea. Finalmente, en el nivel más profundo, la ira se disuelve y surge de forma natural la paciencia, que es cuando ves a las otras personas, incluyendo a los que te incomodan, como iguales a ti.

- **Desarrollar seguridad en el dharma:** A lo largo de este libro hablamos de la práctica del dharma (básicamente entrenar la mente) como la única forma fiable de protegerte y de alcanzar tu más alto potencial. Pero los viejos hábitos son difíciles de romper, así que cuando surgen dificultades tiendes a reaccionar ante ellas de la misma forma torpe y destructiva que has utilizado siempre. En otras palabras, cuando te presionan a responder, tiendes a olvidar todo el dharma que has aprendido y a actuar como siempre. Este tercer aspecto de la paciencia implica buscar la solución del dharma apropiada a cada problema que afrontes, y después hacer el esfuerzo de aplicar esta solución directamente a tu situación presente, sin importar lo difícil que pueda ser.

Practica con esfuerzo entusiasta

En su sentido más positivo, el *esfuerzo* (puedes pensar en él como la perseverancia o el compromiso) es el deleite que sientes cuando haces lo que sabes que es lo correcto, que en el contexto budista generalmente significa practicar el dharma. En vez de resistirte, te dejas llevar sabiendo que estás en el camino correcto. Algunos textos incluso afirman que la perseverancia o el esfuerzo entusiasta es la paramita más importante, porque da energía a las otras cinco.

El bote vacío

Una historia tradicional ilustra la estupidez de la ira a la luz de la enseñanza fundamental del no-yo, o ausencia de ser individual. En medio de una espesa niebla, un hombre está pescando en su botecito cuando otro bote aparece entre la niebla y choca contra el suyo. Al principio, el hombre maldice y grita a la persona que pilota la otra embarcación, insultándole y exigiendo que retroceda y le deje espacio. Sin embargo, cuando mira más detenidamente, descubre que el otro bote está vacío: nadie maneja el timón. Repentinamente su ira desaparece y se da cuenta de la nula utilidad de su rabia.

De la misma manera, las personas que parecen estar siempre atacándote deliberadamente están en realidad vacías de un ser separado e independiente. Más que ejercer un control consciente sobre sus acciones, están actuando automáticamente, bajo la influencia de patrones de condicionamientos y hábitos inconscientes sobre los que no tienen control (del mismo modo que el bote era arrastrado por las olas en medio de la niebla). Como no hay nadie a quien culpar, la ira puede verse como una ridícula pérdida de tiempo.

Esta historia no pretende dar a entender que tú no eres responsable de tus acciones. Muy al contrario: el budismo es riguroso en exigir que los practicantes reconozcan que en realidad son ellos mismos los que se ocasionan los problemas que los acosan. Pero también reconoce que hasta que uno sea consciente de lo que está haciendo y empiece a dar pasos para cambiar su conducta, está tan fuera de control como el bote sin piloto.

Uno de los principales obstáculos para progresar en la práctica del dharma, como en cualquier tarea de la vida, es la pereza, conocida también como *resistencia*. La cuarta perfección se divide en tres partes, porque cada una de ellas contrarresta una forma específica de pereza:

- **Superar la pereza:** La pereza tiene que ver con dejar las cosas para más tarde y con cualquiera de los otros malos hábitos que pueden impedirte practicar el dharma ahora mismo. Si reconoces lo rara y preciosa que tiene que ser la oportunidad que haga significativa tu vida, y qué fácilmente puedes perderte esta oportunidad (véase la exposición sobre la muerte en el capítulo 11), encontrarás la energía y la determinación necesarias para

poner en práctica ahora mismo el dharma que hayas aprendido.

- **Superar la atracción por las actividades triviales:** Aunque resulta muy incómodo de admitir, la mayoría de la gente llena los días con distracciones sin importancia que no son auténticamente relajantes o satisfactorias, sino que sólo ocupan su tiempo e impiden hacer lo que realmente importa en la vida. Ver la tele, escuchar tertulias, jugar con videojuegos, hacer crucigramas..., ¿cuántas horas pasas al día en actividades que no tienen ningún significado profundo? Cuando te das cuenta del tiempo que desperdicias en actividades triviales (y no digamos en partidas de cartas), puedes tratar con tu conducta adictiva y liberar más tiempo para la práctica del dharma.
- **Superar el derrotismo:** Esta forma final de esfuerzo entusiasta contrarresta cualquier pensamiento engañoso de incapacidad o incompetencia que puedas tener. Puede que pienses que tu mente negativa es tan fuerte y tu práctica del dharma tan débil que no tienes esperanza de lograr progresos en la vía espiritual.

Para debilitar la fuerza de estas ideas derrotistas y eliminarlas de tu mente, puedes utilizar lo que se llama *afirmaciones* (por ejemplo: “Soy una persona amorosa y tengo el poder de ayudar a los demás”) para recordarte que tú también posees la naturaleza innata de Buda, a pesar de tu mente ruidosa y tu conducta poco hábil. Leer libros sobre el dharma puede reducir tus dudas sobre ti mismo y alimentar tu perseverancia. Recuerda que todos los seres iluminados del pasado, incluido Shakyamuni Buda, estuvieron alguna vez más confusos aún que tú ahora mismo. Si pudieron generar el esfuerzo para hacer su camino, ¿qué te impide hacer lo mismo?

Agudiza tu concentración

La técnica budista básica para desarrollar la concentración es sencillamente escoger un objeto particular de meditación, poner la atención en él y después mantenerla allí sin vacilar. Puedes escoger entre una amplia gama de elementos, incluida tu

respiración (véase el capítulo 7), una mancha de color, la imagen visualizada de Shakyamuni Buda o incluso tu propia mente, por nombrar sólo unos pocos. Diferentes tradiciones tienen sus prácticas favoritas y para todas ellas es importante cierta concentración. Por ejemplo, los seguidores de algunas escuelas devocionales de la Tierra Pura del budismo concentran su energía en lograr el renacimiento en el paraíso occidental del Buda Amithaba. Como parte de su entrenamiento, pueden practicar visualizando a este Buda y su entorno con tanto detalle como les sea posible, hasta que la imagen aparezca con suprema claridad ante el ojo de su mente. Los seguidores de la tradición del Zen Rinzai concentran mucha atención en resolver *koanes*, historias de enseñanza enigmáticas (como el famoso “¿cuál es el sonido de una mano?” o “¿cuál era tu cara original antes de que tus padres nacieran?”), hasta que superan las limitaciones del pensamiento ordinario (para más información sobre estas dos tradiciones, consulta el capítulo 5). Sin una fuerte y continua concentración, ni el seguidor de la Tierra Pura ni el practicante de Zen tienen probabilidades de alcanzar un gran éxito, y lo mismo puede afirmarse también de los practicantes de otras tradiciones.

Los poderes de concentración necesitan tiempo para desarrollarse, aunque ocasionalmente un meditador novato puede hacer avances muy rápidos (véase la historia de Dipa Ma en el capítulo 15). Aunque trates de concentrarte en un objeto específico (tu respiración, por ejemplo), fácilmente pueden distraerte muchas cosas que atraigan tu atención, incluyendo:

- Los sonidos (del tráfico, las aves, etcétera).
- Las sensaciones físicas (dolor en las rodillas o picazón).
- Los recuerdos (por ejemplo, lo que tomaste en el desayuno).
- Anticipaciones y expectativas para el futuro (quizá lo que querías comer para cenar).
- Casi cualquier otra experiencia que puedas nombrar.

Muchas de estas experiencias distraen la atención porque estimulan el deseo, el

apego, la irritación o la frustración (véase el relato del capítulo 3 de los intentos de Mara de interferir en la concentración de Buda bajo el árbol de Bodhi conjurando imágenes de su esposa y su hijo). Por esta razón, los meditadores que tratan de desarrollar una concentración poderosa y centrada en un solo punto también practican generalmente el acto de soltar sus fuertes apegos y aversiones, reconociendo lo efímeros e insatisfactorios que son (véase el capítulo 2). La concentración profunda sólo puede crecer en una mente contenta.

En las primeras etapas de tu práctica, tienes que ser paciente y persistente, poniendo de nuevo firmemente tu atención en el objeto de meditación cada vez que ésta se dispersa, lo que probablemente ocurrirá muchas veces. Pero si practicas con suficiente diligencia, tu atención empezará a gravitar de forma natural hacia el objeto de meditación (en vez de hacia las distracciones) y con el tiempo vendrá a descansar allí por sí sola. En vez de estar a merced de tu mente inconstante, gradualmente te convertirás en todo un experto en controlarla.



A medida que tu concentración vaya profundizándose, vas a progresar de forma natural a través de un número de etapas de meditación bien definidas.

Aunque puedes leer sobre estas etapas en distintos manuales de meditación, es importante practicar bajo la guía de un maestro competente, por lo menos hasta que estés bien establecido en la práctica. De lo contrario, puedes desviarte e incluso puedes acabar practicando lo que tú crees que es meditación durante muchos años, cuando en realidad sólo estás construyendo hábitos de embotamiento mental.

Si tu práctica es diligente, puedes alcanzar un nivel de concentración mucho más allá de lo que experimentas normalmente. Por ejemplo:

- Puedes desarrollar la capacidad de dirigir tu atención a tu objeto escogido de meditación y hacerla permanecer allí con poco (o sin) esfuerzo, imperturbable ante las distracciones o el embotamiento.

Este nivel de concentración no sólo profundiza tu práctica de meditación, sino que también tiene efectos beneficiosos en tu vida en general.

Perturbaciones como la ira, la codicia y la envidia no lo tienen fácil para

poder surgir en una mente calmada y concentrada; cuando lo hacen, no permanecen allí mucho tiempo.

- La concentración profunda también equilibra el cuerpo y la mente, con el resultado de la desaparición incluso de dolencias crónicas.
- La concentración profunda hace que puedas concentrarte firmemente en cualquier tarea, permitiéndote funcionar de forma más eficiente en el trabajo o en el deporte.

En último término, sin embargo, el propósito de desarrollar el poder de la concentración profunda es permitirte investigar la naturaleza de la realidad. Sólo de esta forma podrás desarrollar la comprensión penetrante que elimina la ignorancia, la causa radical de todo sufrimiento e insatisfacción. Esta penetración, conocida también como sabiduría, es el tema de la última de las seis perfecciones.

Cultiva la perfección suprema: la sabiduría penetrante

El budismo te anima a desarrollar muchas formas diferentes de sabiduría, incluyendo la habilidad de discriminar entre acciones que son destructivas y acciones que son beneficiosas, tanto para ti como para los demás.



Sin embargo, la perfección de la sabiduría (*prajna-paramita*, en sánscrito) se refiere a algo más profundo: la perfección de la sabiduría es penetración en la forma en que existen realmente las cosas, no confundido ya por la forma falsa en que parecen existir. Esta sabiduría revela que la verdadera naturaleza de todas las cosas (incluido tú) está marcada por el vacío (*shunyata*, en sánscrito). (De acuerdo con algunas escuelas del budismo, esta sabiduría revela *anatma*: la insustancialidad de todas las cosas, que es otra forma de decir más o menos lo mismo.) Sin esta sabiduría penetrante, las cinco primeras perfecciones son ciegas; y

sin las cinco primeras, tu desarrollo de la perfección de la sabiduría será débil. Pero cuando se cultivan juntas, en una unión de método compasivo y sabiduría, te dan la fuerza y la visión necesarias para alcanzar la iluminación.



La *vacuidad* no es la realidad más fácil de comprender. Incluso las diferentes escuelas budistas tienen formas diversas de entenderla. Cuando las enseñanzas budistas de sabiduría afirman que “todos los fenómenos son vacíos” o que “el ser es vacío”, ¿qué quieren decir exactamente? Para empezar, tienes que entender que estas profundas enseñanzas no están afirmando que todas estas cosas son totalmente inexistentes. Cosas (o fenómenos) como las personas, las montañas, las nubes, etcétera, sí existen. Sólo que están “vacías”, lo cual quiere decir que les falta algo. Practicar la perfección de la sabiduría significa examinar tan precisamente como se pueda, qué les falta.

En este punto, puede que te rasques la cabeza y te preguntes: “¿Qué es todo este lío sobre entender que a las cosas les falta algo que nunca tuvieron?”. La respuesta es que, según las comprensiones de los grandes maestros y sabios del budismo, todo el sufrimiento y la insatisfacción, sin excepción, se enraízan en tus puntos de vista equivocados sobre cómo existen las cosas. Bajo la influencia de estos puntos de vista erróneos, superpones cualidades a la realidad que ésta no posee. Así que si quieres eliminar el sufrimiento (¿y quién no?), tienes que identificar y eliminar todos estos puntos de vista erróneos.



Si no has percibido directamente la verdad, crees erróneamente que las cosas tienen una concreción y una existencia separada (a veces llamada *naturaleza propia*, *permanente*, *sustancial*, o *atman*, en sánscrito) que no poseen realmente. Para eliminar tu sufrimiento de una vez por todas, necesitas darte cuenta de que los fenómenos están totalmente vacíos de esta sustancial y permanente naturaleza propia; están vacíos de todos los puntos de vista falsos que tú proyectas erróneamente sobre ellos. A cierto traductor le gusta llamar a *shunyata* (o la vacuidad) “la ausencia de lo fantaseado”, que quiere decir que los fenómenos están

vacíos de tus fantasías y falsas proyecciones sobre ellos.

Entonces ¿cómo puedes meditar sobre la vacuidad? Una forma de hacerlo es empezar por identificar los puntos de vista habituales que tienes sobre las personas y las cosas y después reconocer lo limitados y mal fundados que son estos puntos de vista y cómo llevan al sufrimiento y a la insatisfacción (véase el capítulo 13). En particular, investiga tus puntos de vista concretos sobre ti mismo, tu costumbre de creer que tú eres este o aquel tipo de persona con características particulares y fijas, independientes de todos los cambios que ocurren en tu cuerpo y en tu mente momento a momento. En otras palabras, observa larga y detenidamente la forma en que perpetúas una imagen particular de ti mismo, tu supuesta identidad, lo que imaginas ser: un ser permanente y sustancial.

La vacuidad

Compara la forma en que utilizas normalmente el término vacuidad con la forma en que se usa en los Sutras de la perfección de la sabiduría de Buda. Por ejemplo, después de que un incendio haya destruido la casa de un vecino, puedes señalar el terreno “vacío”, indicando la ausencia o falta de la casa que solía estar allí. O puedes señalar una botella que sólo tiene un poco de líquido y decir: “Esta botella está casi vacía”.

En ambos ejemplos, estás hablando sobre la ausencia de algo que una vez estuvo allí, algo que existió alguna vez. Pero cuando las enseñanzas sobre la sabiduría dicen que las cosas están vacías, no quieren decir que a los fenómenos les falta algo que una vez existió. ¡Todo lo contrario! Todo el sentido de las enseñanzas budistas sobre la vacuidad es que todos los fenómenos, incluido tú, están vacíos de algo que nunca existió, un ser o esencia sólido, permanente, sustancial (para más información sobre la vacuidad, consulta el capítulo 10).

Cuanto más busques dentro de ti este sentido sólido de ser, más esquivo e inasible se vuelve. Con el tiempo, si te has preparado bien y tu concentración es firme, puedes experimentar un gran avance hacia una consciencia de la realidad “tal como es”. Todos los conceptos de esto y aquello se desmoronan en una experiencia más allá de las palabras y los conceptos. A medida que te acostumbras cada vez más a esta sabiduría penetrante (esta experiencia directa de la realidad misma, libre de puntos de vista distorsionados), tu comprensión, o iluminación, se profundiza y estabiliza. Motivado por tu deseo compasivo de liberar a los demás de las prisiones que se han creado por culpa de su ignorancia, puedes guiarlos sabia y hábilmente también hacia la iluminación (para más información sobre la iluminación, consulta el capítulo 10).

Capítulo 15



Cuatro maestros budistas modernos



En este capítulo

- Transformación de un ama de casa bengalí en una respetada maestra
- La historia del monje tailandés que ayudó a revivir una antigua tradición
- Dedicación al budismo con un maestro Zen vietnamita
- El linaje del dalái lama



Los otros capítulos de la parte IV te dan una idea de cómo puede desarrollar la mente un seguidor del budismo para despertar espiritualmente. Esta información es interesante y útil (al menos esperamos que lo sea), pero puede que te quedes con una pregunta que te molesta: “¿Cómo puedo estar seguro de que esto funciona realmente?”.

Puede que quieras conocer por ti mismo si los argumentos a favor de la senda budista son creíbles, que la vía realmente lleva al tipo de autotransformación ilustrada en las historias sobre Buda y los maestros posteriores (véase el capítulo 3). La única forma de averiguar con seguridad que las afirmaciones son ciertas es

probar tú mismo las enseñanzas budistas y ver qué pasa. Pero no todo el mundo se siente motivado a comprometerse seriamente en esta práctica sin una fuente de inspiración que pueda demostrar que merece la pena seguir la vía espiritual. Este papel lo desempeña tradicionalmente tu gurú o mentor espiritual personal (para más información sobre los diferentes tipos de maestros espirituales, consulta el capítulo 6).

Ya que probablemente todavía no habrás encontrado un maestro o gurú, te proporcionamos la segunda mejor opción en este capítulo: una mirada detallada a cuatro maestros budistas de la época moderna a los que admiran por igual budistas y no budistas, como ejemplos inspiradores de lo que la vida espiritual puede producir. Aunque los cuatro nacieron en Asia (y los dos primeros murieron hacia el final del siglo xx), su influencia en Occidente es todavía muy fuerte.

Dipa Ma (1911-1989)

Aunque las enseñanzas de Buda están abiertas a todos, los hombres (y especialmente los monjes) han dominado la historia del budismo desde sus comienzos hasta hoy. Esta situación es lamentable, pero no es sorprendente. Durante varios miles de años todas las grandes culturas del mundo han estado organizadas según esquemas patriarcales (basados en la dominación del varón) y las organizaciones budistas sencillamente reflejan este sesgo cultural.

Por suerte, esta situación desequilibrada está empezando a cambiar, especialmente en Occidente, donde un número cada vez mayor de practicantes y maestras mujeres ha alcanzado un lugar prominente en los círculos budistas. Pero, ya seas un hombre o una mujer, puedes encontrar inspiración en la vida de Dipa Ma, un ama de casa bengalí que superó circunstancias de vida extremadamente desafiantes para llegar a convertirse en una de las maestras budistas más consumadas de su tiempo. Una generación de maestros Vipasana en Occidente la reverencia.

Sus primeros años como esposa y madre

Dipa Ma, cuyo nombre original era Nani, nació en 1911 en una familia budista en

un pueblecito que ahora pertenece a Bangladesh. La mayor de siete hermanos, Nani mostró un interés particular en el budismo a una edad temprana. En vez de jugar a cocinar y de ayudar en las tareas de la casa como otras niñas, a ella le encantaba pasar el tiempo con monjes budistas y hacer ofrendas de flores a las imágenes de Buda. También expresaba un profundo interés en sus estudios, pero su educación formal terminó a los 12 años, cuando, como ordenaba la costumbre, su familia la entregó en matrimonio a un hombre que tenía más del doble de su edad.

Afortunadamente, su esposo, Rajani, era un hombre bondadoso que consiguió pronto un empleo como ingeniero en Rangún, Birmania (hoy Myanmar), donde la pareja se implicó activamente en la comunidad budista. Aunque Nani y Rajani llegaron a amarse, su matrimonio tenía un defecto importante desde el punto de vista tradicional: no producía hijos. Durante más de 20 años la pareja no tuvo hijos, hasta que Nani, sorprendentemente, quedó al fin embarazada. Pero su alegría no duró mucho porque su hija, tanto tiempo esperada, murió a los tres meses de edad. Nani casi muere de tristeza, pero cuatro años más tarde se quedó de nuevo embarazada. Esta vez su hija, a la que la pareja dio el nombre de Dipa, sobrevivió. Nani estaba tan feliz que desde entonces fue conocida como Dipa Ma, la madre de Dipa.

Supera dolencias físicas por medio de la meditación

Durante su matrimonio, frecuentemente Dipa Ma pidió permiso a su esposo para meditar, pero él siempre se negó, sugiriendo que siguiera la costumbre india de esperar hasta ser más vieja para seguir una vida espiritual.

A lo largo de una vida de tragedia y tristeza, Dipa Ma mantuvo su deseo de aprender meditación viva. Sufrió una enfermedad cardíaca, la muerte de un hijo muy pequeño, otras enfermedades que la mantenían perpetuamente postrada en cama y, finalmente, el ataque de corazón y la muerte súbita de su esposo. Viuda e inválida a los 44 años, Dipa Ma se encontró sumida en la desesperación, sin nada que hacer más que afrontar la perspectiva de la muerte. En ese momento, su médico le recomendó la meditación como la única esperanza de supervivencia. Dipa Ma se dio cuenta, más claramente que nunca, de que sólo la práctica de la meditación aliviaría su sufrimiento y le ofrecería verdadera paz. Confiando a su hija

al cuidado de una vecina, se dirigió al Centro de Meditación Kamayut, de Rangún.



Sorprendentemente, después de un breve periodo de instrucción, Dipa Ma logró alcanzar el estado de profunda concentración meditativa conocido como *samadhi*. Volvió a hacerse cargo de su hija y continuó su práctica de meditación en casa durante varios años antes de conocer al profesor de meditación bengalí Munindra y a su estimado maestro birmano, Mahasi Sayadaw. Ambos jugaron un papel decisivo en llevar la práctica viva de la meditación budista a Occidente. Durante un retiro en el centro de Mahasi Sayadaw, progresó rápidamente a través de experiencias más profundas de *samadhi*, hasta que finalmente experimentó la primera etapa de la iluminación, un momento de calma inefable que cambió su vida para siempre.

En cada etapa sucesiva de su viaje interior, Dipa Ma atravesó barreras más densas de tormento y dolor y soltó niveles más profundos de apego. Con estas experiencias, recobró la salud: su presión arterial volvió a la normalidad, sus palpitaciones desaparecieron y recuperó su energía física después de años de enfermedad y tormento físico. Gradualmente fue progresando en las etapas de la iluminación (véase el capítulo 10), abandonando todo rastro de tristeza, ira y miedo y alcanzando una paz y compostura imperturbables hasta que su realización fue completa. En poco más de un año, la debilitada madre y esposa se había transformado en una encarnación viva de las enseñanzas budistas.

Comparte su historia con los demás

Asombrados e inspirados por su ejemplo, los amigos y vecinos que habían renunciado a la esperanza de su supervivencia sólo unos cuantos años antes también empezaron a practicar la meditación. Con el tiempo, Dipa Ma empezó a aceptar estudiantes para enseñarles cómo convertir cada momento de la vida en una meditación. Por ejemplo, les enseñaba a las madres y esposas cómo mantenerse conscientes cuando lavaban los platos, la ropa, o cuidaban a sus bebés. “No se puede separar la meditación de la vida”, decía a menudo. “Todo el camino hacia la

presencia consciente es hacer lo que estás haciendo. Sé consciente de ello.” Más tarde, cuando se fue de Myanmar y se mudó a un pequeño apartamento en las afueras de Calcuta, atrajo una corriente continua de amas de casa que querían participar en su práctico enfoque del entrenamiento en la presencia consciente.



Poco después de su despertar espiritual, bajo la guía de Munindra, Dipa Ma desarrolló muchos de los poderes aparentemente milagrosos que uno sólo lee en las leyendas de los antiguos maestros de meditación: aparecer en dos lugares a la vez, atravesar paredes y viajar en el tiempo. Pero pronto dejó de hacer demostraciones de estos *siddhis* (el nombre de estos extraordinarios poderes) porque, por sí mismos, estos poderes no llevan a liberarse del sufrimiento, la única verdadera meta de la práctica. En vez de ello, instruía a sus estudiantes en observar los preceptos de la conducta moral pura y a dedicarse al bienestar de los demás, prácticas que ella siguió durante el resto de su vida.

Aunque trataba a cada persona que se dirigía a ella como a su propio hijo o hija y esparcía su amor y sus bendiciones sobre cada persona que conocía, Dipa Ma también podía ser dura al instar a sus estudiantes a exigirse más, a practicar más diligentemente y a sentir cada momento como si fuera el último. En una cultura que aún consideraba inferiores a las mujeres, Dipa Ma decía a sus estudiantes mujeres que podían profundizar más en la práctica que los hombres porque sus mentes eran más suaves y sus emociones más accesibles. Algunos de los profesores de meditación más influyentes de Occidente fueron a recibir instrucción, ánimo e inspiración de Dipa Ma (para más información sobre la difusión de la meditación budista en Occidente, consulta el capítulo 5). Ella murió silenciosamente en su pequeño apartamento de Calcuta en 1989, con su hija y una estudiante devota a su lado, mientras hacía una reverencia a Buda con las manos juntas en oración.

Ajahn Chah (1918-1992)

El Theravada (Vía de los Mayores) es la tradición budista más antigua que ha existido sin interrupción en el mundo (para más información sobre la historia del

Theravada, consulta el capítulo 4) y su presencia en Occidente debe mucho al trabajo de ancianos como el venerable Ajahn Chah (véase la figura 15-1).

Encuentra el camino propio en la selva de la vida

Nacido en 1918 en un pueblecito del nordeste de Tailandia, Ajahn Chah pasó varios años como novicio cuando era joven y después volvió con su familia para ayudar en la granja. A la edad de 20 años volvió a la vida monástica, recibió la ordenación plena en 1939 y dedicó sus primeros años de monje a aprender pali (la lengua de las escrituras Theravada) y a estudiar los textos budistas tradicionales, el entrenamiento típico en la mayoría de los monasterios tailandeses de la época.



*Foto cortesía de DTOH Sambhantaraksa.
Copyright Monasterio Budista de Abhayagiri*

Figura 15-1: Ajahn Chah

Pero la muerte de su padre llevó a Ajahn Chah a buscar algo más que la comprensión intelectual. Empezó una búsqueda para descubrir el significado esencial de las enseñanzas de Buda. Había leído mucho sobre los tres entrenamientos (moralidad, meditación y sabiduría), pero todavía no podía entender

cómo poner en práctica las enseñanzas. Esta cuestión candente lo llevó finalmente a Ajahn Mun (1870-1949), la principal fuerza en Tailandia para la resurrección de la antigua tradición de meditación budista de los habitantes de la selva. (*Ajahn* — escrito también *Achaan*— es un término de respeto dado a los monjes antiguos que han empezado a enseñar.) Ajahn Mun le enseñó que, aunque las enseñanzas escritas son extensas, la práctica central, la presencia consciente, es en realidad muy sencilla (para saber más sobre la presencia consciente, consulta el capítulo 7).

Con la vía de la práctica aclarada, Ajahn Chah pasó varios años viajando por Tailandia y viviendo en selvas infestadas de cobras, lugares tradicionales para profundizar la práctica de la meditación y afrontar el miedo a la muerte. Después de años de peregrinaje, durante los cuales su despertar se profundizó y clarificó, Ajahn Chah fue invitado otra vez a su pueblo natal. Empezaron a reunirse discípulos en torno a él, a pesar del pobre alojamiento, la escasa comida y los mosquitos transmisores de malaria que había en la zona. La pureza y sinceridad de su práctica atraía a estas personas incluso pese a estas difíciles condiciones. Ajahn Chah fundó el monasterio conocido ahora como Wat Pah Pong, y gradualmente surgieron monasterios filiales en la zona circundante.

Ajahn Chah se hizo famoso por su gran habilidad para adaptar sus explicaciones del dharma a cada grupo particular de oyentes. Brotando de las profundidades de su propia experiencia meditativa, sus charlas eran siempre claras, a menudo humorísticas e inevitablemente profundas. Pronto se dirigieron a su monasterio (*wat*) en la selva monjes y laicos de toda Tailandia, para participar de su sabiduría.

Enciende la senda monástica

En 1966, el recién ordenado monje norteamericano venerable Sumedho, que empezó su preparación en un monasterio cerca de la frontera de Laos, ingresó en Wat Pah Pong. La comunidad lo aceptó como discípulo siempre que estuviera dispuesto a comer la misma comida y seguir la misma austera práctica que los otros monjes. Cuando el venerable Sumedho había pasado cinco retiros durante la estación lluviosa en Wat Pah Pong, Ajahn Chah lo consideró preparado para poder enseñar. Juntos iniciaron el proyecto del International Forest Monastery (Monasterio Internacional de la Selva). El venerable Sumedho se convirtió en el abad del primer

monasterio de Tailandia dirigido por y para monjes angloparlantes.

Vinieron y se fueron otros occidentales durante los sesenta y los setenta, incluyendo a Jack Kornfield, uno de los pioneros del Vipasana en Estados Unidos y uno de los fundadores de la Insight Meditation Society (Sociedad de la Meditación de Penetración) en Massachusetts y el Spirit Rock Center (Centro del Espíritu de la Roca) en California. Después de un periodo en los Cuerpos de Paz en Tailandia, Kornfield pasó varios años como monje en Wat Pah Pong bajo la guía de Ajahn Chah, antes de retornar a Occidente y empezar a enseñar en 1975.

Cuando en 1977 Ajahn Chah fue invitado a enseñar en Gran Bretaña, se llevó consigo al venerable Sumedho y a otros monjes. Al ver el interés occidental en el dharma, Ajahn Chah permitió que Sumedho y otros monjes se quedaran para enseñar en la sede del English Sangha Trust (Fondo de la Sangha Inglesa) en Londres. El año siguiente se estableció el Chithurst Buddhist Monastery (Monasterio Budista Chithurst) en Sussex, Inglaterra. Este acto señaló la primera vez que occidentales muy bien preparados introdujeron la tradición monástica Theravada viva en Occidente. (En 1983 el monasterio se trasladó a Hemel Hempstead, Inglaterra, y recibió el nuevo nombre de Amaravati.) Con el tiempo, los discípulos occidentales, gracias a la guía y la inspiración de Ajahn Chah, establecieron nuevos centros en Europa, Australia, Nueva Zelanda y otras partes. Después de varias visitas más a Occidente, la diabetes de Ajahn Chah empezó a empeorar. Como un verdadero maestro, utilizó el deterioro de su salud para enseñar a sus discípulos sobre la impermanencia y la necesidad de seguir la vía espiritual con diligencia. Incluso cuando quedó postrado en su cama y ya no podía hablar, su presencia atraía a numerosos monjes y laicos a su monasterio para practicar. Finalmente, en 1992, el venerable Ajahn Chah murió después de ofrecer un beneficio incalculable a los buscadores espirituales de todo el mundo.

Thich Nhat Hanh (nacido en 1926)



El último medio siglo ha visto el crecimiento de un movimiento conocido

como Budismo Comprometido, que combina los principios budistas tradicionales con la acción social no violenta inspirada por maestros modernos como Gandhi y Martin Luther King, Jr.

Uno de los fundadores y más influyente figura de este movimiento es el monje Zen vietnamita Thich Nhat Hanh (véase la figura 15-2), que ha trabajado incansablemente a favor de los pobres y oprimidos de todo el mundo.



*Publicada con el permiso de Parallax Press, Berkeley, CA.
Foto de Nang Sao*

Figura 15-2: Thich Nhat Hanh

Trabaja por la paz en tiempos de guerra

Nacido en Vietnam en 1926, Thay (como lo llaman sus estudiantes) se convirtió en monje budista en 1942. Fue miembro fundador de un centro de estudios budistas en Vietnam del Sur cuando tenía 24 años. Después de pasar dos años estudiando y enseñando religión comparada en Estados Unidos, Thay regresó a Vietnam, donde ayudó a dirigir el movimiento de resistencia (basado en los principios de Gandhi de no violencia) contra las fuerzas que destruyeron su país durante las guerras de

Indochina.

Thich Nhat Hanh fundó también Youth for Social Service (Juventud para el Servicio Social), una organización que envió a más de 10.000 monjes, monjas y jóvenes trabajadores sociales al campo a establecer clínicas y escuelas y a ayudar a reconstruir pueblos que habían sido bombardeados durante las guerras en Indochina. En un patrón que se repitió muchas veces, las llamadas de Thay a la reconciliación entre los bandos en lucha lo metieron en problemas con ambos bandos en los continuados conflictos vietnamitas.



En 1966, poco después de la intervención armada de Estados Unidos en Vietnam, Thich Nhat Hanh viajó a Estados Unidos sin ayuda ni apoyo oficial de ningún tipo. Su misión era describir a los norteamericanos el sufrimiento de sus hermanos vietnamitas y apelar tanto a los líderes militares como a los activistas sociales para un cese del fuego y un acuerdo negociado. Martin Luther King, Jr., defensor también de la filosofía de no violencia de Gandhi, se sintió tan conmovido por Thich Nhat Hanh y sus propuestas que se declaró públicamente en contra de la guerra de Vietnam y, en 1967, propuso a Thay para el Premio Nobel de la Paz. Durante esa misma visita, Thich Nhat Hanh conoció a Thomas Merton, un conocido monje y escritor católico que según se cuenta les dijo a sus estudiantes: “Sólo con la forma en que abre la puerta y entra en una habitación demuestra su comprensión. Es un verdadero monje”.

Continuando su búsqueda, Thich Nhat Hanh viajó a Europa, donde se reunió dos veces con el papa Pablo VI para pedir la cooperación entre budistas y católicos para ayudar a llevar la paz a Vietnam. A petición de la Iglesia Budista Unificada de Vietnam, Thay dirigió la delegación budista en las Conferencias de Paz de París en 1969. Pero en 1973, cuando el acuerdo de paz les entregó Vietnam del Sur a los comunistas, el gobierno se negó a dejarlo volver a entrar en su país. Desde entonces Thay ha vivido en Francia, dirigiendo retiros de meditación, escribiendo y continuando su trabajo a favor de la paz y la reconciliación.

Forja nuevos comienzos a partir de ideales clásicos

En 1982, Thay creó Plum Village, un gran centro de retiros y comunidad de meditación cerca de Burdeos, donde la gente de todo el mundo se reúne a practicar la presencia consciente. Plum Village sirve también como un refugio donde los activistas implicados en el trabajo de la paz y la justicia social pueden ir en busca de descanso y alimento espiritual, y como un lugar donde los expatriados vietnamitas pueden encontrar un hogar lejos de su patria. Utilizando Plum Village como residencia de base, Thay continúa sus viajes, dirigiendo retiros y haciendo talleres sobre la presencia consciente, la penetración y la compasión. Estas enseñanzas enfatizan que, para lograr la paz en el mundo, necesitamos estar en paz con nosotros mismos. Sus más de 75 libros de prosa, poesía y oraciones han convertido a Thay en un escritor internacionalmente reconocido.

En los últimos años, Thich Nhat Hanh ha establecido un nuevo linaje (o escuela) budista a la que llama Order of Interbeing (Orden del Interexistir). Esta orden se basa en una reelaboración de los preceptos tradicionales budistas (para más información sobre los preceptos, consulta el capítulo 12) conocida como los *14 entrenamientos en la presencia consciente*. Cada entrenamiento en la presencia consciente comienza con una toma de consciencia, bien de ciertas verdades budistas o de algunas injusticias ampliamente extendidas. A la toma de consciencia le sigue un compromiso de actuar de una manera más compasiva, atenta y espiritual.



Aquí, por ejemplo, te presentamos dos de los 14 entrenamientos de Thich Nhat Hanh en la presencia consciente, tomados de su libro *Interbeing*:

Conscientes del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, estamos comprometidos a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Practicaremos la generosidad compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con los necesitados. Tenemos la determinación de no robar y de no poseer nada que deba pertenecer a los demás. Respetaremos la propiedad de los demás, pero trataremos de evitar que otros se beneficien del sufrimiento humano o del sufrimiento de otros seres.

Conscientes del sufrimiento producido por el fanatismo y la intolerancia, estamos decididos a no ser idólatras ni a estar atados a ninguna doctrina, teoría o ideología, ni siquiera a las budistas. Las enseñanzas budistas son medios orientadores para ayudarnos a aprender a mirar profundamente y a desarrollar nuestra comprensión y compasión. No son doctrinas por las que luchar, matar o morir.

Thay ha hecho los preceptos más relevantes para las preocupaciones contemporáneas, incluyendo la amenaza creciente al medio ambiente, la explotación de las naciones en vías de desarrollo por parte de las empresas multinacionales, y los conflictos y el terrorismo provocados por el fanatismo religioso. Gracias a su influencia de alcance mundial sobre las personas que trabajan por la paz, este gentil monje, que practica el caminar lento y la presencia consciente que enseña, ha ayudado a la causa de la paz y la justicia al encarnar él mismo la paz y la justicia.

El dalái lama (nacido en 1935)

El líder budista más famoso del mundo es el monje Tenzin Gyatso, más popularmente conocido como el decimocuarto dalái lama del Tíbet. (El título *Dalai*, “océano” en mongol, se le otorgó a un sobresaliente lama tibetano, es decir, un gurú o maestro espiritual hace más de 400 años por un rey mongol. El rey estaba tan impresionado por la presencia espiritual del lama que lo consideraba un “océano de sabiduría”. A cada dalái lama sucesivo se le ha nombrado *Gyatso*, que en tibetano significa “océano”, como parte de su nombre oficial. Por cierto, la palabra *Tenzin* del nombre del dalái lama actual significa “portador de las enseñanzas”.) Como este reverenciado maestro espiritual y líder político es tan ampliamente conocido, haremos un relato algo más extenso de su vida y de su trabajo que el de los tres maestros de los que hemos hablado en este capítulo.

Comprender el legado de la reencarnación



El actual dalái lama es el decimocuarto en una línea de maestros espirituales tibetanos que se remonta a más de 500 años atrás. En este linaje están incluidos varios de los meditadores, maestros, escritores y poetas más expertos de la historia tibetana. Desde la época del quinto dalái lama, Lobzang Gyatso (1617-1682) —conocido por todos los tibetanos como el Gran Quinto—, los sucesores de esta línea han sido también los líderes espirituales y seculares de la nación tibetana (es como una persona que tiene el cargo de papa y rey al mismo tiempo). Durante el reinado del Gran Quinto, se construyó en Lhasa el palacio de Potala, la residencia de los dalái lamas. Además del dalái lama mismo, hoy en día esta imponente estructura permanece como el símbolo más reconocible del Tíbet.

Uno de los aspectos únicos de la cultura tibetana es el modo en que el cargo de líder espiritual y secular se transmite de generación en generación. Una persona no se convierte en dalái lama heredando el trono de un pariente muerto, ni recibe este cargo como resultado de una elección. En vez de ello, cuando muere un dalái lama, su sucesor es “descubierto” e instalado en su lugar.



Este sistema se basa en el principio de la reencarnación (para más información sobre este proceso, consulta el capítulo 13). Según las enseñanzas budistas, cuando los meditadores bien preparados han logrado suficiente control sobre su mente a través de la práctica espiritual, pueden permanecer conscientes mientras están muriendo y escoger realmente dónde renacerán y de qué padres. Seleccionar dónde renacerán aumenta las oportunidades de que sean descubiertos a una edad temprana (a menudo por uno o más de sus antiguos discípulos). Estos niños (llamados *tulkus* o *lamas encarnados*) son educados entonces en las mismas disciplinas espirituales que dominaron sus predecesores. Las enseñanzas que han dado a los demás les son dadas de nuevo a ellos. Como ya están familiarizados con estas enseñanzas desde otras vidas pasadas, su educación generalmente avanza muy rápido, lo que les permite asumir con celeridad la función para la que los ha preparado su carrera espiritual: ser de máximo beneficio para los demás.

Muchos lamas encarnados vivían en el Tíbet. Y, de acuerdo con algunos relatos, 200 (de aproximadamente 1.000) pudieron escapar cuando los chinos tomaron el Tíbet en los años cincuenta. El más importante de los *tulkus* que huyeron es el dalái lama, que es reverenciado como la encarnación humana del bodhisattva de la compasión, *Chenrezig* en tibetano. Considerado el protector de la Tierra de las Nieves (Tíbet), *Chenrezig* (véase la figura 15-3) es la deidad patrona del pueblo tibetano.

Los primeros años del dalái lama actual

Para la época del Gran Quinto, el dalái lama se había convertido en el líder supremo secular y espiritual del pueblo tibetano. Al igual que el quinto dalái lama, el decimotercero fue llamado también Grande, y cuando murió en 1933, numerosas señales indicaron que su reencarnación nacería en alguna parte al nordeste de Lhasa, la capital del Tíbet. El oráculo del estado (un monje clarividente al que el gobierno siempre consultaba sobre asuntos importantes) confirmó que la busca del nuevo dalái lama debería concentrarse en la provincia nororiental de Amdo, no lejos de la frontera con China.

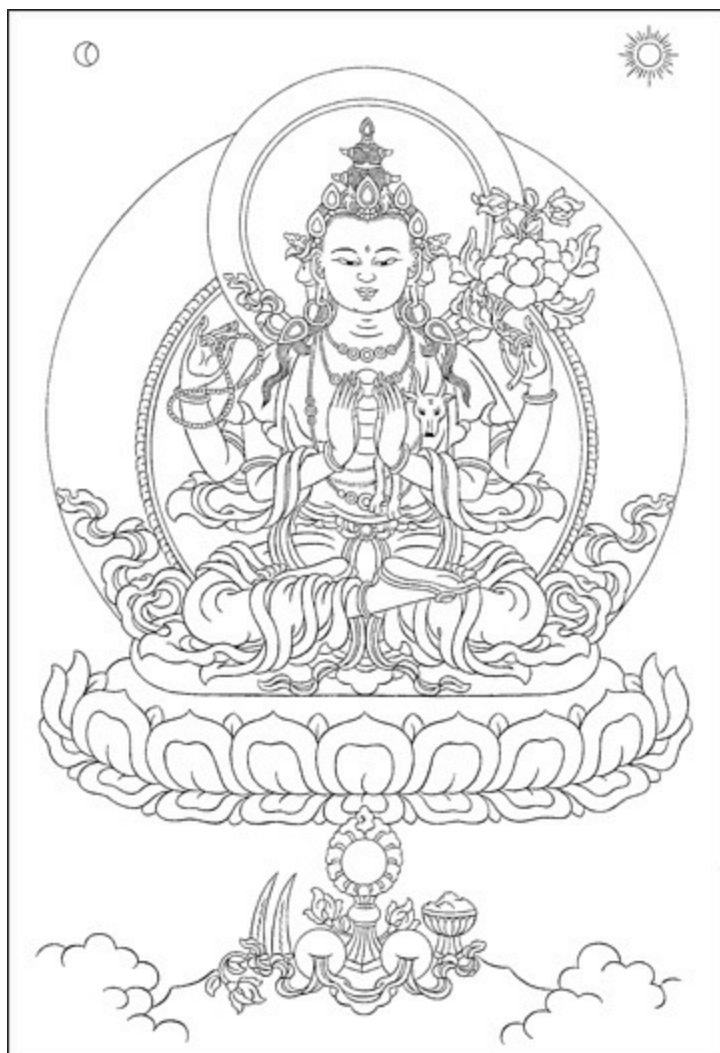


Figura 15-3: Chenrezig, el bodhisattva de la compasión

Para reducir la búsqueda, el *regente*, un lama que actuaba como gobernante temporal, decidió visitar un sitio sagrado conocido como el Lago Oráculo para ver si podía recibir una visión del lugar de nacimiento del nuevo dalái lama. En el lago recibió varias visiones que consistían en una serie de letras, una imagen de un monasterio de tres pisos con tejado turquesa y de oro, y una casa al lado con unos canalones poco usuales y rodeada de diminutos enebros.

El comité a cargo de descifrar estas claves decidió que el monasterio debía de ser Kumbum, un sitio sagrado en Amdo y lugar de nacimiento del gran maestro Tsongkhapa, el principal gurú (maestro) del primer dalái lama. Un grupo de lamas importantes, guiados por Keusang Rinpoche, amigo íntimo del Gran Decimotercero, se dirigió al monasterio de Kumbum a buscar a niños de la zona que pudieran ser

una promesa del siguiente dalái lama. Cuando llegaron al pueblecito de Taktser, que tenía una casa que encajaba con la imagen del Lago Oráculo, sintieron que su búsqueda estaba llegando a su fin. En esta casa descubrieron a Lhamo Thondup, un niño de dos años y medio que había nacido el 6 de julio de 1935. Keusang Rinpoche se convenció pronto de que este era el niño que buscaban.

Cuando volvió a Taktser varias semanas después, Keusang Rinpoche llevaba dos bastones consigo. Uno de ellos había pertenecido al Gran Decimotercero. El joven Lhamo agarró aquel bastón y dijo: “¡Esto es mío! ¿Por qué lo tienes tú?”. Lhamo tomó también el rosario que Rinpoche llevaba puesto alrededor del cuello (el rosario que el decimotercer lama le había dado) y afirmó que era suyo. Más tarde, esa noche, Keusang Rinpoche colocó varios objetos rituales sobre una mesa frente a Lhamo y el niño inmediatamente tomó los que habían pertenecido a su predecesor e ignoró el resto. Entonces Keusang Rinpoche supo que habían encontrado la reencarnación del dalái lama. Pero las negociaciones con el caudillo del lugar duraron más de un año y el viaje de tres meses a Lhasa no empezó hasta julio de 1939, cuando Lhamo tenía cuatro años. La primavera siguiente, Lhamo Thondup fue proclamado oficialmente como el decimocuarto dalái lama y vestido con el hábito de monje. Al principio, sus tutores se centraron simplemente en enseñarle a leer. Pero con el tiempo, el niño empezó a seguir el riguroso horario de un monje. Se despertaba temprano por la mañana, recitaba las oraciones, meditaba y memorizaba y recitaba textos, ¡todo antes del almuerzo! Después de comer, sus lecciones continuaban con aún más estudio de los textos filosóficos que constituyen la parte más importante de la educación de un monje. Cuando tenía 12 años, el dalái lama participaba en serios debates, aprendiendo a defender y atacar con energía y habilidad diferentes posiciones filosóficas presentadas en estos textos.

Relaciones con los chinos

Un aspecto en las enseñanzas que recibió el dalái lama difería significativamente de las del resto de los monjes comunes. Además de sus estudios, también pasaba parte del día asistiendo a reuniones con los ministros de gobierno. Aunque sólo era un niño, su presencia en esas reuniones para tomar decisiones lo hizo consciente de la enorme responsabilidad que se esperaba que asumiera algún día. Y ese día llegó más

pronto de lo que nadie imaginaba.

A finales de 1949, China empezó a concentrar tropas a lo largo de la frontera del Tíbet. Estaban preparándose para una invasión que finalmente ocuparía todo el país y acabaría con una cultura y un modo de vida que se había mantenido durante siglos. Los chinos habían querido incorporar el territorio tibetano a China durante mucho tiempo y la revolución comunista en China (poco después del final de la Segunda Guerra Mundial) les dio la oportunidad de entrar en el Tíbet sin la oposición de los demás poderes mundiales.

Durante los siguientes diez años, el dalái lama trató de negociar con las autoridades chinas que habían asumido el control del Tíbet con el propósito de “liberar al Tíbet de las fuerzas del imperialismo”. Esas fuerzas imperiales, sin embargo, eran los mismos invasores chinos. El dalái lama trató de salvar a los tibetanos de la devastación que los amenazaba, pero poco pudo hacer. En 1954, los principales dirigentes chinos invitaron al dalái lama a reunirse con ellos en Pekín. Allí trataron de hacerle ver los beneficios del comunismo. Pero, cuando el dalái lama se quejó al presidente Mao de que los soldados chinos estaban atacando y destruyendo las instituciones religiosas tibetanas, el corazón de la identidad cultural tibetana, recibió una respuesta cruel. “La religión es veneno”, le dijo el líder chino. En ese momento el dalái lama se dio cuenta de lo terrible que se había vuelto la situación.

En 1956, durante el 2.500 aniversario de la muerte de Buda, el dalái lama aceptó la invitación del primer ministro indio Nehru a viajar a la India para celebrar este importante acontecimiento. Estando en la India, informó a Nehru de los peligros que amenazaban al Tíbet y recibió la seguridad por parte del primer ministro de que si estallaba la guerra con los chinos, los tibetanos serían bienvenidos y recibirían asilo en la India.



A pesar del deterioro progresivo de la situación, de sus responsabilidades cada vez mayores y de sus muchos problemas y distracciones, el dalái lama continuaba con sus estudios monásticos y, a comienzos de marzo de 1959, terminó su grado de *geshe* (en rasgos generales, equivale a un doctorado en filosofía y divinidad). Sólo unos días después, la situación cada vez más deteriorada del Tíbet

llegó a su grado máximo. El 10 de marzo (conmemorado cada año desde entonces como el Día Nacional del Levantamiento), decenas de miles de tibetanos rodearon la residencia de verano del dalái lama, Norbu Lingka, para protegerlo de las fuerzas chinas que estaban a punto de secuestrarlo.

El oráculo del estado declaró que la única opción del dalái lama era huir a la India inmediatamente y continuar la campaña para salvar al Tíbet desde allí. Así pues, el 19 de marzo, disfrazado de soldado, el decimocuarto dalái lama se escabulló de Norbu Lingka e inició su viaje hacia el exilio. Dos semanas más tarde, después de pasar por parte del territorio más inhóspito y cubierto de nieve del Tíbet, llegó a la India para empezar una nueva vida (para una versión espectacular y en términos generales exacta de esta historia, véase la película de Martin Scorsese, *Kundun*).

La libertad en el exilio

Casi un millón de tibetanos, una sexta parte de la población total, intentó huir con el dalái lama en 1959 y poco después. Pero sólo menos de 100.000 llegaron sanos y salvos a la India y a otros países vecinos. En el Tíbet, la cuota de muertes por la brutal ocupación china fue impresionante. A muchas personas que lograron eludir las fuerzas chinas no les fue mucho mejor. Las enfermedades, la desnutrición, las condiciones climáticas extremas y las dificultades del viaje mataron a decenas de miles.

Para el joven dalái lama, la vida en la India fue muy diferente de la vida en su patria. Pronto se estableció en una modesta residencia en una ciudad del norte de la India, Dharamsala. En el Tíbet había vivido prácticamente como un prisionero, ya que tanto los chinos como las antiguas costumbres e instituciones religiosas tibetanas restringían sus actividades. Ahora era mucho más libre de hacerse cargo de su vida y generar políticas más acordes con sus principios personales y su interés en los métodos científicos y democráticos.



Poco después de llegar a la India, el dalái lama estableció el gobierno del Tíbet en el exilio en Dharamsala y empezó a establecer reformas democráticas en la

comunidad exiliada, mientras realizaba un seguimiento de los sucesos del Tíbet. Con la ayuda del gobierno indio, el dalái lama ha creado nuevos asentamientos y reestablecido algunos monasterios. Bajo su guía, se han establecido en la India (y también en otros países) escuelas para niños, instalaciones médicas, centros de artesanía y otras organizaciones culturales. De esta forma y de otras muchas, el dalái lama se las ha arreglado para preservar la identidad cultural tibetana por medio de su promoción, su apoyo y su ánimo, a pesar de la destrucción y el genocidio devastadores.

Adopta el papel de embajador budista para el mundo

A lo largo de los años, el dalái lama (que está tan deseoso de aprender como de responder a las solicitudes para enseñar) ha establecido cálidas relaciones mutuamente respetuosas con líderes y seguidores de otras muchas creencias. Este mismo espíritu de colaboración mutua ha marcado su frecuente contacto con científicos, líderes políticos, activistas sociales, psicoterapeutas, artistas, músicos y un incontable número de personas y grupos de toda condición.

El dalái lama se ha convertido en un participante muy activo en los intentos de hallar principios comunes entre las religiones del mundo. Sus comentarios sobre los evangelios cristianos, por ejemplo (recogidos bajo el título *El buen corazón: una perspectiva budista de las enseñanzas de Jesús*, publicado por Promoción Popular Cristiana), se consideran una contribución fundamental al diálogo entre religiones. También ha mostrado un profundo interés en los descubrimientos científicos sobre el funcionamiento del cerebro y cómo puede relacionarse con la comprensión budista de la mente. Para devolver el favor, ha propuesto que se realice una investigación científica sobre los meditadores tibetanos avanzados, de modo que Occidente pueda empezar a documentar, utilizando sus propios métodos, el efecto transformador de las prácticas espirituales. Las conferencias de la Ciencia de la Mente que han tenido lugar entre su santidad y figuras destacadas de la ciencia y la filosofía occidental han llevado ya a la publicación de numerosos libros.



Copyright de Brian Beresford/Nomad Pictures

Figura 15-4: Tenzin Gyatso, el decimocuarto dalái lama del Tibet

Hace sólo 50 años, el mundo del dalái lama era todavía muy estrecho. Pocas personas tenían acceso a él y él tenía acceso limitado al mundo exterior. Ahora su cara alegre y su sonrisa contagiosa son conocidas por millones de personas en todo el mundo (véase la figura 15-4). Pasa mucho tiempo viajando, visitando a comunidades tibetanas en el extranjero e impartiendo enseñanzas a las que asisten miles de personas. Se han hecho numerosos documentales sobre él, así como dos películas importantes (*Siete años en el Tíbet* y *Kundun*) a las que ha dado un gran apoyo.

Desde que recibió el Premio Nobel de la Paz en 1989 por su esfuerzo no violento a favor del pueblo tibetano, el dalái lama se ha convertido en el budista más reconocido en todo el mundo y en un símbolo reverenciado de las virtudes budistas de la sabiduría, la compasión, la tolerancia y el respeto. Incluso la gente que no tiene interés en la religión reconoce y responde a su bondad, a su sencilla humanidad y a su buen humor. Se ha convertido en un verdadero embajador budista ante el mundo.

Parte V



Los decálogos





En esta parte...

Esta parte es lo último en compra rápida. Podrás descubrir (y averiguar cómo disipar) diez conceptos erróneos comunes sobre el budismo y hallar diez maneras de

aplicar las comprensiones sobre el budismo a tu vida cotidiana. ¿Qué más podrías desear? Coge un carrito y empieza a cargarlo de conocimiento.

Capítulo 16



Diez ideas erróneas sobre el budismo



En este capítulo

- Pon en claro el asunto del budismo
- Revisa tus ideas preconcebidas
- Reemplaza la ficción por hechos reales



Si el tema del budismo es relativamente nuevo para ti, puedes creer que tu mente es como una hoja en blanco, sin ideas preexistentes sobre el budismo y sus enseñanzas. Pero, como maestros de budismo, suponemos que tienes por lo menos unas cuantas ideas preconcebidas sobre los budistas, sobre Buda o sobre la forma de vida budista. No estamos diciendo que alguien te haya sentado y te haya metido estas ideas en la cabeza. Puedes haberlas recogido de un comentario en las noticias de la noche, de una fotografía en el periódico o de un comentario que oíste por casualidad mientras veías un documental sobre Asia. Aunque sus intenciones son generalmente buenas, los medios de comunicación están llenos de ideas distorsionadas sobre el budismo.

Como alguien que imparte (y asiste a) clases de pensamiento budista y práctica de

meditación regularmente, Jon Landaw se ha dado cuenta de que en los comentarios y las preguntas de los estudiantes aparecen una y otra vez ciertos conceptos erróneos. Puede incluso recordar los conceptos erróneos que tenía cuando estaba estudiando budismo por primera vez. Por ejemplo, después de leer uno o dos libros que enfatizaban la importancia de eliminar el deseo si se quiere alcanzar la naturaleza de Buda, Landaw temía que pudiese aparecersele un Buda o alguna de las estatuas que había visto en las galerías de arte asiático, serenas y equilibradas, con seguridad, pero también desprovistas de vida y frías. ¡Landaw no encontraba nada atractiva esa perspectiva! Pero abandonó sus conceptos erróneos en cuanto conoció al lama tibetano que, con el tiempo, se convirtió en su principal maestro. Su risa alegre y su naturaleza afectuosa y cálida hicieron desaparecer por completo las ideas erróneas.

Con esta misma intención de arrojar luz sobre falsas impresiones, en este capítulo presentamos diez errores que salen a la superficie con relativa frecuencia entre los estudiantes nuevos de budismo (y a veces también entre los experimentados).

Después de explicar cómo pueden surgir estos errores, intentamos acabar con ellos. ¿Quién sabe?, quizá un par de ellos te resulten familiares.

El budismo es sólo para los asiáticos

El budismo se inició en la India, se extendió a continuación a la vecina Sri Lanka y después extendió sus brazos al resto de Asia (para más información sobre el desarrollo histórico del budismo, consulta los capítulos 4 y 5). Toda forma tradicional de budismo (como el budismo tibetano, el budismo vietnamita y el Zen japonés) se originó en Asia. Si eres como la mayoría de personas, las imágenes mentales que tienes de los monjes budistas son decididamente asiáticas. Llevando este razonamiento un paso más allá, algunas personas dan por supuesto que hay algo en el budismo que lo hace apropiado para la “mentalidad oriental” (signifique lo que signifique esto) pero poco idóneo para los occidentales.



Pero el budismo no pertenece a ningún continente, nación ni grupo

étnico. Mientras la gente sufra bajo el peso de las emociones negativas, los hábitos destructivos y el pensamiento distorsionado, las enseñanzas de Buda sobre la presencia consciente, la sabiduría y la compasión pueden ofrecer métodos eficaces para lograr una felicidad y paz de mente duraderas.

De hecho, millones de hombres y mujeres en Europa y América han adoptado el budismo como su camino espiritual y han empezado a adaptar sus rituales y formas a sus necesidades. Y muchos de los maestros budistas de Occidente de hoy en día nacieron y fueron educados en Occidente y han sustituido a los maestros orientales que llevaron la religión a tierras extranjeras en las generaciones anteriores.

Por supuesto, en España sigue habiendo muchos españoles de origen asiático que practican el budismo, pero ahora también lo empiezan a practicar cada vez más muchos españoles de otras razas y grupos étnicos. Seguro que va a llegar el día en que el budismo se convierta en algo tan autóctono como la siesta y la tortilla de patatas.

Para los budistas, Buda es Dios

Como las religiones occidentales se centran en Dios, es comprensible que mucha gente crea que los budistas veneran a Buda de la misma forma que los cristianos o judíos veneran a Dios. De la misma manera, la gente puede pensar que los budistas consideran a Buda el creador del mundo y el ser supremo que juzga nuestras acciones, otorga recompensas y castigos, juega un papel importante en determinar nuestro destino y, en general, tiene un papel activo en la forma en que se desarrolla nuestra vida.

Pero ninguno de estos conceptos se aplica al budismo. Como explicamos con más detalle en el capítulo 3, el Buda histórico era un ser humano común como otro cualquiera. Sentándose silenciosamente en meditación, pudo atravesar las capas de apego, ira, ignorancia y miedo de su mente y de su corazón y comprender la verdad de su naturaleza esencial. Se sintió movido a guiar a los demás a salir de su sufrimiento autocreado, así que se levantó de su meditación y pasó los siguientes 45 años compartiendo su conocimiento y sus métodos con los demás.

Sin embargo, al aclarar este punto, no queremos crear un abismo infranqueable

entre lo que “Dios” y “Buda” significan para algunas personas. En algunas tradiciones del budismo se reverencia a ciertos Budas y bodhisattvas de una forma más bien especial. En vez de creer que son meramente seres individuales que vivieron en un país específico durante un siglo específico, son reverenciados como la encarnación de cualidades espirituales eternas, como la compasión y la sabiduría. Estas cualidades espirituales no están limitadas a un tiempo y lugar, sino que van más allá, o trascienden, la historia. Aunque los budistas no veneran a los llamados Budas “trascendentes” exactamente de la misma manera que los judíos y cristianos veneran a Dios, definitivamente tratan a estas figuras como objetos de gran devoción. Más aún, creen que estos seres trascendentes en ciertas ocasiones pueden intervenir en los asuntos humanos, especialmente ayudando a dar fuerza a la transformación espiritual.

Además, ciertas enseñanzas budistas dicen que la capacidad de alcanzar la misma iluminación que Shakyamuni Buda existe ahora mismo como un potencial en cada ser. Este potencial, al que a veces se llama *naturaleza de Buda*, no es muy diferente de lo que algunos seguidores de las religiones centradas en Dios llaman *lo divino en el interior* o *la consciencia de Cristo*. (Hablamos un poco más de la naturaleza de Buda en el capítulo 2.) En este sentido, Dios y Buda no parecen tan diferentes después de todo.

Los budistas son adoradores de ídolos

Si entras en un templo budista, probablemente verás conductas que parecen ser *idolatría* (adoración de ídolos). Los devotos permanecen de pie, con las palmas de las manos juntas frente a un altar adornado de flores, incienso, y otras ofrendas, y con una estatua de Buda (a veces acompañada de otras extrañas figuras). Después, repentinamente, se prosternan, en algunos casos extendiendo el cuerpo completamente en el suelo en dirección al altar.

Aunque esta escena pueda parecer sospechosamente una actitud de veneración de ídolos, al contrario de lo que muchos sistemas de creencias previenen, cuando se explica con detalle esta práctica, llamada *prosternaciones de ofrenda* (véase el capítulo 8), surge una imagen muy diferente.

Para el devoto, la imagen del altar representa su naturaleza de Buda inherentemente pura, no profanada, que está plenamente encarnada por el Buda y los diferentes bodhisattvas (esas otras “extrañas figuras” que mencionamos antes; para más explicación sobre estas figuras, consulta el concepto erróneo anterior, “Para los budistas, Buda es Dios”). Esta naturaleza esencial es luminosa, sabia, compasiva y llena de otras cualidades trascendentes, como la bondad, la serenidad y la generosidad. Cuando haces reverencias o prosternaciones conscientemente (no como un ritual vacío), humillas a tu falso orgullo, honras a tu naturaleza de Buda y expresas el fuerte deseo de que tú y todos los seres realicéis y expreséis vuestra naturaleza de Buda. Queda claro, pues, que esta práctica está muy lejos de la idolatría.

Como los budistas creen que la vida es sufrimiento, están deseando morir

Este error en particular es una de las falsas impresiones más populares (y más persistentes) sobre el budismo. Y no sin razón. Después de todo, la primera de las cuatro nobles verdades que constituyen el corazón de las enseñanzas de Buda se conoce como la verdad del sufrimiento (para saber más sobre estas cuatro nobles verdades, consulta el capítulo 3). Muchas personas también tienen grabadas en la mente las imágenes de los monjes vietnamitas que, sentados en postura de meditación, se prendían fuego en protesta contra la guerra y la opresión y morían quemados tranquilamente. Y un error relacionado con éste lo sigue: los budistas consideran malo o incluso pecaminoso divertirse.

El malentendido puede disiparse si, en lugar de interpretar la primera noble verdad como “la vida no es más que sufrimiento”, cambias la traducción por la más simple y más exacta afirmación: “La vida contiene sufrimiento”. ¿No es ésta una verdad innegable? ¿No sufrimos todos, si no constantemente, si de vez en cuando, por una razón u otra? La verdad de esta formulación se vuelve aún más clara si le damos otra vuelta de tuerca: “Una vida dominada por emociones negativas y patrones de costumbres negativos inevitablemente se llena de sufrimiento e insatisfacción”. Además, la primera y la segunda verdad del sufrimiento y su causa no lo dicen todo.

Las completan la tercera y cuarta nobles verdades del cese del sufrimiento y la vía que lleva a este cese. Como explicamos en la parte IV, comprender la verdad del sufrimiento meramente te informa y te motiva a seguir la vía que lleva al final del sufrimiento, la alegría y paz inefables que surgen cuando despiertas a tu naturaleza esencial de Buda (para más información sobre el despertar, consulta el capítulo 10).



En resumidas cuentas, los budistas no están ciegamente apegados al sufrimiento. Por el contrario, los budistas se preocupan de alcanzar y hacer perdurar la felicidad que no depende de las circunstancias imprevisibles de la vida. Si necesitas una prueba, mira la cara sonriente del dalái lama, el budista más visible del mundo hoy en día.

En cuanto al suicidio, el budismo lo prohíbe estrictamente, a menos que haya “buenas razones de fuerza mayor”, como salvar la vida de otra persona. Sólo aquellos monjes vietnamitas pueden saber si tuvieron tales razones. Los mismos budistas han estado en desacuerdo con este asunto, pero una cosa es cierta: los monjes se quemaron a sí mismos no porque amaran la muerte más que la vida, sino porque sentían tal compasión por el sufrimiento de sus compatriotas que estaban dispuestos a sacrificar su propia vida con la esperanza de que un acto tan drástico pudiera ser significativo.

Los budistas creen que todo es una ilusión

Las enseñanzas de Buda tienen como meta eliminar todo punto de vista falso y desorientador sobre la realidad, porque estos puntos de vista son la causa principal del sufrimiento y la insatisfacción. Para expresar esto, los textos budistas comparan el mundo de las apariencias (en el que está atrapada la mayoría de la gente) con un sueño, un espejismo o una ilusión insustanciales. Desafortunadamente, algunas personas interpretan erróneamente esta metáfora como si significara que en realidad nada existe, que las cosas son sólo un engaño de tu imaginación y que tú no importas realmente porque de todos modos nada tiene sentido.

Pero el budismo considera que esta interpretación excesivamente negativa es uno de

los mayores obstáculos para el desarrollo espiritual. La gente que cae bajo su hechizo corre el peligro de actuar de forma imprudente e ignorar las obras de la causa y el efecto (“después de todo, todo es una ilusión”), lo que sólo produce más sufrimiento para ellos mismos y los demás. Después de que se haya afianzado esta concepción errónea, es una de las más difíciles de erradicar.



Puedes contribuir mucho a evitar este malentendido insertando la palabrita *como* en el lugar adecuado. Las cosas no son ilusiones; las cosas son *como* ilusiones: parecen existir de una manera, pero de hecho existen de otra. Por ejemplo, en una ilusión óptica, una línea puede parecer más larga que otra pero en realidad ser más corta. De la misma manera, la realidad puede parecer una colección de objetos materiales sólidos, separados. Sin embargo, es un flujo que cambia constantemente, en el que todo está interrelacionado y nada está tan separado o es tan independiente como parece ser.

En el nivel relativo del día a día, las cosas sí existen. De lo contrario, ¿cómo podríamos haber escrito este capítulo y cómo podrías tú estar leyéndolo? El asunto es que hasta que no retiras los velos de la concepción errónea que oscurece tu sabiduría, no puedes percibir la realidad directamente, tal como es (para explorar este concepto más a fondo, consulta los capítulos 2, 13 y 14).

Otra metáfora popular (y quizá menos confusa) es el océano y sus olas. Si sólo miras la superficie, puedes creer erróneamente que el océano consta de una serie de olas separadas que van y vienen una tras otra. Pero, si miras bajo la superficie, te das cuenta de que el océano es mucho más vasto y más misterioso de lo que inicialmente creías, igual que la realidad.

Los budistas no creen en nada

Este concepto erróneo está muy relacionado con el que tratamos en la sección “Los budistas creen que todo es una ilusión”. En las enseñanzas del budismo sobre la sabiduría, uno se encuentra frecuentemente con el término vacuidad (en sánscrito *Shunyata*). El mundo de las apariencias que mencionamos en la sección que trata de

las ilusiones recibe a veces el nombre de verdad *convencional* (o *relativa*). El budismo le da el estatus de verdad *suprema* sólo a la vacuidad misma. Sin embargo, si crees que esta vacuidad es sinónimo de *nada*, estás cometiendo un gran error. Los budistas creen en la vacuidad (o, más exactamente, miran la experiencia de la vacuidad directamente por sí mismos), pero eso no significa que no crean en nada. Caer en un rechazo tan extremo de todo es un riesgo muy grande en la vía espiritual.



Una cosa importante para tener en cuenta cuando se trata con este error en particular es que la vacuidad, como se utiliza aquí, no significa la nada. De hecho, una de las enseñanzas fundamentales del budismo Mahayana es que la forma (y todo lo demás, también) es vacuidad; no se puede separar la vacuidad de la forma más relativa y superficial en que las cosas aparecen. En una famosa formulación Zen, las montañas y los ríos no son realmente montañas y ríos y al mismo tiempo sí lo son. (¡Si crees que esto es una paradoja, tendrías que ver las demás enseñanzas del Zen! Para saber más sobre el Zen, consulta los capítulos 4 y 5; para saber más sobre la vacuidad, consulta el capítulo 14.)

Al mismo tiempo, la afirmación de que los budistas no creen en nada tiene algo de verdad. El Buda histórico siempre instó a sus seguidores a no tomar sus palabras como una cuestión de fe, sino más bien a ponerlas en práctica y experimentar su validez por sí mismos. En este sentido, el budismo siempre ha apoyado la duda saludable y ha enfatizado la experiencia personal por encima del dogma establecido.

Sólo los budistas pueden practicar el budismo

Algunas personas que se introducen en el mundo del budismo con la ayuda de un libro o de un profesor se dan cuenta de que les ayuda a dar sentido a cosas de este mundo que antes no entendían. Pero evitan practicar las enseñanzas porque creen que tienen que hacerse budistas primero y no quieren llegar tan lejos. Quizá ya pertenecen a otra tradición religiosa y no se sienten cómodas con la idea de renunciar a ella. O quizá no están listas todavía para identificarse con un

movimiento o “ismo” particular.

Muchos maestros budistas, incluido el dalái lama, instan a los occidentales a no abandonar la religión en la que fueron educados. Escucha las enseñanzas budistas y síguelas si quieres, aconsejan, pero permanece fiel a tu propia tradición. Después de todo, cada religión tiene cualidades propias y valores importantes, y puedes encontrar más fácil progresar espiritualmente en un ambiente y una comunidad que te resulten más familiares.



Pero, si sientes que ciertas enseñanzas budistas te atraen, no te preocupes por convertirte: simplemente ponlas en práctica tanto como puedas. La verdad es que muchos cristianos y judíos de hoy en día, incluyendo ministros, rabinos y sacerdotes muy conocidos, practican formas de meditación budista porque encuentran que las técnicas y las enseñanzas apoyan y profundizan su comprensión y apreciación de su propia tradición. ¡Varios católicos practicantes han sido incluso reconocidos como maestros Zen! Si se hace correctamente, la meditación budista puede convertirte en un seguidor aún mejor de tu propia religión, o en un ateo mejor, si eso eres (para más información sobre las fases de compromiso en el budismo, consulta el capítulo 6).

Los budistas sólo están interesados en mirarse el ombligo

Indudablemente, el budismo pone un gran énfasis en la introspección silenciosa. “Vuelve tu atención hacia el interior y doma tu mente salvaje e indisciplinada”, sugieren las enseñanzas. Mucha gente, incluso budistas experimentados, interpreta que esto significa que es preciso dar la espalda al mundo exterior y concentrarse exclusivamente en los propios actos.



Pero el budismo enseña que la motivación más elevada de todas es

beneficiar a los demás. El problema es que no puedes ayudar a los demás de la forma más eficaz posible si todavía estás atrapado por tus emociones y patrones habituales negativos, como la ignorancia, la avaricia, la envidia, la ira y el miedo. Así que tanto si deseas ayudar a los demás como ayudarte a ti mismo, tienes que empezar por el mismo paso: volverte hacia tu interior con la ayuda de la meditación y otras prácticas, y trabajar con tu mente y tu corazón. Con el tiempo, si tu motivación altruista es fuerte, compartirás de forma natural la sabiduría y la compasión que desarrolles con la gente que te rodea.

Al mismo tiempo, el budismo no parece tener las tradiciones bien establecidas de caridad, buenas obras y acción social que tiene la tradición judeocristiana. Por esta razón, algunos líderes budistas han sugerido que el budismo tiene mucho que aprender de la cristiandad sobre métodos para ayudar a los pobres, los enfermos y los desafortunados. En los últimos años, inspirados en parte por sus hermanos cristianos, los budistas han generado un movimiento de acción social propio, conocido como Budismo Comprometido.

Por supuesto, si quieres ejemplos de importantes maestros budistas comprometidos con la acción social, mira el caso de Thich Nhat Hanh, que fue nominado al Premio Nobel de la Paz en 1968 por su activismo en pro de la paz durante la guerra de Vietnam, y al dalái lama, a quien se le concedió ese premio por su trabajo incansable a favor del pueblo tibetano (para más información sobre estos dos importantes maestros, consulta el capítulo 15).

Los budistas nunca se enfadan

La práctica de la meditación puede entenderse desde varios puntos de vista. Según la tradición Zen, por ejemplo, la idea de que uno medita para alcanzar algo limita completamente la práctica y aleja a la persona del momento presente. Sin embargo, según el punto de vista compartido por las tradiciones Theravada y Vairayana, uno se involucra en la meditación por muchas razones, una de las más importantes es superar obstáculos interiores como el odio y la ira. Los budistas, por lo tanto, tienen reputación de ser tranquilos, de temperamento estable, e imperturbables cuando se enfrentan a la adversidad. Mucha gente, incluso algunos budistas, cree que los

monjes y monjas son especialmente incapaces de enfadarse.



Pero ten presente que simplemente hacerte budista, o ponerte el hábito de monje, no significa que rompas de repente todos los hábitos destructivos de toda una vida (o como dirían los budistas, de incontables vidas). El desarrollo espiritual lleva tiempo, y esperar cambios drásticos simplemente porque has adoptado una nueva religión o decidido usar una ropa diferente es poco realista.

Si eres sincero en tus prácticas budistas, puedes empezar a notar algunos cambios en un periodo de tiempo relativamente corto, digamos seis meses o un año. Puede que todavía te enfades, pero quizá no lo haces con tanta frecuencia o de forma tan violenta. Y cuando te enfadas, no permaneces enfadado tanto tiempo como antes. Si notas tales señales positivas de cambio, puedes regocijarte con ellas. Con el tiempo podrás descubrir que situaciones que solían hacerte estallar ahora sólo incrementan tu comprensión, tu amor y tu tolerancia. Es cuando sabes que realmente estás haciendo progresos.



Recuerda también que evitar la ira no significa permitir que los demás pasen por encima de ti. Las personas se hacen mutuamente cosas que son dañinas o sencillamente malas; si puedes hacer algo para contener o cambiar esta conducta, adelante. El truco es estar motivado por el poder positivo del amor, la compasión y la sabiduría (si es posible) cuando te enfrentes al avasallador de turno. Trata de dejar el poder destructivo del odio y el resentimiento fuera de la situación.

Finalmente, debemos mencionar que aparentar estar calmado y apacible mientras estás lleno de ira en tu interior no es una práctica budista recomendable. Ni, por supuesto, exteriorizar tu ira contra los demás. El primer paso es reconocer que estás enfadado; el siguiente es trabajar con tu ira utilizando una de varias prácticas budistas que pueden ayudar a suavizarla y, finalmente, desactivarla (para algunas formas de controlar la ira, consulta el capítulo 7). Si es necesario, debes expresar tu ira de una manera clara y responsable. Pero tragártela simplemente es como tratar de evitar que una olla de agua hierva apretando bien la tapa: ¡tarde o temprano la

olla explotará!

“Es tu karma; no hay nada que puedas hacer respecto a ello”

El término karma aparece a menudo en muchas conversaciones de hoy en día, y las diferentes personas tienen ideas diversas sobre lo que significa (si estás interesado en explorar este tema con cierta profundidad, consulta los capítulos 12 y 13). Para algunas personas, el karma parece ser impredecible, algo así como la suerte. Para otras, el término significa poco más que hado, y por lo tanto su actitud hacia la vida tiende a ser más bien fatalista: “Es mi karma tener mal genio”, pueden decir. “Es como soy; ¿qué le puedo hacer?”

Pero el budismo entiende el karma (que literalmente significa “acción”) como algo más predecible y más dinámico que los usos de la palabra que acabamos de describir. Uno se está implicando continuamente en acciones en este momento que llevarán a resultados kármicos en el futuro, y continuamente experimenta en el presente los resultados kármicos de acciones que realizó en el pasado. En otras palabras, tu karma no es un destino fijo e inamovible que debes aceptar pasivamente, como si fuera una sola mano de póker incambiable que ha repartido el universo. Es todo lo contrario: tu situación kármica cambia constantemente dependiendo de cómo actúes, hables y pienses ahora mismo. Al cambiar tu conducta y transformar tu mente y tu corazón por medio de la práctica budista, puedes transformar la calidad de tu vida.

Los budistas no saben contar

Por lo que sabemos, esta afirmación puede ser verdadera. Después de todo, este elemento es el undécimo de una lista de diez.

Capítulo 17



Diez formas en que el budismo puede ayudarte a tratar con los problemas de la vida



En este capítulo

- Utiliza el dharma para enfrentar las dificultades de la vida
- Establece algunos principios generales
- Aplica consejos específicos a tus problemas



El propósito de Buda al enseñar el dharma era completamente práctico: quería que la gente se liberara del sufrimiento. Tan sencillo como eso. Nunca quiso que sus seguidores sólo estudiaran, debatieran y confinaran el dharma a la memoria. Y ciertamente no estaba interesado en que la gente lo aprendiera sólo para poder afirmar que eran autoridades expertas en budismo (a menos, por supuesto, que ocupar esa posición les permitiera ayudar a los demás). Todo el objeto del dharma es ayudar a la gente a liberarse del sufrimiento, experimentar paz y realizar su verdadera naturaleza.

Como el ámbito del budismo es tan amplio y profundo, uno puede perder de vista

fácilmente el hecho de que el dharma es también una guía práctica, cotidiana. Casi toda tradición enfatiza la importancia de la práctica regular de la meditación en el manejo de los problemas de la vida. Cuando meditas todos los días, y pasas algún tiempo frente a tu experiencia tal como es, reduces gradualmente tus conflictos interiores y te reconcilias contigo mismo. De hecho, la meditación crea un espacio interior acogedor en el que los problemas a menudo se resuelven (para saber más sobre la meditación, consulta el capítulo 7).

En este capítulo compartimos unos cuantos consejos y sugerencias, tanto generales como específicos, para utilizar las enseñanzas de Buda de tal modo que te ayuden a tratar con los retos de la vida en el día a día. Puedes encontrar que algunos de los consejos parecen más difíciles de poner en práctica que otros, y algunos no ofrecen más que una solución temporal. Pero si los incorporas gradualmente a tu repertorio de respuestas, puedes descubrir que tus problemas disminuyen gradualmente y que tu felicidad y paz de mente aumentan de manera notoria.

Afirmar los principios básicos



Buda enseñó que la realidad tiene tres características básicas:

- La realidad es insatisfactoria, en el sentido de que la existencia común no logra darte exactamente lo que quieres obtener de la vida.
- La realidad es impermanente, en el sentido de que las cosas cambian a cada momento.
- La realidad carece de una sustancia concreta, perdurable, o autonaturaleza.

Cuando ignoras estas características, te arriesgas a actuar según tres concepciones erróneas, lo cual impide que vivas en armonía con la realidad. En pocas palabras, estas concepciones erróneas son:

- Creer que las cosas que son fundamentalmente insatisfactorias te pueden proporcionar felicidad duradera.
- Creer que las cosas que cambian momento a momento son permanentes.
- Creer que las cosas que carecen de naturaleza propia son concretas e independientes.

Aplicar los principios básicos

Cada dificultad que afrontas en la vida está relacionada, directa o indirectamente, con las tres ideas erróneas que mencionamos en la sección anterior. Cuando te encuentres en una situación que te molesta, te frustra o te hace desgraciado, trata de identificar cuál de estos tres conceptos erróneos es el más responsable de ello. Este enfoque puede mitigar tu sufrimiento porque te ayuda a modificar tu punto de vista y a estar más a tono con la forma en que realmente funcionan las cosas en el mundo. Las diez situaciones siguientes pueden darte una idea bastante buena sobre cómo aplicar el enfoque del dharma a tus problemas.

Pasar la página de tus grandes expectativas

Probablemente te enfadas cuando las cosas van mal en tu vida; eso no es una gran sorpresa. Ser criticado, perder el empleo y romper con la novia son sólo unos cuantos ejemplos de acontecimientos dolorosos que pueden entristecerte.

Pero, incluso cuando las cosas funcionan como tú quieres, puedes descubrirete pensando continuamente: “¿Y esto es todo?”. Aunque recibir alabanzas, un aumento de sueldo o conocer al hombre o la mujer de tus sueños es agradable, claro, a tu euforia inicial a menudo le sigue una decepción. Después de todo, esperas que tu buena fortuna te traiga paz y satisfacción, y te sientes desengañado cuando descubres que algo en lo profundo de tu ser queda insatisfecho.



Sentir que te falta algo, incluso ante buenas noticias, es resultado de la naturaleza fundamentalmente insatisfactoria de la existencia cíclica, o samsara (para más información sobre el samsara y cómo salir de él, consulta el capítulo 13). Mientras permitas que el apego y el deseo gobiernen tu mente, continuarás viviendo, muriendo y volviendo a renacer en un estado de perpetua insatisfacción, yendo de una situación decepcionante a otra. Es un hecho, por lo menos según lo que dice el budismo.

Pero la situación no es tan sombría como puede parecer: la razón para seguir la senda budista es descubrir una alternativa a esta existencia insatisfactoria. Esta vía no exige que abandones tu vida presente y te vayas a otro sitio; sólo requiere que desarrolles la autoconsciencia necesaria para examinar y cambiar tu punto de vista. Tus desengaños te proporcionan una de las motivaciones más fuertes para hacer un cambio.



Cuando las cosas no salgan de la forma que tú esperabas, no te sorprendas. En vez de ello, observa detenidamente tus expectativas: puedes estar sufriendo porque esperas demasiado. La vida no ha firmado un contrato contigo prometiendo darte todo lo que quieres; simplemente se desarrolla de su manera misteriosa e incontrolable. Cuanto menos te resistas a la forma en que son las cosas, más feliz y en paz estarás.

Aceptar el cambio con dignidad

¿Por qué la gente envidia a otras personas y codicia objetos materiales? La respuesta, en parte, es que esas personas y cosas parecen ser endemoniadamente atractivas, por lo menos desde un punto de vista ordinario... Al principio, esta cualidad atractiva parece ser un atributo permanente, inalterable, de los objetos deseados. Pero un poco de reflexión revela que todo lo que ves, oyes, hueles, saboreas y tocas está continuamente cambiando. Puedes ahorrarte muchos

problemas aceptando esta realidad: la realidad de la impermanencia.



No tengas en cuenta sólo la impermanencia de las cosas que deseas: ten en cuenta también tu propia impermanencia. El budismo da gran valor a la consciencia de la muerte (para más detalles, consulta el capítulo 11). Te espera una gran muerte al final de la vida, pero tú también experimentas muchas muertes pequeñas en el camino. En otras palabras, estás cambiando constantemente y nunca eres exactamente la misma persona que eras antes.

A medida que envejeces, lo que te gusta y lo que te disgusta cambia (piensa en la comida que te encanta ahora pero que cuando eras niño nunca hubieras pensado en comer siquiera), así como tu aspecto, tus habilidades y tus intereses. Los objetos de tus pasiones también cambian. Pensar que el objeto que te atrae ahora te parecerá siempre tan atractivo es una equivocación (como explicamos en la sección “Ver oxidarse tu coche”, más adelante en este capítulo). Si puedes mantener presente esta información cuando algo grita llamando tu atención (y el contenido de tu cartera), puedes ahorrarte muchas dificultades.

Recordar la realidad del cambio no sólo te protege de los peligros del deseo y el apego, sino que también puede ser una protección contra el odio. Cuando te das cuenta de que tú y la persona que te molesta estaréis alimentando crisantemos antes de que pase mucho tiempo, ¿qué sentido tiene seguir enfadado?

Romper lo concreto

El budismo enseña que la ignorancia es la causa fundamental de todo sufrimiento e insatisfacción, específicamente la ignorancia que ve las cosas como si fueran entidades concretas, separadas, autosuficientes (para más detalles, consulta los capítulos 2, 13 y 14). En último término, el antídoto para esta ignorancia es la sabiduría, en particular la sabiduría que comprende el significado profundo de la interdependencia (como se explica con más detalles en esos capítulos). Pero la pregunta es: ¿cómo puedes aplicar lo que sabes de esta sabiduría a los problemas cotidianos con los que te tropiezas? Imagina esta situación: se te acerca un hombre y

te insulta, y tú te enfureces. ¿Qué puedes hacer para evitar rendirte a esta respuesta emocional destructiva?

En situaciones provocativas, especialmente, todo parece muy concreto. Las palabras que te dirigen parecen ser un insulto real; la persona que te insulta parece ser un atacante real; y en tu corazón surge como respuesta una sensación de ti mismo incómodamente real. Pero aplicando la sabiduría puedes ver que nada tiene una existencia concreta e independiente, lo que te evitará mucho desgaste emocional.



Si te entregas inmediatamente a la ira después de ser insultado, es tarde ya para aplicar el antídoto de la sabiduría: las falsas ilusiones y la sabiduría no coexisten muy bien, y tendrás que conformarte con analizar introspectivamente la situación más tarde, cuando revises el incidente en el ambiente calmado y silencioso de tu sesión de meditación. Pero cuanto más pongas en práctica el siguiente consejo en tu meditación, mejor equipado estarás para utilizar tu sabiduría para desactivar situaciones potencialmente peligrosas en el momento en que ocurren y antes de que exploten y te engullan.

Primero observa las palabras que te han lanzado. ¿Dónde puedes encontrar exactamente, en esta combinación de sonidos, el insulto mismo? ¿Puedes ubicarlo en uno de los ruidos individuales que salieron de la boca del ofensor? ¿En cierta combinación de estos sonidos? ¿En alguna otra parte? Si analizas así las palabras, separándolas para buscar el insulto autoexistente, nunca lo encontrarás. El insulto desarrolla su significado en tu respuesta a las palabras, no en las palabras mismas. De manera similar, piensa dónde está el atacante mismo. ¿Puedes encontrarlo en los labios y en la boca que pronunciaron las palabras? ¿En alguna otra parte de su cuerpo? ¿En su conjunto en general? ¿Puedes ubicar al atacante concreto en alguno de los millones de pensamientos y emociones que cruzan por la mente del hombre? Cuanto más detenidamente mires, más esquivo se vuelve el hombre en cuestión. Finalmente, ¿dónde está el “tú” que ha sido insultado? ¿Puedes ubicar esa entidad aparentemente concreta en tus oídos, por donde entraron las ondas sonoras? ¿En alguna parte de tu cerebro que procesó estas señales sonoras? ¿En otro lugar de tu cuerpo o mente? ¿En alguna otra parte?



A medida que vayas haciéndote más experto en investigar cuidadosamente las situaciones, empezarás a darte cuenta de que las cosas no son tan sustanciales o tan definidas como parecen al principio. Más que objetos concretos con límites claros, en realidad son fenómenos (sentimientos, pensamientos, sensaciones, etcétera) organizados de una manera individual que son interdependientes y tienen que ver en gran medida con la forma en que tú los percibes y los interpretas. Este punto de vista más abierto no deja lugar para el odio.

Aparentar ser un Buda



Cuando todas las demás formas de tratar con las situaciones difíciles fracasan, ¿por qué no aparentar que tú eres un Buda? Siéntate en silencio y deja que la situación, incluyendo las circunstancias externas y tus reacciones ante ellas, te empape como una ola. Siente lo que sientes, pero no respondas de ninguna forma. En una escena de la película *El pequeño Buda*, escenas seductoras de bailarinas e imágenes amenazadoras de ejércitos enfrentan a Keanu Reeves, pero él no se mueve. Imita a Keanu Reeves. Esta técnica puede que no sea espiritualmente sofisticada, pero puede ayudarte a sobrellevar algunas situaciones difíciles sin empeorarlas. Además, ¿quién sabe? Si imitas a Buda durante suficiente tiempo, puede que te conviertas en uno realmente.

Ver oxidarse tu coche

Si eres como la mayoría de la gente, a menudo te sientes desengañado con tus posesiones materiales. Los coches se averían, los televisores parpadean y tu vajilla buena se desportilla y se raya. Todas estas experiencias pueden ser frustrantes y llevar a dificultades inesperadas, así como a gastos indeseados. El hecho es que tú no puedes evitar que tus posesiones se deterioren. No importa lo

cuidadosamente que las trates o que procures mantenerlas brillantes y nuevas, inevitablemente acaban deteriorándose. Pero tú puedes evitar experimentar dolor si comprendes que todas estas cosas materiales son impermanentes y, por lo tanto, sujetas al cambio.

Cuando compras algo, un coche nuevo, por ejemplo, en ese momento no parece impermanente. Puesto ahí, tan brillante, no parece que vaya a envejecer ni a oxidarse nunca, ni a descomponerse dos semanas después de que expire la garantía. Parece ser sólido y permanente como si siempre fuera a tener el mismo aspecto que tiene ahora. Pero su apariencia es engañadora. Como Buda señaló repetidamente, nada de lo que percibes por medio de los sentidos permanece igual a cada momento (como explicamos en el capítulo 2, a menos que eso también haya cambiado); todo está cambiando constantemente.



El verdadero problema no es que las cosas parezcan ser permanentes, sino que tú te crees esta falsa apariencia y la confundes con la realidad. Entonces, cuando las cosas empiezan a desmoronarse, experimentas un dolor y una ansiedad innecesarios. La solución es sencilla: recuérdete repetidamente la verdad de la impermanencia cuando te sorprendas admirando una posesión como si fuera a durar para siempre.



Un amigo de Jon Landaw tenía un truco gramatical que utilizaba para ayudarse a permanecer consciente de la impermanencia. Si tenía algo que creía que era particularmente atractivo, como un reloj, en vez de pensar: “Es un reloj muy bonito”, intencionalmente pensaba: “*Era* un reloj muy bonito”. Referirse al objeto en pasado, como si ya se hubiera roto, lo ayudaba a liberarse de la idea de que era inmune al cambio.

Ver que lo que es tuyo no es realmente tuyo

Además de estropearse y romperse, las posesiones materiales tienen también la

costumbre de perderse, lo que puede ser muy molesto, especialmente si el objeto perdido es caro o difícil de reemplazar. Una actitud particularmente inútil —el concepto de *posesión*— exagera tu sensación de pérdida, refuerza tu molestia y hace la situación más difícil de soportar. Si puedes invertir o superar esta actitud, puedes eliminar mucho dolor innecesario.

El concepto de posesión no es nada más que una proyección de tu mente. La idea funciona así: cuando ves un objeto en una tienda, puedes sentirte atraído por él, pero no crees que te pertenece. Sin embargo, tan pronto como dejas caer unas cuantas monedas frías y duras sobre el mostrador (o pasas una tarjeta de plástico frío y duro) y te llevas el objeto a casa, tu punto de vista sobre él empieza a cambiar. Empiezas a pensar en él como tuyo. Empieza a tener algo que ver contigo personalmente, como si en cierta forma fuera una muestra de tu importancia o de tu valor como ser humano. “Porque tengo este elegante coche nuevo o este hermoso vestido nuevo o este buen par de zapatos nuevos”, te dices, “soy por fin la persona que siempre he querido ser”.

Finalmente, aunque sabes que no es así, empiezas a sentir como si ese objeto te hubiera pertenecido siempre, casi como si formara parte de ti. Entonces, perderlo es como perder una parte de ti. (El mismo patrón básico se aplica también a amigos o parejas. Mucha gente los trata como posesiones.)



El antídoto contra este engaño es reconocer que las cosas y personas que supuestamente posees en realidad no te pertenecen. Tú eres sólo su cuidador temporal. Hubo una época en el pasado en la que no tenías relación con esas cosas, y habrá un momento en el futuro en que eso volverá a ocurrir. El fugaz presente ocupa el lugar entre esos dos puntos en el tiempo, y tu asociación con estos objetos es igualmente pasajera. Si puedes entrenarte para ver las cosas de esta forma, libres de todo concepto exagerado de posesión, podrás vivir con ellas y sin ellas con mucha menos ansiedad.

Sentir compasión por un ladrón

Perder algo te hace sentir mal, pero que te lo roben es una sensación mucho peor. Si alguna vez has sido víctima de un robo, sabes que esta experiencia puede ser dolorosa. Además de perder un objeto de valor, también sientes el dolor de que tu espacio personal haya sido invadido: el dolor de ser violado.

Cuando alguien te quita algo, es muy normal sentirse furioso con el ladrón. Puede que también desees que lo atrapen o que tenga que pagar por el crimen o que le ocurra algo malo. Tu mente se llena de resentimiento y de pensamientos de venganza o castigo. Pero estos pensamientos son más que inútiles: no te ayudan a recuperar tus cosas ni ayudan a la policía a detener al ladrón; sólo te agitan y te enfadan más.



Pero puedes hacer algo para mejorar la situación y calmarte: puedes darle el objeto robado al ladrón. Aunque no puedes dárselo físicamente (ya se lo ha llevado), puedes dárselo mentalmente. Simplemente renuncia a todo sentido de posesión e imagina que le estás ofreciendo el objeto a quien te lo robó.

Ahora bien, sabemos que esta técnica puede parecer un poco ilógica; después de todo, estás molesto precisamente porque no quieres renunciar al objeto. Pero al ofrecer desprenderte de él, estás ofreciendo renunciar también a tu apego. Esta acción puede parecer un gesto vacío, pero si lo haces sinceramente, con la comprensión de que lo haces por el bien de todos los implicados, puedes cambiar el resentimiento por generosidad, que resulta mucho más útil.



Desde el punto de vista kármico, puedes haber sido víctima del robo porque cometiste un robo parecido en el pasado (para más información sobre el karma, consulta el capítulo 12). Ahora bien, puedes estar cosechando los resultados de tu karma negativo del pasado y agotando este karma pasado en el proceso.

Mientras estás pagando tu deuda kármica, por así decir, el ladrón está acumulando la suya y con el tiempo tendrá que afrontar las consecuencias.

Con esta comprensión, puedes sentir cierta compasión por el ladrón, sabiendo que en el futuro lo espera el sufrimiento. Incluso puede que quieras ayudarlo a aliviar

este sufrimiento futuro (y por otra parte, por supuesto, puede que no). Como el robo es el acto de tomar algo que no se ha dado, puedes tratar de reducir la gravedad del karma futuro del ladrón si renuncias voluntariamente al objeto. Después de todo, uno no puede robar algo que se le ha dado. Incluso, aunque no puedas afectar directamente al karma del ladrón, sentir compasión por él es una sensación mucho mejor que el odio y el resentimiento, ¿verdad?

Ofrecer tu sumisión al dolor

El hecho de que tengas un cuerpo físico significa que tienes que experimentar dolor e incomodidad. Cuando este dolor inevitablemente te ataca, tu actitud mental determina en gran medida lo intenso que será.

El dolor a menudo hace que la gente quede atrapada en una actitud de auto-compasión. Te dices que la vida es injusta y te lamentas de tu destino. Sólo consigues pensar en tu sufrimiento. En momentos como éste, no sólo estás atrapado en tu dolor, estás preso en la historia negativa que creas sobre tu enfermedad. Este sentimiento claustrofóbico aumenta tu incomodidad.



La solución es volverse hacia afuera y pensar en algo o alguien diferente de ti. Este ejercicio puede no ser fácil, especialmente cuando estás sufriendo de un dolor de cabeza incesante o de alguna otra forma de dolor físico, pero es posible. La clave es reconocer que muchas otras personas en el mundo están experimentando el mismo tipo de sufrimiento que tú en ese mismo momento. Si estás sufriendo un fuerte dolor de cabeza, por ejemplo, puedes estar seguro de que millones de personas están sufriendo la misma aflicción, y muchas de ellas incluso están probablemente mucho peor que tú.



Darte cuenta de que no estás solo en tu sufrimiento ayuda a aliviar la carga de tu dolor y tu autocompasión. Pero puedes tomártelo de otra forma. Puedes generar este pensamiento compasivo: “Ojalá mi experiencia de este dolor de cabeza

sea suficiente para terminar con el sufrimiento de todos los demás”. De corazón, tomas la decisión de utilizar tu experiencia para aliviar el dolor de los demás. Nos damos cuenta de que el dolor de cabeza de Luis, que vive al final de tu calle, puede ser lo último que tengas en la mente cuando estés retorciéndote de dolor. Y el objeto no es castigarte. Simplemente estás intentando ver tu experiencia desde un punto de vista diferente. Aún sientes el mismo dolor, pero ahora le estás dando significado y propósito al utilizarlo para fortalecer los lazos de empatía que te unen con todos los demás seres. El beneficio principal de esta práctica es que aumentas tu compasión. Pero a veces trae una recompensa inesperada: tu dolor de cabeza desaparece.

Apagar el proyector

Existen dos tipos de personas molestas: las que uno puede evitar y las que no.

¿Cómo puedes tratar con las últimas?

Supón que vives cerca de un pariente anciano al que se espera que visites todos los meses. Para este ejemplo, digamos que esta persona es tu madre. Tú temes estas visitas porque generalmente terminan con uno de los dos enfadado (o los dos). No importa las buenas intenciones que tengas al principio, siempre parecéis sacaros de quicio mutuamente. ¿Qué puedes hacer en esta situación, además de no ir a visitarla?



Primero, ten presente que, desde un punto de vista budista, tratar de cambiar uno mismo es mucho más eficaz que tratar de cambiar a otra persona. Segundo, recuerda que la causa subyacente de la mayoría de (si no de todos) los problemas puede encontrarse en los puntos de vista distorsionados que proyectas sobre las situaciones. Incluso la costumbre de considerar irritantes a los demás, por ejemplo, tiende a hacer que los culpemos de nuestra infelicidad, cuando somos nosotros los más irritantes.

Volvamos a tu madre. Obviamente, la forma en que actúes con ella es muy importante, pero es el punto de vista que tienes sobre ella (y en definitiva sobre ti

mismo) lo que determina tu conducta. Así que pregúntate: “¿Estoy proyectando sobre mi madre algo que hace difícil que nos entendamos?”.

Puede que descubras que has dejado de considerarla una persona con todo su derecho. Quizá has caído en la costumbre de pensar en ella sólo en términos de su relación contigo. Si es así, estás cometiendo una injusticia con ella por lo menos en dos sentidos:

- Como madre, ella ha jugado en tu vida un papel más importante de lo que recuerdas. Puedes pensar en ella como en alguien que siempre te ha criticado tus errores, entre otras cosas. Pero, como madre tuya, también se ha relacionado contigo de muchas otras formas. Por ejemplo, puede haber sido quien te ha alimentado, tu protectora, tu mayor admiradora y otras muchas cosas.
- Además, no es sólo tu madre. Ha tenido muchas relaciones diferentes con muchas personas diferentes. Ha sido la hermana de alguien, la amiga, la amante, la rival, la esposa, la vecina, etcétera. De hecho, no puede definirse sólo por sus relaciones. Como ser humano, ha tenido esperanzas y miedos, expectativas y desengaños, triunfos y retos, y una historia de experiencias de las que tú probablemente sabes muy poco. En resumen, es una persona compleja y multifacética, como tú. Pensar en ella sólo como madre, y una más bien cascarrabias, te impide averiguar lo interesante que puede ser.



¿Qué haces entonces para mejorar vuestra relación? ¿Cómo vas a salir del atolladero en el que te has metido? Puedes empezar sentándote solo para meditar, traer a la otra persona a la mente y visualizarla sencillamente como una persona, sin tus proyecciones habituales. Todo el mundo quiere ser feliz y evitar el sufrimiento. Pasa un tiempo pensando en alguien que te irrita de esta forma y permite que tu corazón se abra.

Si practicas esto durante un rato, finalmente podrás ver a las personas irritantes

(incluso a tu propia madre) bajo una nueva luz. Entonces, la próxima vez que visites a tu querida mamá, en vez de relacionarte con “tu madre”, trata de relacionarte con esta intrigante nueva persona que has descubierto. Si resulta apropiado, pregúntale sobre algún periodo o aspecto de su vida del que no sepas mucho. Concéntrate en ella, no en tu relación contigo. Descubre hasta dónde te lleva este ejercicio.



No podemos garantizar que acercarse de esta manera a una persona arreglará inmediatamente la relación. De hecho, esta persona podría quedarse tan desconcertada por tu nuevo interés en ella, que quizá se ponga a la defensiva. Pero si tu interés es genuino (si viene de una preocupación amorosa), este nuevo enfoque dará fruto con el tiempo. Sé paciente y ten presente que no puedes deshacer años de malos hábitos de la noche a la mañana.

Tratar con visitas no deseadas

Aunque pueden surgir algunos problemas porque te tomas las cosas demasiado personalmente, pueden surgir otros precisamente porque no tratas las cosas de forma suficientemente personal. Vamos a explicarnos.

Hemos conocido a unas cuantas personas que no pueden soportar las moscas, las arañas y otros bichos. Si uno de estos insectos tiene el valor de entrar en su casa, no dudan en coger el insecticida o el periódico para aniquilarlo. (Antes de vivir en la India, Jon Landaw era así, de modo que entiende esta mentalidad.) Cuando esta gente localiza una hormiga, una abeja o un mosquito, todo lo que ve es una amenaza a su salud y bienestar, así que se siente legitimada para eliminarlos tan rápidamente como sea posible.



Pero, según las enseñanzas de Buda, matar insectos y otras criaturas tiene consecuencias kármicas. Tu solución a corto plazo a un problema (aplastar a una antihigiénica mosca, por ejemplo) puede que te lleve a experimentar problemas mayores en el futuro (para más información sobre el efecto kármico de las acciones

negativas, consulta el capítulo 12). Además, te acostumbras a la acción de matar, que no es un hábito que merezca la pena cultivar.

Claramente, si te tomas en serio las enseñanzas sobre el karma, tratarás de no hacer daño a los demás seres vivos. Si tienes que librarte de intrusos no bien recibidos en tu casa, busca la forma de hacerlo sin hacerles daño, por lo menos intencionalmente. En vez de utilizar un producto químico que mate los insectos, usa algo que sólo los repela. En vez de rociar el suelo con spray antihormigas, halla el modo de sellar las grietas que les sirven de puerta de entrada. Y, en lugar de aplastar los mosquitos, invéntate un modo de atraparlos y sacarlos a la calle.

Puedes encontrar muchas formas de suprimir a estos bichos sin matarlos. Pero la mayoría de estas técnicas llevan mucho más tiempo y energía que sencillamente apretar un botón y dejar que algún insecticida haga el trabajo por ti. Para convencerte de que estas formas más humanas de afrontar el asunto merecen el esfuerzo, cambia tu actitud hacia los insectos (y todas las criaturas), reconociendo que tienen el mismo deseo y derecho a vivir que tú. En otras palabras, relaciónate con ellos de una forma más personal.

Si te tomas el tiempo para mirar más allá del molesto zumbido y el doloroso picotazo de un mosquito, por ejemplo, puedes encontrar un ser que está luchando por sobrevivir. El bichito no te está fastidiando a propósito, solamente te ve como una fuente de nutrición.



Cuando Jon Landaw vivía en la India, él y su compañera idearon un método que los ayudaba a ver las cosas desde el punto de vista de un bicho: en casa, les ponían nombre a todos. Molly Mosquito tenía que ser escoltada fuera de la habitación por la noche; Betty Abeja a veces se confundía y entraba por una rendija de la puerta; y Waldo Araña vivía en la pared de la letrina. Aunque nunca se hicieron amigos íntimos de estos pequeños seres, ciertamente tampoco pensaron en hacerles daño. No estamos dando a entender que debas ir asignándoles nombres a todos los insectos de tu casa (después de todo, tus amigos y tu familia pueden empezar a preocuparse cuando te refieras a una hormiga con el nombre de “Arnold”), pero puedes tratar de mirar el mundo desde su punto de vista de vez en

cuando. Sin duda encontrarás más fácil compartir tu espacio vital con ellos.

Parte VI



Apéndice





“Siempre procuro ser un todo con las cosas, pero voy a hacer una excepción con esta cazuela de pescado.”

.....

En esta parte...

Esta parte es como una bolsa de sorpresas llena de cosas variadas y útiles. ¿No recuerdas lo que significa el término *budismo*? Consulta la definición en nuestro útil glosario. ¿Quieres saber más sobre algún aspecto del budismo que te intriga? Revisa la lista de libros que aparece en el recuadro “El saber no ocupa lugar”. Adelante, ¡saca algo!

Glosario de términos budistas útiles y bibliografía básica de obras en español sobre el budismo



Cualquier libro sobre budismo, incluso un trabajo introductorio como éste, contendrá probablemente muchas palabras que no te resultan familiares. Tú estás navegando por el texto cuando, de la nada, te cruzas con palabras como *duhkha*, *avidya* y *dhyana*. ¿Por qué, puedes preguntarte, el autor ha decidido cambiar de repente a otra lengua? ¿No es suficientemente bueno el español?

La verdad es que ciertos términos budistas no tienen equivalentes españoles precisos, por lo menos aún no. A medida que ha evolucionado el budismo a lo largo de los siglos en Asia, también ha evolucionado un vocabulario con él para expresar conceptos complejos y experiencias sutiles. Pero el budismo es nuevo para Occidente y, por lo tanto, no ha desarrollado una terminología que todos los budistas occidentales puedan reconocer y aceptar. Así pues, por el momento lo más adecuado es atenerse a una lengua asiática para ciertos términos.

Pero a veces te puedes encontrar con los mismos términos desconocidos escritos de forma diferente. Por ejemplo, los tres términos que señalamos antes, *dhukha*, *avidya* y *dhyana*, están en sánscrito, una lengua antigua. Pero también puedes encontrarte con estos tres términos escritos como *dukkha*, *avijja* y *jhana*. En ese caso, el autor está utilizando el pali, otra antigua lengua india muy relacionada con el sánscrito. Y por si esta mezcla de lenguas no fuera lo bastante enloquecedora, a veces estas mismas palabras están adornadas con extrañas marcas sobre algunas letras o incluso bajo ellas. Se supone que estos *signos diacríticos* (un término elegante para designar guiones, puntos y garabatos) están ahí para ayudarte a pronunciar las palabras de forma correcta, pero a menos que seas un estudioso de

lenguas que ya casi nadie habla, a menudo son más molestos que útiles. (Por eso en *Budismo para Dummies* no usamos estos signos.)

A medida que fueron surgiendo diferentes tradiciones budistas en la India (véase el capítulo 4), éstas fueron transmitiendo versiones particulares de las enseñanzas de Buda en su propia variedad lingüística india. El sánscrito y el pali son las dos más importantes en lo que se refiere al budismo. Por eso muchos términos técnicos budistas, especialmente los que son difíciles de traducir con precisión, todavía aparecen en estas lenguas antiguas. (Esto es parecido a la razón por la que ciertos términos importantes de la teología cristiana todavía aparecen en griego.)

En este glosario proporcionamos definiciones útiles (aunque no exhaustivas) de los términos budistas que es probable que te encuentres a menudo en este libro. Para simplificar las cosas tanto como sea posible, la mayoría de las entradas están en sánscrito (las que señalamos con una S), sin ningún signo diacrítico que induzca a confusión. También enumeramos algunos términos en pali (las que marcamos con una P) y, en caso necesario, también en otras lenguas asiáticas (utilizamos una C para el chino, una J para el japonés y una T para el tibetano). Cuando resulta apropiado, también incluimos algunos de los términos españoles que utilizamos repetidamente en este libro.

Una nota más: las palabras entre comillas a continuación de la entrada del glosario son una aproximación cercana al significado literal de la entrada. Después de esta información, explicamos más a fondo el término.

Abhidharma: (S) “aprendizaje superior”; sección de las enseñanzas budistas que tratan sobre psicología, filosofía, cosmología, metafísica y otros temas (P: abhidhamma); véase también *tripitaka*.

Amithaba: (S) Buda de la Luz Infinita. Algunas tradiciones consideran que hizo voto de guiar a todos los seres a la *tierra pura*, en la que gobierna (J: Amida).

Arhat: (S) “destructor de enemigos”; el que ha alcanzado el *nirvana*.

Arya: (S) “noble”; practicante avanzado que ha logrado alcanzar la penetración directa en la verdadera naturaleza de la realidad.

Avalokitesvara: (S) “el que mira hacia abajo con compasión”; figura reverenciada en ciertas tradiciones como la encarnación de la compasión iluminada; conocido como Chenrezig en el Tíbet.

Avidya: (S) “ignorancia”, la causa fundamental del sufrimiento (P: avijja).

El saber no ocupa lugar

Para que puedas ampliar tus conocimientos sobre el budismo, te ofrecemos a continuación una lista de diez de los libros más influyentes y populares sobre budismo. Se trata, sin duda, de los mejores clásicos, tanto antiguos como modernos.

Breve historia del budismo, de Edward Conze (Alianza Editorial). Un breve e interesantísimo recorrido por la historia del budismo.

Más allá del materialismo espiritual, de Chogyam Trungpa Rinpoche (Edhasa). Un lama tibetano contemporáneo, que tuvo un profundo impacto en el budismo en Occidente, trata los problemas y dificultades que enfrentan los buscadores espirituales.

La experiencia del conocimiento intuitivo, de Joseph Goldstein (Ediciones Dharma). Este libro es un manual directo para la práctica de la meditación budista Vipasana (de introspección). El autor es uno de los fundadores de la Insight Meditation Society (Sociedad de Meditación Introspectiva) en Barre, Massachusetts.

El corazón de la meditación budista, de Nyanaponika Thera (Eyras). Publicado originalmente en 1962, este clásico esboza la práctica de la meditación en la tradición Theravada.

Amor incondicional, de Sharon Salzberg (Editorial EDAF). Llena de anécdotas y comprensiones personales de una de las fundadoras de la Insight Meditation Society en Barre (Massachusetts), esta accesible guía ofrece meditaciones para cultivar no sólo el amor incondicional, sino también la compasión, la alegría y la ecuanimidad.

Camino con corazón, de Jack Kornfield (La Liebre de Marzo). Escrito por el autor de numerosas obras sobre el pensamiento y la práctica budistas, este best seller proporciona una introducción amistosa y psicológicamente sagaz a la meditación. Kornfield es otro de los fundadores de la Insight Meditation Society, de Massachusetts, y del Spirit Rock Centre (Centro del Espíritu de la Roca), de California.

Los tres pilares del zen: enseñanza, práctica e iluminación, por Philip Kapleau (Gaia Ediciones). La primera guía de Zen escrita por un occidental iluminado y para occidentales, Los tres pilares del zen introdujo sencillamente a toda una generación al budismo Zen.

El libro tibetano de la vida y de la muerte, de Sogyal Rinpoche (Ediciones Urano). Lleno de historias didácticas, meditaciones e introspecciones ancestrales de la tradición Várayana tibetana, este best seller enfoca la experiencia de morir (y vivir) con compasión y sabiduría.

El camino del zen, de Alan Watts (Edhasa). Escrita en 1957, esta obra de uno de los comentaristas de la filosofía y la religión orientales más influyentes, es todavía una de las mejores introducciones al mundo del pensamiento y la práctica del Zen. Consulta también su Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste (Editorial Kairós) para una discusión provocadora del sustrato común entre la psiquiatría occidental y la filosofía oriental.

Cuando todo se derrumba: palabras sabias para momentos difíciles, de Pema Chodron (Gaia Ediciones). Se trata de una guía cálida, lúcida y accesible a la práctica de la compasión, especialmente hacia uno mismo, por parte de una monja budista norteamericana que es profesora en un centro de retiros Várayana en Nueva Escocia.

Bodhi: (S, P) la iluminación plena de un Buda; el estado de suprema realización espiritual, caracterizado por la compasión, la sabiduría y la habilidad universales; la meta del practicante de Mahayana; budeidad.

Bodhichitta: (S) “mente (dirigida hacia) la iluminación”; la motivación altruista de un *bodhisattva*; el deseo de alcanzar la **iluminación** para el beneficio de los demás.

Bodhisattva: (S) “ser unido a la iluminación”; una encarnación anterior de *Shakyamuni*, anterior a su **iluminación**, como se menciona en los **Cuentos Jataka**; cualquiera que aspire a alcanzar la iluminación para ayudar a liberar a los demás del

sufrimiento (P: bodhisatta); uno de los numerosos seres despiertos trascendentes que encarnan cualidades esenciales de la iluminación, reverenciados en algunas tradiciones como objetos de devoción.

Brahmavihara: (S) “morada celestial”; cualquiera de las cuatro cualidades esenciales del corazón (bondad, compasión, alegría comprensiva y ecuanimidad) cultivadas en la vía de la realización espiritual.

Buda: (S, P) “el despierto”; primera de las *tres joyas*; un ser plenamente iluminado; alguien que ha superado todos los obstáculos y ha desarrollado todas las buenas cualidades y que puede, por lo tanto, ser del mayor beneficio para los demás; véase también *Shakyamuni Budha*.

Budeidad: iluminación completa; el logro o realización de los que siguen la vía *Mahayana* hasta su conclusión.

Camino (o vía) óctuple: vía enseñada por *Shakyamuni Buda* que lleva al cese completo del sufrimiento; consiste en la comprensión (o punto de vista) correcta, el pensamiento correcto, el habla correcta, la acción correcta, la forma de vida correcta, el esfuerzo correcto, la atención correcta y la concentración correcta.

Cuatro nobles verdades: el tema principal del primer discurso de *Shakyamuni Buda*, en el que explicó la realidad del sufrimiento, la causa del sufrimiento, el cese del sufrimiento y la vía que lleva al cese completo del sufrimiento.

Cuentos Jataka: (S) historias contadas originalmente por *Shakyamuni Buda* sobre sus vidas anteriores, en las que a menudo tomó la forma de un animal.

Dharma: (S) enseñanzas espirituales, particularmente las de un ser iluminado; verdad que “te aparta” del sufrimiento; segunda de las *tres joyas* (P: dhamma).

Dhyana: (S) concentración meditativa (P: jhana; C: ch’an; J: Zen).

Dukkha: (S) sufrimiento; insatisfacción; la naturaleza insatisfactoria de la *existencia cíclica* mundana (P: dukkha).

Existencia cíclica: véase *samsara*.

Geshe: (T) “amigo espiritual”; grado concedido a los que han terminado un curso intensivo de estudios monásticos, equivalente a grandes rasgos a un doctorado en divinidad.

Gurú: (S) maestro espiritual.

Hinayana: (S) “Pequeño Vehículo”; término utilizado de manera despectiva por algunos budistas *Mahayana* para referirse a la vía espiritual seguida por los que

intentan alcanzar únicamente la liberación personal.

Illuminación: cualquiera de los diferentes niveles de realización espiritual, particularmente la iluminación plena de la *budeidad*; véase también *Bodhi*.

Karma: (S) acción “intencional”; el funcionamiento de causa y efecto, por el cual las acciones virtuosas llevan a la felicidad y las no virtuosas llevan al sufrimiento (P: kamma).

Karuna: (J) “compasión”; el deseo de que los demás no sufran.

Kensho: (J) “ver la verdadera naturaleza”; un atisbo directo de tu naturaleza esencial (de Buda).

Klesha: (S) cualquier pensamiento o emoción que perturba tu paz de mente, particularmente la ignorancia, la aversión y el apego; falta de claridad, emoción aflictiva.

Kuan-yin: (C) *bodhisattva* femenina de la piedad y la compasión (J: Kwannon).

Lama: (T) guía y maestro espiritual; gurú.

Lam-rim: (T) “etapas de la vía”; enseñanzas de Buda organizadas en un todo orgánico según los diferentes niveles de motivación de los practicantes.

Liberación: véase *nirvana*.

Mahayana: (S) “Gran Vehículo”; la vía que sigue el *bodhisattva* en su camino hacia la suprema *iluminación*; el vehículo de la *liberación* universal.

Maitreya: (S) “el amoroso”; *bodhisattva* discípulo de *Shakyamuni* al que se le predijo que será el futuro *Buda*, que volverá a presentar el *dharma* al mundo después de que las enseñanzas de Shakyamuni desaparezcan.

Maitri: véase *metta*.

Manjusri: (S) “voz dulce”; figura reverenciada en ciertas tradiciones como la encarnación de la sabiduría iluminada.

Mantra: (S) “protección de la mente”; palabras de poder; sílabas generalmente en sánscrito, recitadas durante ciertas prácticas meditativas.

Metta: (P) “amor compasivo” o “bondad”; el deseo de que los demás sean felices (S: maitri).

Naturaleza de Buda: pureza interior; según algunas tradiciones budistas, su verdadera naturaleza, indistinguible de la iluminación; el potencial de lograr la iluminación, que se dice existe en todos los seres.

Nirvana: estado más allá de la tristeza; *liberación* personal del sufrimiento y de las

causas del sufrimiento; el logro de un *arhat* (P: nibbana).

Puja: (S) ceremonia de ofrecimiento.

Roshi: (J) maestro espiritual en el Zen.

Samadhi: (S) estado de profunda absorción meditativa.

Samsara: (S, P) “errar”; existencia cíclica; el ciclo de muerte y renacimiento incontrolados, arraigado en la ignorancia y lleno de sufrimiento e insatisfacción; vida ordinaria como se experimenta a través de los ojos no iluminados.

Sangha: (S) comunidad espiritual; tercera de las *tres joyas*.

Satori: (J) relámpago súbito de comprensión; un atisbo directo de tu naturaleza esencial (de Buda); véase también *kensho*.

Shakyamuni Buda: “sabio del clan Shakya”; el Buda histórico; fundador de las enseñanzas conocidas ahora como budismo (aproximadamente 563-483 antes de la Era Común).

Shunyata: (S) “vacuidad”; la forma real en que existen las cosas, vacía de todos los conceptos falsos de existencia independiente y supremamente inasible por la mente conceptual.

Stupa: (S) monumento que contiene reliquias de Buda o de otro maestro espiritual.

Sutra: (S) discurso, especialmente de *Shakyamuni Buda*; sección de las enseñanzas de Buda que trata de temas de meditación (P: sutta).

Tantra: (S) textos que constituyen la base de la tradición *Vairayana*, y que tratan de prácticas esotéricas como el **yoga de la deidad**.

Tara: (S) “la Salvadora”; figura femenina que algunas tradiciones consideran que personifica la actividad iluminada, compasiva, de todos los budas.

Theravada: “Vía de los Antiguos”; tradición del budismo que se apoya exclusivamente en el canon pali, los discursos de Buda que fueron compilados en los primeros siglos después de su muerte; es la tradición budista que predomina en Sri Lanka y el sureste asiático.

Tierra pura: estado de existencia fuera del *samsara* en el que todas las condiciones son favorables para alcanzar la *iluminación*.

Tres joyas: *Buda, el dharma y la sangha* (S: triratna); conocidas también como la triple gema o los tres tesoros: el maestro, sus enseñanzas y la comunidad de los que siguen estas enseñanzas.

Tripitaka: (S) “tres cestas”; las tres secciones en las que se han dividido

tradicionalmente las enseñanzas de Buda: *sutra*, *vinaya* y *Abhidharma* (P: tipitaka).

Vacuidad: véase *shunyata*.

Vairayana: (S) “Vehículo de Diamante”; las enseñanzas **tántricas** del budismo; la tradición del budismo *Mahayana* que evolucionó en la India y alcanzó prominencia en el Tíbet.

Vinaya: (S, P) sección de las enseñanzas de Buda que trata de las reglas de la disciplina monástica, de la conducta ética y de la ley *kármica* de causa y efecto.

Yoga: (S) práctica o disciplina espiritual en la que tú te “unes” a ti mismo; practicante masculino y femenino experto del yoga al que se llama *yogi* y *yogini*, respectivamente.

Yoga de la deidad: una práctica esencial del Vairayana en la que tú identificas tu naturaleza pura con una figura que encarna las cualidades de la iluminación.

Zen: (J) “meditación”; la tradición del budismo *Mahayana* que surgió por primera vez en China y que después se extendió a Japón, Corea y otros países asiáticos; enfatiza la práctica de la meditación como un medio para el despertar súbito.

Budismo para Dummies

Jonathan Landaw y Stephan Bodian

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Título original: *Buddhism for Dummies*

© Jonathan Landaw y Stephan Bodian, 2010

Traducción, Parramón ediciones, S.A. (sello Granica)

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2017

Para Dummies es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U. Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2017

ISBN: 978-84-329-0174-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Tu guía de consulta sobre las tradiciones, creencias y prácticas budistas

Explora la profunda sabiduría del budismo e incorpora sus enseñanzas a tu vida diaria.

Descubre la fascinante historia de esta religión milenaria que tiene millones de seguidores en el mundo, conoce sus Cuatro Nobles Verdades, aprende la senda del crecimiento y el significado de Nirvana. *Budismo para Dummies* es una cuidada guía que explica todos los aspectos fundamentales sobre esta religión y filosofía, y revela cómo pueden las enseñanzas de Buda crear una senda hacia la iluminación y el despertar espiritual de cualquier persona. Incluye ejercicios para la práctica diaria del budismo e información sobre peregrinaciones.

- *¿Filosofía o religión? — pues ambas cosas a la vez: filosofía de vida y vivencia trascendente de la realidad*
- *Todo menos una moda pasajera — Siddharta Gautama, el buda histórico, nació hace más de 2.500 años y desde entonces sus palabras han inspirado a cientos de miles de personas*
- *¿Un budismo o varios budismos? — las enseñanzas de Buda son únicas pero a lo largo de los siglos han evolucionado varias tradiciones, que estudiamos en este libro*
- *No sólo una teoría — el budismo, más que una teoría, es una práctica*
- *Una guía para el gran viaje — te ofrecemos un mapa de la senda budista para alcanzar la iluminación, con sus principales hitos*

Jonathan Landaw ha sido editor y autor de libros sobre el dharma (la enseñanza), así como un popular maestro en diversos centros de enseñanza del dharma en todo el mundo. **Stephan Bodian** es maestro budista Zen y psicoterapeuta. Ha estudiado y practicado diversas tradiciones budistas.



Abre el libro y encontrarás

- La biografía de Siddharta Gautama, el buda histórico
- Cómo se difundió y expandió el budismo y su realidad actual
- Claves para descubrir cómo funciona nuestra mente
- Ejercicios para practicar la meditación
- Los pasos para seguir la senda de la iluminación
- Cómo aprovechar las enseñanzas budistas para encontrar la paz interior en medio del ajetreo diario

Con Dummies es más fácil™

Visita www.paradummies.es para encontrar todo tipo de información, soluciones y múltiples sugerencias

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

¡La fórmula del éxito!	8
Los autores	10
Dedicatoria	12
Agradecimientos de los autores	13
Guía rápida	15
Introducción	20
Parte I. Introducción al budismo	26
1. ¿Qué es el budismo?	29
2. Comprender la mente: la creadora de todas las experiencias	44
Parte II. Pasado y presente del budismo	65
3. Una mirada a la vida y a las enseñanzas del Buda histórico	68
4. El desarrollo del budismo en la India	108
5. El budismo hasta el momento presente	134
Parte III. El budismo en la práctica	173
6. Convertirse al budismo	175
7. La meditación: la práctica fundamental del budismo	198
8. Un día en la vida de un budista	223
9. Seguir los pasos de Buda	244
Parte IV. Recorrer la vía del budismo	262
10. Al fin y al cabo, ¿qué es la iluminación?	265
11. Una cuestión de vida o muerte	287
12. Poner en orden tus actos kármicos	306
13. Liberarse del ciclo de la insatisfacción	331
14. Realizar tu potencial más elevado	358
15. Cuatro maestros budistas modernos	388
Parte V. Los decálogos	409
16. Diez ideas erróneas sobre el budismo	412
17. Diez formas en que el budismo puede ayudarte a tratar con los problemas de la vida	424
Parte VI. Apéndice	440
Glosario de términos budistas útiles y bibliografía básica de obras en español	443

sobre el budismo	443
Créditos	450
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	454