



**LA GENUINA ENSEÑANZA DEL BUDA**

**RAMIRO CALLE**



**Para mi buen amigo, gran buscador espiritual y magnífico practicante de yoga, Antonio García Martínez, con mi profundo cariño.**

## **NOTA DE AGRADECIMIENTO**

Mi profundo agradecimiento para el Ven. Saddhista, el Ven. Nyanaponika y Amadeo Solé-Lerís, por sus espléndidos trabajos incluidos en la presente obra. Mi gratitud para Almudena Haurie, por su colaboración en las entrevistas llevadas a cabo y en las traducciones. Estoy muy agradecido asimismo a Simón Mundy por hacerme partícipe de sus extensos conocimientos sobre Budismo y sus vivencias y valiosa información recogida en sus viajes por Asia.

Mi sentida gratitud para mi buen amigo y editor Javier León por su confianza. Infinitas gracias al gran periodista y formidable escritor Jesús Fonseca, con quien tuve la preciosa oportunidad de seguir las huellas del Buda en la India, recorriendo todas las áreas por las que el Maestro impartía el Dharma.

**LAS GENUINAS ENSEÑANZAS DEL BUDA**

*Estudio Preliminar por el Ven. Dr. H. Saddhatissa,*

*Maestro en Artes, Doctor en Filosofía y Doctor en Literatura*

## **El Buda**

Un príncipe de la casta guerrera de la Sociedad Arya llamado Siddharta Gautama y que renunció a la vida familiar, descendió de las faldas de las montañas de Sakya, en la región del Himalaya, al norte-centro de la India. Tras haber estudiado y rechazado los sistemas filosóficos que le habían sido enseñados, alcanzó la iluminación mediante su propio esfuerzo, y se convirtió en Buda, el Iluminado. Los historiadores modernos coinciden en que ello ocurrió en (o alrededor) el año 528 a.C. en Bodhgaya, en el Bihar. Desde allí Gautama viajó a Benarés, durante el tipo de la luna llena de julio, y pronunció su famoso Primer Sermón y de este modo “puso en movimiento la Rueda de la Buena Ley”. Trabajó incesantemente para beneficio y felicidad de muchos y falleció a la edad de ochenta años, no dejando sucesor, pero exhortando a los discípulos a considerar su enseñanza como su maestro.

## **Budismo**

Las enseñanzas del Buda han sido conocidas con el término Budismo. Comenzaron en las provincias del Norte de la India y tiempo después prevalecieron en toda Asia. Durante 25 centurias se ha mezclado con las tradicionales creencias y religiones de muchos países, realizándolas con la pureza de su filosofía. De tal manera en la época actual hay más de quinientos millones de budistas, que se encuentran en India, China, Japón, Tíbet, Corea, Indochina, Malasia, Birmania, Tailandia, Cambodia y Ceilán, con creciente interés en los países no

asiáticos.

Abriendo su Primer Sermón, el Buda pidió a sus discípulos evitar los extremos que son la indulgencia sensual y la automortificación. “La indulgencia sensual es innoble, tosca, vulgar, ordinaria, no provechosa”, dijo porque la primera retarda el progreso espiritual y la segunda debilita el intelecto.

El mismo Buda puso en práctica ambas de esas actitudes antes de su iluminación: la primera, cuando era un príncipe en el palacio de sus padres antes de renunciar al mundo; la segunda, como un asceta en el bosque de Urevera antes de su Iluminación. Por tanto, comprobó su futilidad y constató que solamente la autoconquista con moderación conduce al último objetivo: el Nibbana.

Evitando los dos extremos, el Buda, en consecuencia, pidió a sus seguidores tomar el Camino del Medio, que abre los ojos y otorga el entendimiento, que conduce a la paz de la mente, a la más alta sabiduría, a la total iluminación. De hecho, acorde a las Cuatro Nobles Verdades, el Buda explicó que la vida está sujeta al sufrimiento. Esta es la Primera Noble Verdad: la vida está supeditada al sufrimiento.

Este es el relevante pasaje: “He aquí, oh Bhikkus, la noble verdad del sufrimiento: el nacimiento origina dolor, así como decadencia, muerte, asociación con aquello que nos desagrade, separación de aquello que nos gusta, y la no obtención de lo que uno desea”. Todo es sufrimiento. Resumiendo, los cinco agregados de apego son sufrimiento.

Cuando dichas condiciones son analizadas una por una, podemos ver el dolor que hay en ellas. Cada uno de nosotros, tiene que encarar estas condiciones en su viaje a través de la vida. La impermanencia es un hecho universal. No hay nada nacido o condicionado que no esté sujeto a la ley universal. Por lo tanto, la lógica de la enseñanza del Buda es que todo lo que es impermanente es también doloroso. De tal manera incluso los llamados placeres terminan en pena. Esto demuestra la verdad de que todas las condiciones de vida basadas en el apego son dolorosas.

La Segunda Noble Verdad es que tal sufrimiento es causado por la ignorancia que se convierte en deseo, apego. Todas las cosas y acontecimientos son referidos como causas y efectos. No hay nada en el mundo fenoménico que escape a la relación causa-efecto. Así, del mismo modo que todas las cosas, el sufrimiento tiene su causa y la causa debe ser encontrada no fuera de nosotros, sino dentro de nosotros. Ahora bien, ¿cuál es esta causa? Es el deseo egoísta. Se

manifiestan de diferente forma. Con respecto a este hecho, el Buda dice:

“Verdaderamente, debido a este egoísmo insaciable, condicionado por este egoísmo insaciable, impelido por este egoísmo insaciable, enteramente movido por este egoísmo insaciable, reyes luchan contra reyes, príncipes contra príncipes, sacerdotes contra sacerdotes, vecinos contra vecinos, la madre disputa con el hijo, el hijo con la madre, el padre con el hijo, el hijo con el padre, el hermano disputa con el hermano, el hermano con la hermana, la hermana con el hermano, el amigo con el amigo. De esta manera, debido a esta discordia, disputando y luchando, se echan unos sobre los otros con puñetazos, palos o armas. Y aquí y allá sufren muerte o dolor mortal.”.

La Tercera Noble Verdad es la de que este sufrimiento puede ser eliminado mediante la abolición del deseo, el apego. Sabemos ahora que el deseo es la causa del sufrimiento. Cuando la causa es eliminada, el efecto naturalmente cesará. Cuando el deseo es destruido, también el sufrimiento llegará a su fin. La cesación del sufrimiento es el resultado negativo y la obtención del gozo del Nibbana es el resultado positivo. En otras palabras, con la obtención del gozo del Nibbana, sobrevendrá el cese de todo sufrimiento.

La Cuarta Noble Verdad es el sendero para eliminar el deseo, el apego. Uno puede, en consecuencia, poner fin al sufrimiento adoptando y siguiendo este camino: el Camino del Medio que para el budista es la filosofía de vida ella misma. El Camino del Medio de la autoconquista, que conduce al objetivo último, es óctuple, comprendiendo: 1) Recta Comprensión, 2) Recto Pensamiento, 3) Recta Palabra, 4) Recta Acción, 5) Recta forma de vida, 6) Recto Esfuerzo, 7) Recta Atención Mental, y 8) Recta Concentración.

#### 1) Recta Comprensión

Para empezar a caminar por el Sendero, debemos mirar la vida tal y como es, de acuerdo con sus tres características de impermanencia, sufrimiento e impersonalidad. Debemos poseer una clara comprensión de la naturaleza de la existencia, de la ley moral, de los factores y de los elementos componentes que estructuran la rueda continua de nacimiento y muerte.

#### 2) Recto Pensamiento

Tal quiere significar que nuestra mente resulta pura, libre de codicia, voluntad enferma, crueldad y similares. Al propio tiempo, estaremos dispuestos a renunciar a todo lo que obstruya nuestro propio

progreso y transferir desinteresadamente el mérito obtenido a todos los seres sintientes.

### 3) Recta Palabra

Refrenando la mentira, la maledicencia, la aspereza al hablar y también la charla fútil, creamos un lazo de conexión entre el pensamiento y la acción. Uno, por otro parte, debe caracterizarse por la sabiduría y la amabilidad. El hablar correctamente significa no hacerlo en voz alta o excitada, ni inspirado por el apasionamiento, la voluntad enferma o los intereses egoístas, libre de aserciones dogmáticas y discriminación. En resumen, no debe ser como una pasión inflamada y deber ser evitado el hablar solamente para impresionar a las multitudes.

### 4) Recta Acción

Consiste generalmente en observar los Cinco Preceptos, que pueden ser mostrados en sus aspectos positivos y negativos: a) No matar, sino amar y no dañar en absoluto. b) No tomarlo que no es dado, sin practicar caridad y generosidad. c) No cometer una conducta sexual equivocada, sino practicar la pureza y el autocontrol. d) No consentir la falsedad en la palabra, sino la sinceridad y la honestidad. e) No participar en tomar bebidas intoxicantes o drogas que causen atolondramiento, sino practicar la moderación y la atención mental. Para el discípulo ordinario, es esencial practicar todos estos preceptos si desea aspirar a la más elevada vida.

### 5) Recta forma de vida o vocación

El laico solamente perseguirá una ocupación que no cause daño o injusticia a otros seres. Practicar fraude, trampas, adivinación, malas artes, son considerados como vida equivocada. Los tradicionales negocios que el laico debe excluir son: a) negociar con armas, b) con seres vivientes, c) carne, d) bebidas intoxicantes, y e) veneno. Las profesiones de soldado, pescador, cazador, etcétera, son también incluidas (como vida equivocada). Aquél debe permanecer libre de poder adquisitivo o cualquier conexión con el hacer dinero, legalizado o no, prostitución de cualquier clase, y debe disponer en su vida de un sentido de servicio y deber.

### 6) Recto Esfuerzo

La autoperfección puede ser conseguida evitando y rechazando las cualidades innobles mientras se adquieren y fomentan cualidades nobles. Esta fase se subdivide en cuatro partes: a) El esfuerzo para

prevenir el origen de la perversión que todavía no se haya originado; b) el esfuerzo para expulsar la perversión que ya está presente; c) el esfuerzo para crear bondad que todavía no se haya originado; d) el esfuerzo para cultivar la bondad que ya está presente.

#### 7) Recta Atención Mental

Tal implica un estado de constante vigilancia con observación del cuerpo, los sentimientos, la mente y las ideas engendradas en ella, siendo, en efecto un sentido adicional. El desarrollo de este tipo de atención mental es necesario para capacitar al practicante para que no se deje arrastrar por erróneas apreciaciones. Es la culminación del proceso intelectual que se vincula con el proceso intuitivo, llamado vipassana o visión penetrante directa de las cosas tal y como son realmente. Este paso marca un posterior avance desde el estado en el que las cosas eran conocidas solamente por sus diferentes características manifestadas, hasta ese otro en el que toda discriminación es descartada. Aunque las cosas parezcan corpóreas, buenas o malas, justas o equivocadas, actitudes como éstas solamente nos demuestran cómo la mente ve las cosas sobre una base incompleta. El proceso de pensamientos es sólo comida para el intelecto, para capacitar a la mente a diagnosticar la verdad tanto más claramente, cuanto más cosas discriminativas se manifiesten. Aquí, nosotros trascenderíamos la mente intelectual si logramos un ulterior progreso y se realiza la verdadera significación y relación de todas las cosas compuestas.

#### 8) Recta Concentración

En el estado final, nos propondremos la unidireccionalidad de la mente dirigiéndola hacia la totalidad del objeto. A través del deseo y la codicia, la raíz de todos los actos volitivos perniciosos se acumulan haciendo el renacimiento necesario. Para superar este proceso, debemos comprender que todo es impermanente, insatisfactorio o causante del dolor, sin sustancia. El verdadero conocimiento de esta naturaleza es adquirido a través de la práctica de la meditación, que dispone de dos aspectos: el activo de práctica y el pasivo de realización. Para llevarla a la práctica, tendremos que sentarnos apaciblemente, con la mente tranquila, y si los pensamientos vagabundos se desencadenan, regular la mente de nuevo, con paciencia y humildad, parándolos y expulsándolos. Respirar, deliberadamente, de manera pausada, lenta y serenamente. Al principio el recurso de contar es usualmente necesario para asegurar la concentración y absorción, pero puede ser descartado cuando hayamos conseguido una firme sujeción de nuestra mente y que no se extravíe. En lo que respecta a este tema, hay cinco clases de obstáculos que deben ser eliminados o por lo menos debilitados, con



antelación al comienzo de la práctica. Son: sensualidad, voluntad enferma, pereza, inquietud y preocupación, y duda escéptica.

Una vez que su influencia nociva es neutralizada, seremos capaces de concentrarnos más fácilmente, haciendo posible el último resultado de ser más lúcidos. Tenemos que someternos a un largo entrenamiento para alcanzar este estado, pero cuando es obtenido, se realiza el samadhi, que es el camino para conquistar el Nibbana.

### **El triple entrenamiento**

El Sendero que conduce al Nibbana, fuera de la infelicidad, es triple: moralidad, meditación y sabiduría.

Sila, la moralidad, es el primer paso e incluye todas las virtudes de una persona honesta y respetable. Ha sido identificado con las virtudes en general, y se han interpretado muchas cualidades admirables en relación a los ideales de purificación y control cuando se realizan con el cuerpo, el lenguaje y la mente: actos, palabras y pensamientos. Usualmente se comprende como referido en especial a los cinco preceptos morales que constituyen el código concreto de ética práctica del laico.

Cuando tomamos los preceptos, aprendemos el significado y la aplicación práctica que puede conducirnos a la experiencia de purificar la mente y establecer una cierta forma de vida inocua, una actitud distante hacia la vida, observada inteligente y compasivamente. Habiendo adquirido esta actitud, esos simples Preceptos, al ser diariamente aplicados, disminuirán el sufrimiento para nosotros y para los demás. La observancia de los preceptos tiene una amplia significación social. Debemos tratar de seguirlos en toda ocasión. Debemos pensar que el primer Precepto (abstenerse de la violencia: incluyendo quitar la vida; por supuesto, cualquier clase de vida) despertará los sentimientos de benevolencia amorosa. Establecerá, con certeza cordialidad entre hombre y hombre, hombre y mujer, y hombre y animales. En este precepto se expresan una inteligente compasión y buenos deseos que lo abarcan todo. Sólo ello puede salvar a la Humanidad de la destrucción.

Prosigamos. El Segundo Precepto afirma la necesidad de juego limpio. Renuncia a la codicia y a la competencia desleal avariciosa que conduce a adquirir y acumular, a cualquier costo, riquezas, arruinando a otros, así como al robo flagrante. De hecho, uno debe respetar los derechos de propiedad sobre las cosas que pertenecen a otros. No se debe robar ni siquiera una hoja o una brizna de hierba. No se debe cometer ninguna clase de deshonestidad.

El Tercer Precepto es también de gran importancia social. Implica autocontrol y evitación de exageraciones sexuales. Establece fidelidad en la vida marital y evita excesos físicos. Se beneficia la salud y la vida familiar. En primer lugar este Precepto preserva la integridad de la vida familiar, que es la unidad básica de la sociedad humana y, en segundo lugar, ejercita el control, con límites razonables, sobre el impulso sexual.

El Cuarto Precepto afirma la necesidad de cuidar las palabras. Nadie puede negar que “decir mentiras” lleva a la corrupción de la mente, de la propia mente, y causa daño a los otros. Mentir y difamar son formas de estafar. Robar la buena reputación de un hombre puede ser peor que robar su bolsillo. Cuando las naciones no cumplen los tratados hechos con otras naciones, podemos comprender la catástrofe social del disimulo. Las acciones de uno deben estar en armonía con sus palabras. La verdad es grande y prevalece sobre todos los poderes del mal.

Cuando el hábito de la droga o el hábito de la bebida debilitan la resistencia moral del hombre, a la larga sufre la sociedad. Tal y como la repetición de buenas acciones establece hechos saludables, la repetición de la complacencia en los venenos llega a ser un mal social.

Ninguno de los Preceptos puede ser persistentemente quebrantado sin causar daño tanto mental como social. Ahora bien, el devoto no debe quedarse satisfecho con la observancia de los Cinco Preceptos. De vez en cuando, especialmente los días de luna llena y de luna nueva, debe observar también los Ocho Preceptos o los Diez Preceptos, dando de esta manera otro paso en el Sendero.

Es esencial practicar meditación, llamada samadhi. Samadhi es el estado fijo o tranquilo de la mente. La mente indisciplinada tiene el hábito de vagar de aquí y allá, y entonces no puede ser mantenida bajo control. Puede seguir cualquier idea, pensamiento o imaginación dañina. Para prevenir esta situación de insano vagabundeo, la mente debe estar concentrada en un objeto hacia el que se la dirige. Meditando, por ejemplo, en la benevolencia amorosa, podemos disminuir o debilitar el rasgo de enemistad, odio y envidia. Meditando

en la transitoriedad de los placeres mundanos, podemos debilitar la tentación de correr tras ellos. Mediante la práctica repetida y el desarrollo de la compasión, uno se concentra en la prosperidad de otros y se funde en gozosa simpatía con su felicidad. La ecuanimidad se alcanza con la concentración en uno mismo y el resto del mundo.

Mediante la práctica repetida de la absorción meditativa, el Buda y sus discípulos llegaron a poseer, gradualmente, varios poderes "psíquicos". Aunque son necesarios en cierto grado de evolución espiritual, las habilidades psíquicas no se consideran de gran importancia en muchas escuelas de budismo.

¿Cuál es el principal propósito de la meditación? Para todas las escuelas del budismo, la meta final de la práctica es el Nibbana/Nirvana. Nibbana es la extinción del deseo, el odio y la ilusión.

Sin embargo, se pueden obtener otras ventajas de la meditación en recogimiento: larga vida, buena reputación, sustitución del miedo por la confianza, desaparición de la pereza, la codicia, la ilusión y el orgullo, y generación de alegría. Por medio de la meditación podemos ver las tres características de transitoriedad, insatisfacción y autoilusión. La meditación llena el hueco entre la convicción intelectual de la verdad y la experiencia real de la verdad. La meditación es no sólo un remedio para la enfermedad mental, sino también para la enfermedad física.

Sabiduría es el tercer y último paso en el Sendero. Tras emprender la observancia de la moralidad, el aspirante practica la meditación. Cuando la mente está concentrada, él la aplica a la comprensión de la verdadera naturaleza de las cosas. Sabiduría es la recta comprensión de la verdadera naturaleza del mundo a la luz de su transitoriedad, insatisfactoriedad e insustancialidad. El conocimiento es de tres clases: 1) El adquirido por el aprendizaje, por ejemplo, escuchando; 2) el adquirido a través del pensamiento, y 3) el adquirido por la meditación. Esta sabiduría es la cumbre o punto más alto del triple entrenamiento que conduce al Nibbana.

## **Kamma**

Kamma es palí y Karma en sánscrito, en su sentido más general, significa todas las buenas y malas acciones. Kamma ni es fatalismo ni una doctrina de predeterminación. El pasado influencia el presente, y kamma es pasado tanto como presente. El pasado y el presente influyen en el futuro —en esta vida y en la vida por venir—. Hay primero una causa y un efecto después. Por tanto, hablamos del kamma como la ley de causa y efecto. Nosotros mismos somos los responsables de nuestra felicidad o desgracia. Construimos nuestros propios cielos o nuestros infiernos. Somos los arquitectos de nuestro propio destino. En pocas palabras, nosotros somos nuestro propio kamma, siendo precisamente el acto y el resultado del acto. De aquí que el Buda dijo: “Cada ser viviente tiene un kamma que le es propio, su herencia, su causa, parientes, su refugio”. El kamma es lo que diferencia a los seres en altos y bajos estados. El significado literal de kamma es acción. El budismo define brevemente las acciones meritorias y demeritorias como kamma. El Buda dijo: “Monjes, la volición mental es lo que yo llamo Kamma. Habiendo deseado, uno actúa a través del cuerpo, la palabra o la mente”.

El Buda dijo: “Monjes, si un hombre debiera cosechar todo según sus actos, no sería posible una vida recta ni escapar del dolor”. En el budismo se concede un amplio margen para modelar el propio kamma. Uno no está obligado a pagar todos los atrasos ni se es un servidor del kamma. Es posible para cualquiera destruir mucho de su kamma a través de la meditación, pues si fuese de otra manera el Nirvana no podría ser alcanzado y sólo habría un continuo rodar. No hay nadie que recompense o castigue desde el momento en que el budismo no reconoce un Dios Creador, sino que somos nosotros los arquitectos de nuestro destino.

## **Renacimiento**

Para explicar la creencia budista acerca del renacimiento, debo primero explicar nuestras ideas acerca de la consciencia. La consciencia es, de hecho, algo continuo. Cada momento de consciencia fluye y enrosca en sí mismo todas las impresiones que llegan por ese camino. La mente y el cuerpo están cambiando continuamente. Así estamos todos siendo, como si dijéramos, renacidos a cada momento.

Cada momento de consciencia engendra el siguiente momento, no hay intervalo entre ellos y cada momento pasa al siguiente momento todo lo que ha heredado del momento anterior.

¿Cuándo comienza este proceso? El budismo dice que empezó no en cada infancia individual, sino en la eternidad. Desde la eternidad estamos continuamente siendo renacidos y continuamente muriendo, y todo el tiempo estamos acumulando lo que llamamos kamma; esto es, estamos recogiendo alrededor nuestro las acciones buenas y malas y los pensamientos que inevitablemente dan forma a nuestras vidas y a nuestro futuro. ¿Cesa este proceso con la muerte? No, si estamos todavía esclavizados por nuestros deseos, nuestros odios y amores, nuestras codicias y ansiedades y nuestros miedos y orgullos. Si pudiéramos aniquilar todo eso y no acumular kamma, seríamos liberados. Pero si no, continuaremos naciendo una y otra vez. Tal como he dicho, no hay intervalos entre cada momento de consciencia, así, pues, no hay intervalos entre el último momento de consciencia de una vida individual y el primer momento de la otra. Los dos momentos llegan juntos en un proceso porque el momento de morir engendra el momento de consciencia en el vientre y pasa con su herencia de Kamma al mismo. Esto es diferente de la idea de la transmigración, que es la idea de un alma que viaja de cuerpo en cuerpo. En el budismo no hay transmigración del alma porque la creencia de un alma inmutable migrando de cuerpo en cuerpo no deja lugar a la posibilidad de que nuestros seres sean manchados o purificados por nuestros pensamientos y acciones. La explicación budista del renacimiento deja claro que en cada momento y con nuestras acciones y pensamientos contribuimos a nuestra mejora o degeneración.

Pero si no hay un alma individual que pasa de un cuerpo a otro, ¿qué es lo que reencarna? Esto desde luego es un rompecabezas para mucha gente. El budismo sostiene que un hombre que muera en Rangún puede renacer, pongamos como ejemplo, como un niño en París con el kamma que haya recolectado. ¿Qué es lo que deja el hombre el Rangún y viaja hasta el recién nacido de París? ¿Cómo puede ser que la muerte de uno esté unida al nacimiento de otro?

El budismo no cree que nada salga de un cuerpo y penetre en otro, sino que nuestra creencia es que todo surge de algo anterior y da lugar a algo posterior. El deseo, la querencia de cosas, hace que quedemos atrapados a lo que la vida trae. Y ese deseo, ese abrazo, da lugar a un nacimiento. El deseo de un hombre agonizando que se aferra a la vida y lo que ésta conlleva, produce un nuevo nacimiento. Así el último momento del agonizante hace surgir a la vida al niño recién nacido que hereda su Kamma.

Cambiar el cuerpo no consigue la detención del flujo de la consciencia. Tras la muerte el cuerpo es quemado, pero no el deseo. Así fluye de uno a otro cuerpo, según su kamma.

### **Las tres características**

La naturaleza de la existencia:

- 1) Impermanencia (anicca).
- 2) Sufrimiento (dukkha).
- 3) Ausencia de yoidad (anatta).

1) Impermanencia significa que nada en este mundo es permanente. Todo lo que vemos a nuestro alrededor parece igual pero realmente está en un estado de flujo constante. Las flores que están lozanas hoy, marchitarán mañana. La impermanencia es una ley del universo a la que nada puede escapar, desde los más inmensos sistemas astronómicos hasta las más microscópicas formas de vida.

2) La palabra “dukkha” se traduce como sufrimiento, dolor o insatisfacción. La Primera Noble Verdad puede resumirse en esta sola palabra. Las causas de Dukkha, como vemos es la Segunda Noble Verdad, es el deseo o el apego al placer, la existencia o la prosperidad. Mediante la completa erradicación del deseo mediante los esfuerzos de la consciencia del hombre, nos enseña el Buda que éste puede obtener el reino de la absoluta Paz y Bendición, el Nirvana. El Buda enseñó la existencia del sufrimiento, pero también enseñó la forma de liberarse del sufrimiento. No sólo diagnosticó la enfermedad, sino que describió una cura práctica: el fiel seguimiento del Octuple Sendero. “Esto es todo lo que yo enseñé —dijo—. El Sufrimiento y la Liberación del Sufrimiento.”

3) Según la doctrina Anatta, no hay entidad permanente en el hombre que podamos llamar un sí mismo o un alma. El sí o el Yo está formado de un cierto número de grupos de agregados, tales como el cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia.

“De la misma manera que la palabra “casa” es una forma de expresar madera y otros elementos constituyentes de una casa, el espacio circundante, en una cierta relación, y sin embargo, en sentido absoluto no hay casa...., de la misma manera exactamente las palabras “entidad viviente” y “Ego” no son sino modos de expresar los cinco grupos de agregados.” El Buda no enseñó la existencia de un alma individual que exista fuera del cuerpo y de la mente.

### **Origen independiente**

El punto central de la doctrina budista es que no hay algo que no dependa de alguna otra cosa. Nada puede surgir por su propio acuerdo, independientemente. Por ejemplo, la lámpara permanece ardiendo a causa de la mecha y ésta a su vez depende del oxígeno, la temperatura, etc. Igualmente la mecha es el resultado de hilos de algodón entrelazados, y el oxígeno es una combinación de elementos.

La mejor traducción del término Pali es “origen dependiente”, queriendo decir “dependiendo de esto, llega a ser aquello”. Ejemplos sencillos son: Habiendo nubes, llueve; habiendo lluvia, la carretera se pone resbaladiza; estando la carretera resbaladiza, un hombre se cae; debido a esta caída, experimenta una herida. A la inversa: si no hubiera nubes, no llovería; si no lloviera, la carretera no resbalaría; si no estuviera la carretera resbaladiza, no se produciría el accidente de la caída de alguien. Este proceso de pensamiento concierne a las ciencias conocidas. En botánica, por ejemplo, el crecimiento de una planta depende del abono adecuado, etc. En física, una máquina depende del combustible, por ejemplo, del fuego y del carbón.

No puede haber una Primera Causa, porque cada causa llega a ser un efecto y cada efecto una causa. De aquí que una primera causa resulte inconcebible. Como Bertrand Russell dijo: “No hay necesidad de suponer una Primera Causa para todo, esa suposición es debido a la pobreza de nuestra imaginación”. El río de la vida fluye “ad infinitum”, en tanto que es alimentado por las aguas turbias de la codicia, la sed y el deseo. Es, por tanto, difícil concebir un principio de las cosas, pero es todavía más difícil ver un final de todas las cosas y la eternidad es un concepto que desafía virtualmente la imaginación humana. Es cierto

que el conocimiento crece en proporción a nuestra comprensión correcta de este proceso causal.

El gran comentarista Buddhagosa escribió: “El origen dependiente es tan profundo que es como si me hubiera caído en medio del océano al tratar de explicarlo”. Esto explica el ciclo de vidas y cómo el hombre acumula kamma y es renacido a través del samsara (el ciclo de existencias) como se representa en la “rueda del devenir”, una rueda con doce radios que indican los doce eslabones del proceso causal:

1-2. Dependiendo de la ignorancia, surgen las acciones intencionadas.

3. Dependiendo de las acciones intencionadas surge la consciencia.

4. Dependiendo de la consciencia, surgen los fenómenos mentales y físicos.

5. Dependiendo de los fenómenos mentales y físicos, surgen los seis sentidos.

6. Dependiendo de los seis sentidos (sensoriales y mentales), surge el contacto.

7. Dependiendo del contacto, surge la sensación.

8. Dependiendo de la sensación, surge el deseo vehemente.

9. Dependiendo del deseo vehemente, surge el apego.

10. Dependiendo del apego, surge el proceso de llegar a ser.

11. Dependiendo del proceso de llegar a ser, resulta el nacimiento.

12. Dependiendo del nacimiento, surgen la decadencia, la muerte, el dolor, etcétera.

De este modo se explica el fenómeno de las vidas pasadas, presente y futura. Cada clase de acción diversa realizada en una vida previa puede ser denominada una “vida activa”. Debido a esto toma lugar un “reenganche” entre esa vida pasada y la presente, por medio de los seis sentidos, contacto que produce como resultado un sentimiento agradable, desagradable o neutro. Tras el nacimiento, los sentimientos subsiguientes conducen al apego, que a su vez



experimenta el camino de un futuro nacimiento. Esta secuencia puede ser dividida en tres secciones: acción pasada y efecto presente, acción presente y efecto presente, y acción presente y efecto futuro.

Nuevamente, viajar no es la causa de la carretera, ni es una parte o causa de la parte próxima. Por tanto, con respecto al origen dependiente, cuando un eslabón está presente, los otros once eslabones están también presentes. “Cadena de Causación” sería una expresión adecuada. Pero de la misma forma que una rueda real sólo toca la tierra en un punto, así esta Rueda con sus doce radios afecta a la corriente de nuestra vida en solamente un estadio. Cada eslabón es necesario para asegurar la continuidad de toda la estructura, de la misma manera que un radio roto o perdido en una rueda real tendería a debilitar y eventualmente causar la caída de la totalidad.

¿Cómo puede la acción volver a nosotros? En verdad nunca nos abandona realmente en tanto que las circunstancias que se han presentado giren de continuo alrededor nuestro de una forma o de otra hasta que la energía resultante esté totalmente exhausta. La energía liberada es parte de la sustentación de la ilusión del “si” — el centro que sustenta la circunferencia. El “si” sólo cesará de existir cuando esta energía, producida por kamma, esté totalmente agotada. Cesando el deseo vehemente, el apego, el hombre pone fin al kamma existente y se asegura de que no se está engendrando nuevo kamma: así sería vencido Dukha y se obtendría el Nibbana.

## **Nibbana**

La meta de la vida budista es el Nibbana, una palabra mejor conocida en su forma sánscrita Nirvana. El Buda dijo: “El Nibbana es la más alta felicidad”. De aquí que el más alto propósito del budismo sea alcanzarlo. Se han hecho muchos intentos a través de muchos libros para definir este estado exaltado. Tiene que considerarse que el Nibbana es algo que tiene que realizarse dentro de uno mismo, en lugar de describirlo, explicarlo o hablar sobre él, puesto que no está dentro de la esfera lógica y es un estado supramundano.

Nirvana significa literalmente “apagar”, como una llama es

apagada por el viento: la cesación de ese proceso que caracteriza a un ser sujeto a continuidad. Está más allá del “tiempo”. Su consecución proporciona Pan de mente Aquí y Ahora, en la vida presente y, por tanto, sin posterior renacimiento. Es Liberación, la Cesación del Dolor. Cuando se le pidió que definiera el Nibbana, el Buda declaró: “Ninguna medida mide al que ha alcanzado la meta. ¿Por qué medida puede ser medido lo inconmensurable? Ninguna palabra describe lo indescriptible” (Sutta Nipata, v. 6).

¿Qué le sucede al morir a una persona que ha realizado el Nibbana? No puede acentuarse con el suficiente peso que ella no es aniquilada, que es lo que los oponentes proponen como única respuesta lógica. El argumento nos lleva de nuevo al punto de vista budista sobre el “yo”: ninguna parte de la persona puede ser identificada como un “yo” o un alma, porque no podemos hablar de una aniquilación del “yo” o del alma. Sin embargo, en Occidente muchos siguen la teoría de Platón y sostienen que el alma es sinónimo de conciencia y que tal es lo que es inmutable e inmortal. Este punto de vista, negado por el budismo, es mucho más afín a la teoría hindú del “Atmán”.

Nibbana, la meta del Budismo, corresponde a la salvación, sólo que ésta no es alcanzada a través de otro agente o del exterior, sino solamente a través de nuestros propios esfuerzos. Si es alcanzado durante el período vital de uno se denomina “Nibbana con agregados”, y si lo es después de la muerte, entonces “Nibbana sin agregados”. Cada uno debe realizarlo según su propio acuerdo.

Ven. Dr. Saddhatissa

## **INTRODUCCIÓN**

El Budismo es pura Sabiduría. Se sumó así el cúmulo de Sabiduría Universal. Su realismo, su brillante psicología, sus principios y técnicas son admirables por su rigor, por su claridad, por su franqueza y porque invitan a una superior calidad de pensamiento y de vida. Aspira, por encima de todo, a la libertad interior. El ser humano, cuanto menos sujeto está a los apegos, cuanto más se establece en el

desapasionamiento y va eliminando los vínculos de la mente, más libre es, más independiente, más valioso para sí mismo y para los demás. Hay un conocimiento racional y hay un conocimiento supraracional. De ambos se sirve el Budismo. La sabiduría discriminativa es como un escalpelo para rasgar la niebla de la ilusión. El Ojo del Dharma puede ver donde sólo ven niebla los ojos ordinarios. Es el Ojo de la Verdad, que trasciende la condición meramente humana y puede ver las cosas tal y como son. Y llamo Budismo genuino a aquel que, lejos de todo oscurantismo, abiertamente, mostró el Buda para beneficio de los seres humanos. Esa enseñanza inafectada, incontaminada, ¿dónde está? Ciertamente parte de ella se habrá perdido o se habrá disfrazado, pero su esencia y su fragancia se perpetúan y están vivas. Llamo budismo genuino a aquellas enseñanzas que forman el sustrato permanente de la Doctrina, que se mantienen puras e incólumes hasta donde y desde cuando nos es posible constatar, que son el fuego de la Buena Ley y arde en todas las escuelas y sectas budistas. Budismo genuino, a la enseñanza sin mezcla, sin ropajes; a la corriente de puro conocimiento básico que se desliza por el terreno de los Tres Vehículos (Theravada, Mahayana y Vajrayana) y sus escuelas. Las cuentas del collar pueden ser diferentes, pero el hilo que las inserta es el mismo. Budismo genuino, a ese elevado conocimiento liberatorio que es común a esos tres Vehículos, que representa la quintaesencia de la Enseñanza, el resultado de la penetrante mente del Buda.

Tras la muerte del Buda era inevitable (porque siempre ha sido así después de la desaparición de la cabeza espiritual) que surgiera el contraste de pareceres, la diversidad de opiniones condicionada por los distintos temperamentos de los adeptos. Discrepancias y contradicciones surgieron desde el primer momento, interpretaciones diferentes, diversos puntos de enfoque. Unos adeptos eran más inclinados a la indagación discriminativa, a la aplicación de la mente; otros eran más emocionales, proclives a la devoción y a la deificación; otros tenían un carácter más mágico, una visión más esotérica de la enseñanza. Ya en aquellos días lejanos tras la muerte del Sublime, se perfilaban el Theravada, el Mahayana y el Vajrayana, así como las numerosas escuelas que habrían de producirse en el seno de estas ramas. La enseñanza genuina (a la única que me refiero en esta obra) se mantendría en los vehículos y escuelas, pero habría nuevas aportaciones, posteriores incorporaciones filosóficas y metafísicas, místicas y esotéricas. Pero lo importante es que la enseñanza genuina se mantenga, aunque surjan diferentes líneas de pensamiento, diversas concepciones, prácticas y ritos. Las tres características básicas de la existencia, las Cuatro Nobles Verdades, la Ley de Causación, la concepción de los Orígenes Interdependientes, y otros aspectos esenciales de la Doctrina son observados estrictamente por todas las escuelas. Lo que varía es el énfasis y el acento por unas u otras

enseñanzas, unas u otras técnicas. El budismo original era muy concreto y hasta cierto punto escueto. Al transcurrir el tiempo, nuevos pensadores desarrollaron el germen filosófico del budismo en la alta filosofía y sutil metafísica. Por otra parte, el budismo a lo largo de siglos se ha ido adaptando a las distintas circunstancias y mentalidades. Por su propia tolerancia y su carencia de dogmas, es poroso, permeable, e incluso ha adoptado a las divinidades y espíritus locales. En el Tibet y en Birmania, por ejemplo, incorporó buena parte de las creencias aborígenes y más primitivas. Seguramente esa capacidad de adaptación le haya valido el poder echar raíces en muy diversos países, habiendo recogido las corrientes del momento, situaciones sociales, ciencia y mitología, cultos primitivos. Concesiones, si se quiere, para sobrevivir. Y así la Enseñanza genuina se ha rodeado o incorporado otras prácticas, según el momento histórico y los países en los que se haya desarrollado, según las costumbres y ritos imperantes. Quizá sea demasiado radical hablar de contaminación, pero al menos hay que admitir que se ha dado un innegable sincretismo. Por ejemplo, en Nepal, el sincretismo budista-hindú es evidente y aún en los países eminentemente Theravadas, el budismo contemporiza alegremente con otras creencias. Así es en Tailandia, donde en los ritos funerarios por ejemplo que he contemplado en los templos budistas, se recurre a ritos ceremoniales ajenos por completo a la tradición budista, y en Birmania (donde personalmente creo que se sigue con mayor pureza e interés la Enseñanza), donde junto a las imágenes del Buda en un templo pueden encontrarse imágenes de distintos espíritus. Budismo y chamanismo también han contemporizado, como sucedió en Mongolia, y en verdad hay que decir que estas singulares fusiones han colaborado a la propagación del Budismo y que lo fundamental es tener bien claro cuáles son los principios básicos de la Buena Ley. Tal es lo que me he propuesto en este libro y ni mucho menos, como podrá comprobar el lector, polémicas de ningún tipo. He apuntado a la semilla de la Enseñanza. Aunque la planta se hay desarrollado de una y otra manera según las circunstancias, el país, las creencias locales, etcétera, la semilla es siempre la misma y debe ser respetada. Mis conversaciones con numerosos monjes hinayanas, mahayanas y altos lamas, me han permitido comprobar que los principios básicos son observados por los tres yanás. A esos principios básicos se refieren las páginas de esta obra. No he buscado las diferencias entre los diversos vehículos y he soslayado implicarme en disquisiciones tales como la imagen del arahat o la del bodhisattva; he expuesto la herencia común, el legado del Maestro.

Tal vez nunca podamos rescatar toda la Sabiduría proclamada por el Buda. Es el diezmo inevitable y fatal que se paga al tiempo. El insistía como nadie en el proceso de transformación y tal vez parte de su enseñanza se haya transformado y aún tergiversado. Pero cuando uno

se aproxima al Budismo sin prejuicios, aunque conserve uno su propio culto o creencias, se da cuenta plenamente de que él conserva verdades muy importantes y una enseñanza tan brillante como valiosa. El Buda se hace amar y admirar, tal vez porque cada día es mayor el número de los que se dicen iluminados y cada día es ciertamente menor el número de ellos. Los más pesimistas piensan que desde hace siglos ya no hay arahat, que las condiciones de vida actuales no propician en absoluto el progreso exterior. Ciertamente estas condiciones, así como la sospechosa y ambigua escala de valores sociales, y una educación despreocupada y aun adversa a la investigación de lo trascendental, no favorecen la evolución. El místico ha sido despreciado y aún perseguido; el eremita considerado un demente; el buscador de lo Suprapersonal, un visionario o un iluso. La sociedad humana se las arregla bien para que no puedan florecer los hartas ni los boddhisattvas. Pero el esfuerzo personal puesto al servicio de la búsqueda interior sigue contando y eso nadie ni nada podrá frenarlo. Tal vez el milagro no sea haber nacido; tal vez el verdadero milagro sea despertar.

Profunda e integralmente ecléctico, me intereso por todos los caminos que van hacia los Orígenes, que encuentran su razón de ser en la verdadera Búsqueda, en la Tradición. El traidor es el hombre; la Enseñanza es siempre fiel. En busca del aroma del Buda, he recorrido todos los lugares budistas de la India; me he desplazado a Nepal y a Ceilán en distintas ocasiones; en Hongkong y en Singapur he pasado muchas horas en los monasterios y santuarios budistas. Horas de paz y meditación, impresión inolvidable la obtenida en el Templo de Ryoanji de Kyoto, donde fui consciente plenamente de la crisis interior profunda e inquietante que atravesamos, y de que el verdadero sabio está en nosotros mismos, mientras contemplaba el sugerente jardín zen de rocas y arena rastrilladas; contento y satisfecho en el Monasterio Po Lin, en la Isla de Lantau, comprendiendo que estamos gobernados mundialmente por hombres de alma de madera, dormidos y anquilosados, y robándome esta comprensión la alegría que imprimía en mí ese lugar apacible y encantador; curiosidad y reconfortamiento en el Santuario Wat Phra Buddha-Baht Tark Pah, en Lamphun, al norte de Tailandia, sabiendo que jamás podré creer ni mucho menos confiar en cualquier sistema religioso, metafísico, político o de cualquier otra índole que no aprecie al ser humano como tal ser humano, que quiera imponerse por la fuerza y que no respete toda forma de vida por insignificante que esta pueda parecer. Buda dio una lección de inteligencia y de tolerancia. Hoy más que nunca, como otros grandes iniciados, debe ser recordado e imitado. Tal vez así todavía podamos mantener limpio de escamas el Ojo de la Verdad.

Ramiro A. Calle

## I. EL BUDA Y SU ENSEÑANZA

La figura de Siddharta Gauta el Buda es impresionante. Su vida, una proeza. Sus logros, excepcionales. Conocedor profundo de la mente humana, investigador incansable del sufrimiento y los procedimientos para que el sufrimiento cese, dueño de una inquebrantable voluntad para conquistar su naturaleza búdica y despertar. Maestro respetuoso y tolerante, ideal del buscador honesto, prototipo de hombre realizado. Después de sus tres célebres salidas fuera del palacio, que le permitirán enfrentarse con el sufrimiento cara a cara, sin clemencia, descubre la enfermedad, la vejez y la muerte. Emprende entonces el camino de la renuncia. Abandona la vida mundana, quiebra sus lazos familiares y sociales, se aboca a una búsqueda interior implacable. Se convierte en sanyasin (renunciante), mendiga sus alimentos, se somete a una ascesis cruel y prolongada. Años de privaciones y austeridad, autoocultamiento y éxtasis, denodados esfuerzos por hallar la Comprensión, extenuamiento y mortificación. Y esta aventura de una ascesis despiadada no le conduce al “despertar”.

Pero todos esos años de trabajo sobre sí mismo no han sido estériles; son el prelude de su iluminación definitiva. Todavía falta el gran salto para alcanzar la otra orilla, pero ha obtenido un grado de madurez y emancipación interior que le colocan en el último tramo de la gran carrera hacia el Nirvana. Suspende sus prácticas de ascesis y come un pastel de arroz que le ofrece una joven llamada Sudjata. Cierta día baña su cuerpo en el Nairanjana y toma asiento bajo una higuera (el Árbol de la Ciencia). Se dice: “Aunque se seque mi piel, aunque mi mano se marchite, aunque mis huesos se disuelvan, mientras no haya podido penetrar en la sabiduría, no me moveré de este sitio”. Anoche. Allí, en la soledad, abismado en sí mismo, permanece Siddharta, después de años de un gigantesco y agotador trabajo.

Durante la primera vigilia tuvo conocimiento de sus anteriores existencias y pudo disipar la ilusión. En el transcurso de la segunda vigilia, logra el conocimiento intuitivo de la naturaleza del mundo. La tercera vigilia le reporta el conocimiento de la ley de causación y se dice: “¡En verdad qué miserable es este mundo; Millones de seres que

envejecen y mueren, y renacen para envejecer y morir otra vez". Y a través de la Visión Penetrante obtiene el conocimiento intuitivo de que la ignorancia es la causa que genera otras causas productoras del dolor. Y sabe que la causa de la vejez y la muerte son el nacimiento y sobre todo el deseo del nacimiento, resultado todo ello de la nesciencia.

Realiza a nivel intuitivo las características básicas de la existencia: sufrimiento, impersonalidad, impermanencia. Y al alba, obtiene la iluminación definitiva, se manifiesta su budeidad y permanece en un estado de inefable paz. Después se cuestiona si debe o no dar comienzo a una vida pública que le permita llevar a los demás las verdades por él realizadas. Un sentimiento de profunda compasión que ni siquiera podemos sospechar, le indujo a volver al mundo para impartir la enseñanza. Y así pronunció no mucho después su trascendental sermón de Benarés, que comenzaba diciendo: "Abrid los oídos, monjes. El camino está hallado. Escuchadme". Y extendió sobre el sufrimiento universal y su cesación, e insistió en ese camino del medio que se halla justamente entre el ascetismo y la vida mundana. A partir de ahí, cuarenta y cinco años propagando la Enseñanza. Palabras suyas: "Ninguna falta puede ser compensada. El hombre nace solo, vive solo, muere solo. Y es él quien se abre el camino que puede conducirlo al Nirvana, al maravilloso reino del No-Ser, del No-ser-más". Mahayogui, sabio entre los sabios, respetuoso para todos los credos y cultos, capacitado siempre para hablar según el nivel de madurez e inteligencia de sus oyentes. Mucho se ha especulado sobre si el Buda guardó o no un conocimiento esotérico y más elevado para los iniciados. El indicó expresamente que nada había guardado en el puño. Se refería, sin duda, a nada valioso a propósito de la Enseñanza, nada necesario, para alcanzar la Liberación. Innegablemente, él mostró todo lo fundamental (sin perderse jamás en vanas especulaciones, en acrobacias metafísicas), pero según su grado de evolución, unos lo entendieron con mayor lucidez que otros con mayor penetración. Que Buda sabía infinitamente más de aquello sobre lo que hablaba, esto también es indiscutible, pero a él le interesaba especialmente exponer el sufrimiento y el cese del sufrimiento; diagnosticó el mal y ofreció las medicinas contra ese mal. Todo lo demás no era práctico ni necesario. El mostraba el conocimiento liberador, el camino hacia el Nirvana. Todo lo demás era poco útil, hasta superfluo.

La suya es la enseñanza de lo Real, sin ambages, sin aditamentos. La vida produce sufrimiento y el hombre quiere liberarse de ese sufrimiento. Jamás se perdió en divagaciones o abstracción. Fue por encima de todo concreto y todas sus instrucciones estaban encaminadas al Despertar. En cierta ocasión tomó un puñado de hojas y dijo: "Lo que enseñé es comparable a las hojas que tengo en mi mano. Lo que no enseñé es comparable a la totalidad de hojas de este

bosque". No hay nada en su enseñanza que no resulte esencial, que no sea luz para disolver la oscuridad. ¿Para qué queremos comprender otra vida si no comprendemos ésta? ¿Para qué conocer los principios del Universo si no nos conocemos a nosotros mismos? El conocimiento libresco, la erudición, la información cultural, pueden ser una gimnasia mental, prestar cierta ayuda, pero no nos liberan del dolor. Sin embargo, sus instrucciones tenían una finalidad específica: extinguir el deseo y llevar al hombre hasta su propia budeidad. Nadie valoró tanto al hombre como él. Sabía que estaba ciego por la ignorancia, pero también sabía que él por sí mismo podía superar esa ignorancia y desembocar en la última realidad. Respetaba a todos. No hacía distinción de creencias, razas o castas. Consideraba que todo hombre es potencialmente un Buda, que no hay hombres perversos, sino ignorantes, cegados por el polvo de la ilusión.

Cada uno puede, con su propio esfuerzo despertar. Se trata de un trabajo personal, necesariamente personal. El Parinibbana Sutta recoge las siguientes palabras del Buda: "Morar consigo mismo como una isla, consigo mismo como Refugio. Morar con el Dhamma como una isla, con el Dhamma como Refugio. No buscar ningún refugio externo". Respetaba profundamente la inteligencia. Nada de creencias gratuitas o preestablecidas, nada de dogmatismos. El hombre debe comprender y solo aceptar después de haber comprendido. Debe utilizar su inteligencia y penetrar la Doctrina mediante la inteligencia y determinar sus propios actos a través de la inteligencia. Inquirir, indagar, desarrollar la comprensión hasta lograr la experiencia directa, la Visión Profunda. El Buda decía: "Depender de los demás para la Liberación es negativo; depender de uno mismo es positivo". Otros más avanzados pueden enseñarnos, pero a la postre uno es su propio maestro y su propio discípulo.

Jamás Buda (a diferencia de lo que hacen muchos supuestos gurús) sometió a nadie, jamás cultivó dependencias perjudiciales para el discípulo. El era un hombre. Logró un grado elevadísimo de evolución, pero jamás se hizo pasar por un ser con naturaleza divina o sobrenatural. En absoluto. Era humilde, sereno enseñaba el Camino que él mismo había tenido que recorrer para realizar la budeidad. El lo había recorrido: eso era todo. Amante de la no-violencia y de la reconciliación, trabajó durante muchos años por ofrecer una Enseñanza que contiene en sí misma una ética superior, mística, una actitud vital, psicología profunda, filosofía y sobre todo medios para alcanzar la Liberación, para desencadenar la Suprema Sabiduría. Estos medios o procedimientos son tan aplicables hoy en día como hace dos mil quinientos años. Sirven lo mismo para el budista, el creyente de otro sistema religioso o el agnóstico. Pueden ser perfectamente incorporados a la vida cotidiana.



El budismo como tal no tiene ningún tipo de exigencias religiosas, ni demanda un tipo de “conversión” propiamente dicha, ni es en absoluto proclive a los ritos y ceremonias. El aspirante inteligente sabe que todo puede ser ritualizado para ayudar a la mente en su orientación: arreglar un ramo de flores, preparar una taza de té o dar un paseo por el parque. El ritual es útil si de verdad sirve a crear positivos estados de ánimo y canalizar la mente, y, por supuesto, para aquellos que tengan necesidad del mismo. A través del ritual, el budista preparado sabe que no se trata de pedirle nada al Buda, porque lo que hay que hacer es convertirse en Buda. Pero ciertamente una atmósfera cuidada puede colaborar con la mente, evitar su dispersión, crear más fácilmente estados anímicos elevados. Ahora bien, somos los únicos responsables de nosotros mismos y con el Buda no se puede llegar a ninguna negociación.

El es un símbolo, pero no una imagen que deba ser adorada en el sentido tradicional de la palabra. Ello no quiere decir que millones de budistas no lo hayan deificado y no le pidan (como he comprobado personalmente en Tailandia y otros países de Oriente) una reencarnación muy provechosa, ganancias y otros medio materiales. Pero lo importante del Buda como ideal, es que nos estimule a igualarle, a convertirnos en su igual. No podemos convertirnos en una Deidad, pero sí en un buda viviente. El Noble Sendero Octuple es el puente que se tiende hacia lo Incondicionado, hacia lo Transtemporal.

Antes de su muerte y la entrada en el Parinirvana, el Buda se dirigió a sus discípulos para decirles:

*“No existe en todos los universos, visibles o invisibles, más que una sola y misma potencia, sin comienzo, sin fin, sin otra ley que la suya, sin predilección, sin odio. Ella mata y ella salva, sin otro objeto que el de realizar el destino. La muerte y el dolor son las lanzaderas de su telar; el amor y la vida son sus hilos. Pero no intentéis pensamiento en lo impenetrable: el que interroga se equivoca, el que responde se equivoca. No esperéis nada de los dioses despiadados, sometidos ellos mismos a la ley del Karma, que nacen, envejecen y mueren para renacer, y no han conseguido superar su propio dolor. Esperadlo todo de vosotros mismos”.*

El había despertado y sabía que otros podían despertar. “Esperadlo todo de vosotros mismos”. El Jamás desdeñó a nadie y apreció a todos. Fue un Buda, un Despierto. Formó parte de los grandes iniciados, de los que se han despertado a sí mismos, de los que han satisfecho su necesidad de Búsqueda y de Encuentro.

## II. BUSCA REFUGIO DENTRO DE TI MISMO

¿Dónde buscó refugio el Buda que no fuera únicamente en sí mismo? Y ya él lo declaró abiertamente, poniendo especial énfasis en que cada cual debe buscar refugio en sí mismo, porque ¿qué otro refugio podría haber? Afirmó que cada cual debe ser su propia isla y siempre insistió en que uno debe elaborar por sí mismo sus convicciones y evitar las creencias ciegas. Bien decía:

*“No aceptéis nada que os llegue por mero testimonio. No aceptéis nada por mera tradición. No aceptéis nada por meros rumores. No aceptéis nada por mera suposición. No aceptéis nada por mera inferencia. No aceptéis nada por la mera consideración de las razones. No aceptéis nada porque meramente concuerde con vuestros conceptos preconcebidos. No aceptéis nada porque parezca aceptable. No aceptéis nada porque penséis que el asceta que lo dice es respetable para vosotros. Pero cuando sepáis por vosotros mismo que estas cosas son inmorales, que estas cosas son condenables, que estas cosas son censuradas por los sabios, que estas cosas, cuando se emprenden y se llevan a cabo, conducen al bienestar y a la felicidad, entonces vivid y actuad de acuerdo con ellas”.*

Una invitación a la propia búsqueda, a la conquista de la propia sabiduría discriminativa. Cada persona debe desarrollar su capacidad de discernimiento, su inteligencia, su conocimiento. Buda quería hombres maduros e independientes, a diferencia de esos supuestos gurús que alimentan la dependencia y la regresión en sus discípulos por sospechosos intereses. Buda apreciaba en todo su justo valor la inteligencia humana, la sagacidad del ser humano. Si él era un hombre ordinario había obtenido con su propio esfuerzo la iluminación, ¿por qué no podían conseguirla los otros? La empresa no es fácil, pero sí posible. Lo esencial es asumir el Dhamma, recorrer el camino por uno mismo, desarrollar los propios potenciales, Hay que prescindir de subterfugios. Incluso los ritos son peligrosos si no se utilizan como medio soporte de interiorización y fortalecimiento psicológico. El

hombre no debe abandonarse, no debe descargar su responsabilidad en los otros.

Hay muchas personas que necesitan los ritos, las ceremonias, soportes externos. Pueden ser útiles si se emplean como tales, en su justa significación, como son provechosas las lecturas superiores y la relación con personas nobles. Pero si tales soportes se convierten en un escapismo, en una evasión, deben ser suprimidos. Se busca a través de ellos una ayuda para la mente y no otra forma de cautiverio. La atmósfera adecuada puede ser muy efectiva para la meditación y el recogimiento. Son instrumentos; nada más que eso. La virtud, la energía, la concentración y la sabiduría tienen que emerger de nosotros. El hombre está enfermo de sufrimiento. El es su médico, su mejor terapeuta, su maestro más fiable. El entrenamiento del corazón y el entrenamiento de la mente sólo puede realizarlo el propio individuo. Otros más avanzados en el camino no pueden guiar en cierto modo, ayudarnos a resolver dudas, mostrarnos parte de lo que ellos han obtenido con su propio avance, pero el consuelo sólo lo hallamos por nosotros mismos y en nosotros mismos, cuando comprendamos, cuando aceptemos, cuando penetremos en la última realidad. La Buena Ley no hace concesiones, no es para los débiles, no gusta de flaquezas ni lamentaciones. Buda jamás ocultaba la verdad, por dura que fuese, y tenía una habilidad especial para dirigirse a cada persona según su grado de desarrollo, su mayor o menor madurez, su capacidad. Tajante fue cuando observó que su discípulo predilecto, Ananda, lloraba al comprobar que el Maestro iba a morir. Y el Maestro dijo:

*“¡Basta Ananda! No te preocupes, no llores. ¿Acaso no te he dicho ya en anteriores ocasiones que está en la naturaleza misma de las cosas cercanas y queridas para nosotros, el deber de alejarnos de ellas? ¿Cómo entonces, Ananda, podría ser posible de otra forma? Puesto que cualquier cosa nacida, creada y organizada contiene en sí misma la necesidad de su propia disolución, ¿cómo podría ser posible que un ser así no se disuelva? ¡No puede existir una condición tal!”*

El hombre debe situarse más allá de toda perturbación si quiere rescatar la clara conciencia que le ilumine. El arahat es el perfecto desapegado. Todo ser humano si trabaja lo suficiente puede convertirse en un arahat. Por uno mismo hay que traspasar los velos de la ilusión, superar la ignorancia, encender la lámpara. De otra manera, sumidos en la confusión creada por un juego de espejos, seremos como cualquiera de los ciegos de la parábola de los ciegos y el elefante. Es una de las parábolas más célebres, pero será conveniente reseñarla de nuevo:

Un grupo de hombres se habían reunido a hablar. Eran

brahmanes y tenían distintas opiniones y puntos de vista. Algunos afirmaban: “Eterno es el mundo; esta es la verdad. Todo lo demás es ilusión”. Otros declaraban: “El mundo no es eterno; esta es la verdad. Todo lo demás es ilusión”. Otros decían: “El mundo es finito”, o: “El mundo es infinito”. Algunos señalaban: “Cuerpo y alma son una misma unidad”. Otros: “Cuerpo y alma son cosas diferentes”. Los había que decían: “El Tathagata existe después de la muerte”, o “el Tathagata no existe después de la muerte”, o “el Tathagata existe y no existe después de la muerte”. Y así cada uno pensaba estar en lo cierto y que las otras opiniones eran equivocadas. De esa manera se manifestaban, se increpaban e insultaban, cada uno de ellos diciéndose poseedor de la verdad. Los discípulos del Buda que pasaran junto al grupo de brahmanes, habían visto la actuación de cada uno de ellos, y lo comentaron con el Buda. El dijo:

*“Esos disidentes, Hermanos, son ciegos y nada ven. No conocen lo real, no conocen lo irreal; no conocen la verdad, no conocen la no verdad. En tal estado de ignorancia disputan y se querellan tal y como ya lo habéis visto. Y en tiempos antiguos, Hermanos, había un rajá en Savatthi. Hizo llamar a cierto hombre y le dijo: “Ve y reúne a todos los ciegos que hay en Savatthi”. El hombre obedeció al rajá y reunió a todos los ciegos existentes. Entonces el rajá le ordenó al hombre que mostrase a los ciegos un elefante. Y así lo hizo. Ya cada ciego comenzó a palpar una parte del elefante. Uno dejó sus manos en la cabeza del animal; otro en un colmillo; otro en la trompa, en el lomo, la pata o la cola. Se les dijo que se trataba de un elefante y después el rajá les preguntó que según ellos a qué se parecía un elefante. Los que hubieron palpado la cabeza afirmaron: “Se parece a un cachorro”. Los que habían tocado la oreja, declararon: “Es como un cesto para aventar”. Los que acariciaran el colmillo dijeron: “Es como una reja de arado”. Los que tocaron la trompa indicaron: “Es como un arado”. Los que pasaron sus manos por el cuerpo: “Es como un granero”. Los que deslizaron sus manos por el cuerpo: “Es como un granero”. Los que deslizaron sus manos por el lomo: “Como un mortero”. Los que cogieron la cola: “Como una escoba”. Y luego, como quiera que no coincidían en sus opiniones, empezaron a discutir a gritos, cada uno defendiendo con coraje su punto de vista. Mientras tanto el rajá se divertía observando el espectáculo. Pues así son esos disidentes, ciegos, no ven no conocen la verdad, pero cada uno de ellos sostiene que es de una o de otra forma”.*

La razón debe ser desarrollada y tener confianza en uno mismo. El budismo es una religión sui generis sin Dios y cada ser humano se convierte en el gran protagonista. “Tu puedes ser Buda”. Podemos mirar en nuestra propia naturaleza y encontrar el rostro del Buda en nosotros. Somos como la semilla que puede dar vida al árbol.

Potencialmente, budas, arahats, perfectos iluminados. Pero si todas nuestras energías y tendencias están centradas en alimentar la codicia, el deseo, la ignorancia y otras cualidades negativas, ¿cómo será posible liberarnos del sufrimiento, encontrar la fisura en el universo de la ilusión? El budista se despreocupa de un ser superior que ha creado el universo, niega la existencia de un principio espiritual independiente y permanente, desaconseja las especulaciones sobre la otra vida. Es esta vida la que ahora importa, la que es necesario utilizar para hallar la última realidad, la que bajo ningún concepto debemos desaprovechar. Hemos encontrado un nacimiento humano, unas condiciones más o menos favorables, hemos oído el Dharma y tenemos ciertas facilidades para asumirlo... ¿no es suficiente fortuna? Se han dado todas esas condiciones especiales y, sin embargo, damos la espalda al sol y continuamos en la sombra. La finalidad primordial de la Enseñanza es liberar al hombre del sufrimiento. Las directrices deben ser estudiadas y profundizadas; las disciplinas observadas; las técnicas llevadas a la práctica. Aquellos que “entran en la corriente” toman refugio en el Buda, el Dharma, la Comunidad. Pero el refugio más seguro es uno mismo, porque en nuestras interioridades (que podemos y debemos iluminar) permanecen el Buda, el Dharma y la Comunidad.

### **III. LAS CUATRO NOBLES VERDADES**

Las Cuatro Nobles Verdades representan la quintaesencia de la Buena Ley. En su Primer Sermón, el Buda las predicó en Sarnath y ellas han sido aceptadas plenamente por todos los vehículos y escuelas budistas. Representan lo más genuino de la Doctrina, su razón de ser y a través de ellas el Buda, como el más sagaz de los médicos, expuso el Mal, su causa y la forma de que pueda cesar. A propósito de la primera Verdad, Buda se pronunció así:

*“¿Cuál es la Noble Verdad del Sufrimiento? El nacimiento es dolor, la vejez es dolor, la enfermedad es dolor, la muerte es dolor. Estar unidos a lo que nos disgusta es dolor; separarnos de lo que nos atrae, es dolor. No recibir lo que uno quiere, es dolor. En conclusión, los cinco agregados conllevan el sufrimiento”.*

He aquí la Primera Noble Verdad en toda su desnudez: el sufrimiento. La vida es un trayecto desde el punto de que llamamos nacimiento al punto que llamamos muerte. El nacimiento mismo ya es dolor y en esa sucesión de acontecimientos y situaciones que es la existencia, nadie se libra del sufrimiento. Este es universal y alcanza a todos los seres sintientes. Es la gran realidad, evidente e inevitable, de Dukkha: el sufrimiento. Por el hecho mismo de nacer y vivir, ya surge el sufrimiento. Nuestra vida es una persecución implacable del placer, de las gratificaciones de todo tipo. Las anhelamos, las buscamos, ansiamos prolongarlas, repetirlas. Buda descubrió esta verdad universal. Nadie puede escapar al sufrimiento. La Parábola del Grano de Mostaza es bien significativa. Resumiéndola: una mujer fue al Buda para que resucitase a su hijo muerto. Buda le indico que fuese a la aldea más cercana y que si encontraba una casa en la que no hubiera habido ninguna muerte, pidiese un grano de mostaza y se lo trajese. En tal caso resucitaría a su hijo. Pero la mujer no pudo hallar ni una sola casa donde no se hubiera producido una muerte y cuando, consternada, regresó junto al Buda, éste dijo: “¿Lo ves, mujer? Es inevitable”.

Todo lo que tiene nacimiento debe tener fin. Todo está sometido a una inexorable decadencia. Todo encuentro conlleva en sí mismo la separación: Toda felicidad mundana, oculta el germen del sufrimiento; todo placer proyecta la sombra del dolor. No es una actitud pesimista la del Budismo, en absoluto, sino escuetamente realista. A poco que el individuo permanezca atento, despierto, la realidad del sufrimiento se le hace bien visible. La propia impermanencia que a todo salpica, ya es fuente de sufrimiento. Nos aferramos, eso sí, a la relativa permanencia, a nuestro ego provisional, a las apariencias e ilusiones. Más sufrimiento. No solo sufrimiento en los hechos que el Buda enumera en su Primera Verdad, sino sufrimiento en nuestra mente, en nuestra insatisfacción, frustraciones, incapacidad para aceptar lo inevitable. Sufrimiento físico, psíquico, moral.

Hay muchas clases de sufrimiento, muchos hechos y motivaciones que causaban dolor. ¿Quién no es esperado a la vuelta de la esquina por el fantasma de Dukkha? ¡Hay tantas expresiones del Sufrimiento! Es necesario meditar y comprender esta Verdad, penetrarla, incorporar su realidad a la existencia cotidiana. Si aprendemos a ver, comprender y desarrollar el Sufrimiento, estaremos mejor preparados para elevarnos por encima de él, sacar una instrucción del mismo, utilizarlo como medio hábil de desarrollo superior. Por mucho que cerremos los ojos, no por eso es menor el sufrimiento. Hay que entender su naturaleza, comprender que es producto de la impermanencia, entre otros factores, y de nuestra incapacidad para aceptar, y aún aprovechar, esa impermanencia.

Buda es el mayor investigador del sufrimiento que jamás haya existido. Enunció la Segunda Noble Verdad en los siguientes términos:

*“¿Cuál es la Noble Verdad de la Causa del Sufrimiento? Es el deseo que conduce al renacimiento, acompañado por la pasión y la codicia, buscando su gratificación en una y otra parte; es el anhelo de placer sensual, la sed de existencia y de aniquilación”.*

Buda descubrió el Sufrimiento como la primera y fundamental verdad, e indagando sobre el mismo, encontró la causa de este sufrimiento. Es la avidez, el ansia, el anhelo, el apasionamiento que nos atrapa y encadena. Nos atribuimos un ego que nos hace aferrarnos a todo lo material e inmaterial, que nos somete a nuestras pasiones de todo tipo, que nos identifica con todos nuestros estados internos y nos origina toda suerte de reacciones volitivas que generan karma y más karma. El deseo, los impulsos generados por él son la energía que mueve y mueve el samsara, la Rueda de las Transmigraciones. Hay también que meditar en profundidad sobre esta Segunda Verdad, relacionarla con la Primera, comprender la interacción de ambas.

Buda señaló el Sufrimiento. También expuso la causa primordial del Sufrimiento. Era la suya una visión realista de la existencia, pero quizá hubiera resultado fatalista de no haber enumerado la Tercera Noble Verdad:

*“¿Cuál es la Noble Verdad de la aniquilación del Sufrimiento? Es la completa extinción del anhelo, apartarse de él, renunciar a él, rechazarlo, liberarse de él, no estar atado a él”.*

Buda señala la causa del sufrimiento y cómo proceder para eliminar esa causa, que quiere decir suprimir el sufrimiento. Si la “sed” o avidez es la causa fundamental del sufrimiento, habrá que apuntar a esa “sed” para eliminarla y lograr así la cesación del dolor. ¿Hay un estado en el que pueda cesar esa avidez? ¿Hay una dimensión en la que se pueda penetrar y quedar libre de esa voracidad? ¿Es posible para un hombre superar ese mórbido apego que origina tanto sufrimiento dentro y fuera de sí mismo, que es la gran tragedia del hombre, que provoca tanta fricción y malestar? La extinción de ese anhelo es el Nirvana. No hay que correr fuera de nosotros para hallarlo; está en nosotros, en nuestra budeidad. Pero no era suficiente con indicar que la “sed” debe aniquilarse para que cese el sufrimiento. Lo importante era facilitar los medios para hacer posible la supresión del encadenante apasionamiento que arrastra al dolor. Y Buda en su Cuarta Noble Verdad facilitó esos medios, el Camino, el vehículo para pasar de la orilla de la oscuridad y de la servidumbre a la orilla de la luz y del Conocimiento. Y cuando se ha pasado de una orilla a otra orilla, ya ni

siquiera esos medios son necesarios. De la siguiente manera se pronunció el Buda sobre la Cuarta Noble Verdad:

*“¿Cuál es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la cesación del Sufrimiento? Es el Noble Sendero Octuple que consiste en recta comprensión, recto pensamiento, rectas palabras, recta acción, rectos medio de vida, recto esfuerzo, recta atención, recta concentración.”*

Buda había diagnosticado la enfermedad, su causa, la posibilidad de curar esa enfermedad y había proporcionado las “medicinas” necesarias para hacer posible el restablecimiento. Y en sus ocho medicamentos que forman el Noble Octuple Sendero se halla toda la rica variedad de la Buena Ley: ética, cultura mental, filosofía, mística, gnosis. Y siguiendo disciplinadamente ese sendero (que exige un entrenamiento moral, mental y psicológico) sobreviene la Sabiduría que convierte al hombre en Arahant, elevándole por encima de toda incertidumbre o zozobra, toda insatisfacción o malestar, extinguiéndose su voluntad de vida, pudiendo ver las cosas tal y como son desde la pureza de su mente.

Como sucede con los grados yóguicos expuestos por Patanjali en el Yoga, los ocho “medicamentos” del Noble Octuple Sendero deben ser “ingeridos” simultáneamente. El individuo debe adiestrarse en ellos sin que ninguno quede excluido. Ellos exigen el desarrollo de una conducta adecuada (sila), el entrenamiento y cultura de la mente (samadhi) y la conquista de la Sabiduría (pañña). Sila, samadhi y Pañña se complementan. Se le concede notable importancia a la conducta ética y a la cultura de la mente, pues son como las dos alas de ese precioso pájaro llamado Sabiduría. El establecimiento en una genuina moralidad sin el entrenamiento de la mente es tan incompleto como el desarrollo de la mente sin el cultivo de una conducta ética adecuada. Ambos factores deben caminar juntos.

Cada ser humano debe cultivar su propia moralidad. El budismo ha sido siempre profundamente tolerante y respetuoso. Ha insistido, eso sí y continuamente, en que es necesario evitar el daño a cualquier criatura viviente. Una genuina moralidad no tiene por qué coincidir con la moralidad convencional, siempre sospechosa y sujeta a épocas y latitudes. La ética budista se proyecta más allá del bien y del mal convencionales. Aquello que me agrada está bien; aquello que me desagrada, es malo: tal postulado es habitual pero completamente falso. El código moral más auténtico es aquel que se descubre en lo más profundo de uno mismo, a la luz de la sabiduría discriminativa. Para el budista rige la ley de causación moral, la inexorable ley del karma. No se insiste en los buenos pensamientos, palabras o actos porque haya una recompensa que obtener fuera de la existencia humana o porque



haya así que descubrir y salvar un principio inmutable en uno mismo o porque haya que congraciarse con un Principio Superior. Se insiste en ellos para evitar la acumulación de karma negativo e incluso se insiste en que deben llegar a realizarse sin volición egotista para ni siquiera crear karma positivo. No hay que pasar por alto que la disciplina moral y mental que supone el Noble Octuple Sendero da por resultado una ética personal, mucho más auténtica y que puede ser diferente a la que en un momento dado rija en una sociedad. Pero si hubiera que concretar sobre qué factor exactamente se fundamenta la ética budista, yo me atrevería a decir que sobre la vigilancia. Si un ser humano está vigilante, ahorrará mucho daño para sí mismo y para los demás, podrá abstenerse de decir palabras hirientes o cometer impulsivos actos dolorosos, sabrá encontrar la forma de poner las causas para que los que le rodean sean más felices, estará mejor preparado para superar la mecanicidad de su subconsciente y conseguir una comunicación más saludable y enriquecedora.

La ética budista es el reflejo de la conducta moral de su fundador. No podía ni debía ser de otra forma. Después de alcanzar la iluminación, el Buda se decidió a impartir la Doctrina sólo debido a su gran compasión amorosa hacia todos los seres sintientes. El budismo insiste en esa compasión e incluso hay técnicas específicas para el desarrollo de esa simpatía benevolente por todas las criaturas. Cuando la compasión se desarrolla en alto grado, como lo hiciera el Buda, conlleva la amistad, la lealtad, el respeto, la tolerancia, el perdón, la caridad. Pero una compasión tan refinada no se obtiene sólo mediante el cultivo de sila, sino también de samadhi y alcanza su máxima pureza y vitalidad con pañña. Sila-samadhi-pañña es el triángulo perfecto que reunifica en sí mismo los ocho factores del Noble Octuple Sendero. Quien conquista este triángulo enciende su propia lámpara y es capaz de iluminar el camino de los demás para que lo recorran y enciendan la suya. Es noble buscar la propia felicidad, pero son herir a otros seres. La ética que se impone el budismo es quizá la menos egoísta que exista; es ciertamente, extraordinariamente altruista, porque el de ahora está trabajando a favor de otro que ya no será él aunque tenga algo de él. ¡Extraordinaria disciplina moral que tiene a conseguir la recompensa en un sentido impersonal! ¡Laudable entrenamiento del corazón y de la mente que no se autorrefiere a un ego, ni a una “persona”, sino al gran río universal!

El aspirante budista debe purificar su carácter, cultivar emociones positivas (llevando a cabo la meditación sobre los Cuatro Ilimitables Sublimes Estados de Animo: bondad amorosa, compasión, simpatía y ecuanimidad), entrenarse en el desapego, tener siempre presentes las Cuatro Nobles Verdades y las tres características básicas de la existencia (anicca, anatta y dukkha), reeducar su discernimiento y

conquistar la sabiduría intuitiva. Ya Buda insistiera en que cada uno debe llegar a sí mismo a sus propias convicciones, a través de sus propias indagaciones, y no por los simples testimonios externos. Combinar equilibradamente, no obstante, el entrenamiento del corazón y el entrenamiento de la mente no es fácil. Cada ser humano tiene proclividad en uno u otro sentido y, sin embargo, la cultura de la emoción y del pensamiento deben caminar parejas, en perfecta armonía. No se trata de ser un melindroso sentimentalista ni un calculador intelectual. Una vez más los extremos son rechazados en ese camino del medio que se impone el budista.

Analizaremos brevemente los ocho factores del Noble Octuple Sendero y en el capítulo dedicado plenamente al entrenamiento mental, haremos referencia a las técnicas para el desarrollo de la mente, la purificación del carácter y el establecimiento en una auténtica ética moral.

*Recta comprensión (samma ditthhi):* Es necesario ampliar al máximo la verdadera y profunda comprensión. Comprender rectamente es percibir las cosas tal y como son, entender la naturaleza misma del Dharma, la captación mental penetrante que sólo es posible cuando la mente reencuentra su pureza y se libera de sus grilletes, pudiendo así desarrollar en alto grado todas sus funciones. No basta con la comprensión intelectual, porque ésta se basa en un conocimiento factual de dudosa validez y porque tiende a detenerse en las apariencias y a ser desorientada por la ilusión. El conocimiento libresco o de erudición debe dar paso al conocimiento intuitivo, la comprensión intelectual a la comprensión supraconsciente. Comprender rectamente es percibir al desnudo, en un golpe de luz, más allá de los mecanismos habituales del pensamiento; analogías, asociaciones, comparaciones, etcétera. Se requiere una mente muy entrenada para lograr un tipo tal de comprensión, pero cuando se consigue la Enseñanza se presenta diáfana y más viva que nunca, se realiza. La comprensión intelectual conduce a la comprensión intuitiva. Hay que desarrollar la sabiduría discriminativa, purificar e intensificar el discernimiento, alertar la atención mental. La mente está capacitada en principio para desencadenar la recta comprensión, pero ésta sólo es posible en la medida en que los obstáculos de la mente (kilesa) van siendo superados. La recta comprensión aproxima a la Verdad y es el resultado de una mente bien entrenada y establecida en una auténtica búsqueda superior.

*Recto pensamiento (samma sankappa):* El recto pensamiento requiere todo un perseverante ejercitamiento. Pensar es un arte. No pensamos; nos dejamos pensar por nuestros pensamientos. La mente salta en el tiempo y en el espacio, está contaminada por toda clase de

filtros y etiquetas, el pensamiento es mecánico y las elaboraciones mentales escapan al control de la persona. Pensar no es dejarse arrastrar por los procesos automáticos del pensamiento; al menos eso no es pensar rectamente. Pensar rectamente es dirigir el pensamiento hacia los ideales propuestos, utilizarlo de tal forma que en cada momento y circunstancia nos indique cómo proceder, convertirlo en guía y en luz, en instrumento de realización. El recto pensamiento es como el afilado cuchillo que puede cortar la densa niebla de la ilusión. Es necesario en todos los sentidos y más aún para aquéllos que han emprendido la Búsqueda en una sociedad que no la propicia en absoluto y que crea condiciones adversas a la misma. El recto pensamiento es el faro que nos orienta, que nos sirve de referencia, que nos impide precipitarnos. Es sabiduría y es alarma, despertador existencial y espiritual, maestro. Por el recto pensamiento llegamos a la indagación verdadera, a la averiguación profunda y descontaminada, al establecimiento en actitudes de desapego, entrega, compasión, renunciamiento y fortaleza interior. El recto pensamiento es un sendero hacia la sabiduría y en la medida en que lo vamos conquistando nos va capacitando para vivir la Enseñanza y comunicársela a los demás. Las profundas comprensiones que nos facilita, hacen posible la mutación interior, liberan de apegos mezquinos, desencadenan la tolerancia y la lucidez mental. La disciplina del pensamiento hace que surja el recto pensamiento y éste debe ser aplicado al estudio del Dharma.

*Rectas palabras (samma vaca):* El pensamiento mecánico se traduce en la mecanicidad al hablar. El parloteo de nuestras descontroladas mentes tiende a reflejarse en palabras. Se habla sin vigilancia, sin control. De tal forma se dicen frases insensatas, opiniones injustas, palabras hirientes. Hablar impensadamente es nocivo para el que habla y poco estimulante o instructivo para el que escucha. Así, muchas veces nos arrepentimos de nuestras palabras. Es necesario estar atento a la palabra; cuidar que las palabras sean adecuadas, claras, útiles, agradables y alentadoras. Rectas palabras (samma vaca) consiste en:

- a) no mentir;
- b) no difamar, no calumniar, ni emitir palabras que puedan generar enemistad, odio u hostilidad entre personas o grupos;
- c) no expresarse agresivamente ni con descortesía;
- d) evitar el cotilleo y las conversaciones vacuas.

*Recta acción (samma kammanta):* Sólo el recto pensamiento conduce a la recta acción. La recta acción es el proceder adecuado. Si

el pensamiento no está esclarecido, las acciones no serán las más oportunas, fallará el proceder. Las actitudes tienden a exteriorizarse. Si cultivamos actitudes internas de serenidad, benevolencia, no-violencia, amabilidad, etcétera, así resultarán nuestros actos, nuestra manera de proceder. La recta acción representa la manera de proceder de acuerdo a la Enseñanza, reorientando los actos hacia ideales superiores y, sobre todo, evitando en lo posible el daño a cualquier criatura sintiente.

*Rectos medios de vida (samma ajiva):* El Budismo siempre ha insistido en la necesidad de evitar todo daño a los demás. Todos los seres buscan la felicidad; todos los seres quieren evitar el sufrimiento. Debemos tratar, pues, de abstenernos de dañar a los otros. Una actividad que perjudique a los otros está desaconsejada. Así, es necesario abstenerse de comerciar con armas, tóxicos, bebidas alcohólicas; evitar el juego y en general cualquier actividad que pueda originar daños a los demás. Hay que buscar una ocupación o profesión que no resulte nociva y que si al menos no favorece directamente a los otros, por lo menos resulte ética.

Las rectas palabras, la recta acción y los rectos medios de vida conforman la disciplina moral (sila) o conducta ética. El budismo, en varios de sus textos, también enfatiza cómo deben ser las relaciones entre las personas, basadas siempre en la cordialidad, el mutuo respeto y la tolerancia.

*Recto esfuerzo (samma vayama):* La observación del Dharma, asumir sus verdades y penetrarlas, la disciplina moral y el entrenamiento de la mente, caminar hacia la Sabiduría, todo ello requiere un esfuerzo notable y a veces titánico. El recto esfuerzo es insoslayable. La Buena Ley insiste muy a menudo en la necesidad de recorrer por sí mismo el camino, encender la propia lámpara, encontrar refugio en sí mismo. Nadie puede realizar el esfuerzo por uno mismo; nadie puede hallar la liberación por otro; ni el más elevado maestro (aunque algunos que se presentan por tales digan lo contrario para ganar discípulos) puede evitarle el esfuerzo a su discípulo. El verdadero aspirante tiene que ser consciente de que el esfuerzo no sólo es necesario sino deseable. La Búsqueda no es un juego de niños, no es un capricho, no es un entretenimiento. Despertar requiere un sobreesfuerzo, una tenacidad sorprendente. El recto esfuerzo conlleva:

a) la resolución firme y el intento perseverante de evitar todo pensamiento negativo;

b) el esfuerzo de alejar todo pensamiento negativo que ya pueda haberse originado;

c) intentar tenazmente que se originen pensamientos nobles y positivos;

d) cultivar y alentar tanto como sea posible los pensamientos nobles y positivos.

Desde siempre se ha sabido en Oriente que el hombre es el resultado de sus pensamientos. Si cultivamos pensamientos elevados y meritorios, éstos se manifestarán en una conducta similar.

*Recta atención (samma sati):* La atención es una de las funciones más preciosas e importantes de la consciencia. Nos extenderemos sobre ella en el capítulo dedicado al desarrollo y entrenamiento de la mente. La atención es como un músculo que puede ser desarrollado en alto grado. La atención, entrenada metódicamente, puede intensificarse y hacerse mucho más penetrante, liberándose de filtros y condicionamientos, convirtiéndose en pura toma de consciencia, en un reseñar mentalmente rápido y escueto, claro y limpio. Atención es vigilancia, estar alerta, percibir. Sólo es posible desarrollar la atención, estando atentos. El Satipatthana-Sutta es el texto que más minuciosamente hace referencia a cuatro soportes para el entrenamiento de la atención:

a) el cuerpo (vigilando las posturas, la respiración, etcétera);

b) las sensaciones (y las emociones que originan);

c) la mente (sus estados y actividades);

d) las concepciones de la mente.

Estas cuatro tomas de consciencia tienen la extraordinaria ventaja de que pueden llevarse a cabo en cualquier momento o circunstancia y que, por tanto, no incluso aplicables ala vida cotidiana. Pero, además, es muy conveniente, como enfatiza el zen, aprender a vivir la instantaneidad, el momento, el presente, el esto-aquí-ahora, con la mayor atención mental posible; aprender a estar vigilante de todo lo que sucede dentro y fuera de uno; aprender a permanecer atento a la actividad que se esté llevando a cabo (“yo, cuando como, como, y cuando duermo, duermo. Por eso yo estoy en la verdad y los otros no”).

El recto esfuerzo y la recta atención se complementa. El recto esfuerzo y la recta atención mental, pues de otro modo ¿cómo llevarlo a cabo?, ¿cómo recordar siquiera que hay que negarse a pensar negativamente y estimular los pensamientos positivos? Ese esfuerzo de voluntad que requiere el recto esfuerzo implica necesariamente la

atención. De otra forma no es posible. A propósito del recto esfuerzo, dice Buda en el Samyatta Nikaya:

*“El monje que controla y adiestra la voluntad para que no surjan malas e insanas cualidades que aún no habían surgido en él y para ello se esfuerza, aplica y ejercita la mente; que dirige y adiestra la voluntad para abandonar las malas e insanas cualidades que han surgido en él y para esto se esfuerza, aplica y ejercita la mente; que dirige y adiestra la voluntad para que surjan las buenas cualidades que aún no habían surgido en él y para esto se esfuerza, aplica y ejercita la mente; que dirige y adiestra la voluntad para que las buenas cualidades que hayan surgido en él persistan, se multipliquen, permanezcan incontaminados y se desarrollen hasta la perfección y para esto se esfuerza, aplica y ejercita la mente. En esto consiste el recto esfuerzo”.*

Y para todo ello, la recta atención es necesaria, como lo es para percibir, captar, tener consciencia, saber; para poder reseñas las sensaciones y si éstas son agradables, desagradables o neutras, la inhalación y la exhalación del aire, y los estados de codicia o generosidad en la mente, por ejemplo. El recto esfuerzo y la recta atención son los grandes custodios de la mente, la mantienen independiente, clara; hacen posible el autocontrol y el autoconocimiento, favorecen una visión renovada y más profunda, una perspectiva más rica y penetrante, la aprehensión de la última realidad. Desde una mente entrenada y poderosa, clarificada, se puede obtener una comprensión luminosa de la Enseñanza e incorporarla a la propia vida.

*Recta concentración (samma samadhi):* Todas las técnicas indias de autorrealización han insistido siempre en la necesidad de lograr el control y unidireccionalidad de la mente. Tal es el yoga. El budismo en este sentido no es una excepción, bien al contrario, valora en grado mayor la disciplina de la mente, la concentración. Cuando la recta concentración es conquistada, la mente alcanza otros planos o niveles mucho más elevados y que permiten profundas comprensiones, relámpagos de luz, superiores entendimientos que escapan a una mente ordinaria o indisciplinada. El entrenamiento en la concentración (el yoga ha sido el sistema que métodos más antiguos o fiables ha facilitado) desencadena el éxtasis o absorción. La mente se abre a realidades superiores, viaja por dimensiones nuevas y más fecundas. Se pueden obtener niveles de abstracción muy hondos. Los yoguis de hace cinco mil años ya lo conocían bien. Es la contemplación entendida en su sentido más puto: liberación de sí mismo, trascendencia de toda actitud egocéntrica, extinción del deseo y las propensiones, sentimiento de unidad y arrobamiento, superación de los velos y condicionamientos de la mente ordinaria, vivencia de plenitud e imperturbabilidad. Y de tales

estados de absorción (hay diversos grados según su mayor o menor intensidad) surge un conocimiento contemplativo muy diferente, y superior, al conocimiento habitual. Esos especiales estados de la mente (sin división, sin conflicto, sin contaminaciones) procuran una comprensión y un bienestar que no pueden ser reducidos a las palabras. Y no cabe duda de que tales estados (denominados en el budismo jhanas o dyanas) modifican cuando se experimentan la vida de la persona, dejan en su interior una fragancia que trabaja a favor de la transmutación interna. Tales trances han sido anhelados por los místicos de todas las épocas y latitudes, porque ellos derraman un néctar de sabiduría que es inalcanzable de otra manera. No es que dichos estados por sí mismos proporcionen el Nirvana, pero lo que es indudable es que facilitan una interiorización y quietud muy valiosos. Tales estados serían insuficientes por sí mismos, porque los otros siete factores del Sendero son imprescindibles, pero ellos ayudan precisamente a comprenderlos y observarlos, purifican la mente, quiebran las rígidas estructuras del ego. “Esa Inquebrantable Liberación de la Mente, empero, Hermanos, esa es de cierto el objeto, esa es la Arahatidad, esa es el corazón del ascetismo, esa es la Meta”. Hay con tales estados una apertura liberadora de la mente. Aunque las palabras dicen muy poco de tales estados, nos referiremos brevemente a ellos.

El primer jhana refrena los estímulos sensoriales y silencia nuestras respuestas internas a los mismos, sumiéndonos en un estado de serenidad, más allá de los venenos de la mente y del apego, experimentando contento y seguridad y logrando la unidireccionalidad de la mente sobre el objeto, aunque ésta continúa funcionando, todavía y mucho más sutilmente que en su estado habitual, de manera discursiva y conceptual. Surge un torrente de confianza en sí mismo, alegría (que de alguna manera también es apego o perturbación), un excelente nivel de concentración en el que todavía hay deliberación. Es un primer paso hacia el éxtasis profundo, un primer bocado a probar de los deliciosos frutos que todavía esperan.

El segundo jhana intensifica el estado de quietud y la concentración se hace más profunda. La mente permanece en su condición natural, en toda su pureza. No analiza, no delibera, no reflexiona. Se sitúa más allá del raciocinio. Sentimiento de inefable unidad.

No sólo la mente está serena, sino también el cuerpo. Se presenta un sentimiento de compasión, al que, no obstante, el meditador no debe apegarse.

El tercer jhana permite un estado de completa neutralidad,

ecuanimidad y desapasionamiento, hasta tal punto que el mismo júbilo como tal se eclipsa. La impertubabilidad es absoluta. Lucidez, consciencia pura, profundización en la contemplación. Calma absoluta.

El cuarto jhana representa una gran elevación, un estado muy alto de reabsorción, ajeno a toda dualidad, al placer-displacer, alegría-dolor. Un ánimo estable; una mente hiperlúcida; una consciencia que ha sido capaz de saltar fuera de las redes del ego. Ningún condicionamiento sensorial ni surgido del propio subconsciente, ninguna mácula de deseo, la experiencia de desnuda contemplación donde nada interviene que no sea dicha contemplación.

El primer jhana se define con el contento; el segundo, por el afecto; el tercero, por la ecuanimidad; el cuarto, por la absoluta pureza más allá de toda dualidad, por la contemplación en su más pura esencia. Cada jhana representa un estado de mayor elevación. Y estos cuatro jhanas o dyanas conducen a otros cuatro estados de todavía mayor reabsorción y más pura contemplación que se llaman arupa (sin forma, jhanas informes) o Adquisiciones. Proyectan al universo sin forma, a la vacuidad, a la Nada que es Totalidad, al No-ser, que es Ser más allá del Ser. ¿Qué nos pueden decir las palabras, que son artificios, sobre esos estados sublimes? Representan una ausencia de personalidad, de ego, de consciencia, de discriminación, de toda limitación, de identidad. No es conciencia ni es no-consciencia. A tales alturas místicas no alcanzan ni siquiera las palabras bellas y significativas de los poetas. En los estados de arupa todo desaparece en el individuo. Es. Pero, ¿hay alguien para ser? Recurramos al Digha Nikaya para hacer referencia a los cuatro arupas:

*“Habiendo superado el cuarto jhana, entró en un estado de mente en el cual sólo está presente la infinitud del espacio, y dejando esa simple conciencia del espacio infinito, penetró en un estado de mente en el cual sólo está presente la infinitud de la conciencia universal, y dejando esa simple experiencia de la infinitud de la conciencia universal, entró en el estado de mente en el cual sólo está presente la nada, y dejando la esfera en la que sólo está presente la nada, entró en el estado de la no-conciencia y no-inconciencia, y superado este estado, alcanzó el fin de toda conciencia y sensación.”*

Todos los jhanas son como escalones que al ir siendo ascendidos proporcionan una visión más amplia y penetrante, un conocimiento más puro e intuitivo. Se trata de una ascensión gradual, de una conquista progresiva de la cima, como el hábil y tenaz escalador que va ascendiendo por la empinada pared de la montaña. Los frutos de la Sabiduría y la Iluminación se van recogiendo en la medida que se avanza, pero sólo el nirvana representa la iluminación definitiva. Estos



estados permiten, sin duda, intuiciones profundas. Comienzan con la tranquilización de la mente (samatha) y van aumentando la intensidad de la concentración. Es la vía de la contemplación. Otro método es el de la vía de la sabiduría discriminadora, que basándose en el desarrollo de la atención (las técnicas expuestas por el Satipatthana-Sutta), trata de forzar el vipassana o visión profunda (intuición) y realizar a la luz de la clara consciencia, toda la enseñanza de la Doctrina. Una y otra vía se complementan perfectamente y según el carácter de la persona, puede ésta inclinarse más por una u otra. En realidad son dos vías que caminan codo con codo y se interpenetran. Toda clasificación, por otra parte, es inevitablemente artificial, aunque deba recurrirse a ella para hacer más fácil y accesible la exposición. La meta es ese estado superior que permita penetrar en la propia budeidad, ese elocuente vacío que lo llena todo y que los hombres, a falta de otro término, llaman Verdad.

## **IV. EL CAMINO DEL DHARMA**

### **El verdadero rostro de la existencia**

Los maestros budistas de las más variadas escuelas y tendencias han insistido a lo largo de milenios en que la Sabiduría es ver las cosas tal y como son. Contemplar las cosas en su justo plano, sin autoprotecciones, al desnudo, en su prístina pureza. Percibir más allá de los filtros, de las vestiduras, del discernimiento distorsionado y el turbio trasfondo de la consciencia. Sólo desde la mente pura, sin mácula ni contaminaciones (kilesa), cuando la consciencia ha progresado lo suficiente y está libre de condicionamientos e interferencias, se desencadena esa visión penetrante que permite ver las cosas tal y como son. Todos estamos llenos de autoengaños, resistencias, venenos mentales (codicia, celos, envidia, etcétera) y falsas proyecciones que nos alejan de la realidad como tal, que nos impulsan a vivir inmersos en un juego de espejos que nos equivocan y desorientan. Somos víctimas de la fascinación cotidiana, de la ilusión, de las redes de nuestro propio ego que nos atrapan como la tela de

araña a la araña que la ha formado. Estamos en principio incapacitados para ver, comprender y encarar la existencia tal y como es. Preferimos los subterfugios, las justificaciones, los datos sospechosos y sujetos a error de nuestro centro mental. Pero es necesario comenzar por obtener una comprensión intelectual de la realidad de la existencia, para luego penetrarla a un orden superior y asumirla como tal. Tres son las características de la existencia: la impermanencia o transitoriedad, la ayoidad o carencia de un ente permanente o inmutable, y el sufrimiento. Anicca, Anatta y Dukkha. Los tres elementos inexorables de la existencia. El hombre no quiere verlos, se los oculta, no alcanza a comprenderlos, pero ellos rigen implacablemente toda forma de existencia y se hallan y manifiestan incluso entonos nuestros agregados (samkaras). El cuerpo, por ejemplo, ¿no está inevitablemente sujeto a esa realidad? Sufre, cambia, se extingue. Así es la Ley, desde siempre, para siempre. Debemos indagar, cuestionar, inquirir esta realidad, familiarizarnos con ella e incorporarla a nuestras actitudes. Si estamos atentos a la vida misma, vigilantes a todo lo que sucede dentro y fuera de nosotros, esa realidad se nos hará evidente en todo instante y nos servirá de estímulo para caminar hacia el nirvana.

Una de las características más evidentes de la existencia es Annica, la impermanencia o transitoriedad. Esta transitoriedad es observable en todo y, por supuesto, en nuestros cinco agregados. Todo cambia, nada permanece. ¿No cambia nuestro cuerpo? ¿Y nuestras sensaciones, emociones, estados de ánimo y pensamientos? Todo fluye, todo está en movimiento, como un gran río que no permanece. Hay nacimiento y muerte, acción y reacción, causa y efecto, salud y enfermedad, aparición y desaparición, formación y degradación. Una continúa sucesión de estados, una incesante transformación. Una causa lleva en sí misma su propio efecto que es a su vez causa y efecto. Rueda de causación que gira y gira sin cesar, que se autoimpulsa, se auto transforma. Un momento anterior crea un momento presente que desencadena un momento próximo. Flujo continuado de transformación, sin comienzo ni fin, en círculo, como la serpiente que se muerde su propia cola. Y nada es independiente, por sí mismo. Todo es dependiente, condicionado y condicionante. La génesis condicionada (Pattica-Samuppada) o Ley del Origen Dependiente, con sus doce grados o nidadas, juega un papel fundamental en la Doctrina. Son los eslabones de una cadena que forma círculo, que se cierra. Cada eslabón deviene de un eslabón anterior y condiciona el siguiente eslabón. Sólo para profundizar en esta génesis condicionada y sus factores, harían falta un volumen. Ella es la vida misma, la evolución sin principio ni fin, el proceso ininterrumpido que, sin embargo, recorriéndolo hacia atrás, contra corriente, produce la cesación. Causación en su fluir hacia delante; cesación en su remontarse hacia atrás. Expuestos escuetamente, los doce factores que conforman la Rueda de Causación

son: Ignorancia — Acciones = Conciencia = Mente y fenómenos físicos o materiales = Los seis sentidos (siendo la mente el sexto de ellos) = Contacto (tanto sensorial como mental) = Sensación — sentimiento = Deseo = Apego = Acciones (podría también decirse propensiones o proceso del devenir) = Renacimiento (o un nuevo nacimiento) = Sufrimiento (intrínseco de toda vida) deterioro, vejez, enfermedad, desesperación y muerte.

Ni uno de los eslabones mencionados es independiente o podría tener existencia por sí mismo. Son interdependientes y relativos, condicionantes y condicionados. En ellos se reflejan las vidas anteriores, la vida presente, el renacimiento o vidas futuras. La fórmula es básica y típicamente budista, una singular explicación para las tres características fundamentales de la existencia: sufrimiento, impermanencia y ayoidad. Revisemos con mayor precisión estos doce factores:

La ignorancia (avidya) provoca que la rueda de la causación gire y gire sin cesar. Ignorancia de nosotros mismos, de la vida como tal, de su dinámica. Ignorancia que es ilusión, engaño, falacia. Sólo la visión penetrante es como un afilado cuchillo rasgando los velos de la ignorancia y hace posible la comprensión directa y altamente iluminadora.

Por la ignorancia vienen dadas las acciones (sankharas). Predisposiciones y propensiones que tienden a convertirse en actividades. Los actos generan karma. Los actos o actividades (éstas pueden ser actitudes o pensamientos) originan karma positivo o negativo según sean, es decir, méritos o deméritos. Los méritos permitirán una reencarnación más favorable, al contrario que los deméritos. Pero sólo los actos sin intencionalidad egoísta, más allá del apego, de las esferas del ego, no originan karma y colaboran en la aprehensión del nirvana. Cuando no incorporamos la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades a nuestra vida cotidiana, cuando ignoramos los tres elementos característicos de la existencia, estamos cultivando ignorancia y por consiguiente actividades contaminadas por el apego y el error. Las actividades y actos cargados de egoísmo, sean desafortunados o laudables, originan karma y favorecen la Rueda de Causación, la transmigración. Pero los actos y actividades laudables mejoran y enriquecen nuestra existencia, le confieren un significado más elevado, no son semillas arrojadas a un estercolero. Este factor y el anterior, es decir, avidya y sankhara, son propios de las vidas anteriores.

Las actividades y el karma acumulado por ellas, la “sed” de existencia, las propensiones, dan origen a una nueva concepción, a una

nueva vida y surge la Conciencia (viññana).

Nama Rupa es el siguiente eslabón de esta cadena que se cierra. Es la mente y los fenómenos físicos o materiales. Mente y materia, que hacen posible el siguiente factor.

Porque hay mente, porque hay cuerpo, se dan los seis sentidos (salayatana). Son los cinco órganos sensoriales propiamente dichos y la mente, que es el sexto sentido.

Los seis sentidos hacen posible el contacto (phassa), que deben entenderse como físico y mental, resultado de la coordinación de los órganos sensoriales y la consciencia.

A través del contacto surgen la sensación, el sentimiento, la emoción (vedana).

Sensación-sentimiento-emoción originan, inevitablemente, el deseo. El deseo (tanha) produce karma.

El deseo origina aferramiento, afecto, en suma, apego. ¿Qué es el apego? Es encadenamiento a las gratificaciones. Este factor es conocido como upadaza.

Es el apego el que da origen a vidas futuras. El apego acumula karma que propulsa hacia un nuevo renacimiento. La "sed", la voracidad de vida alimentan la Rueda de Causación. Este factor es Bhava.

El onceavo factor es el renacimiento, que viene dado por los factores anteriores. Se llama Jati.

Y llegamos así al doceavo eslabón que se anexiona al primero (perro sólo por una lengua de conveniencia se puede hablar de primero y último, porque en realidad todos son interdependientes y no hay prioridad de uno sobre los otros). Se denomina Jara-marana y representa la nueva vida y todo lo que ella inexorablemente comporta: deterioro, sufrimiento, enfermedad, vejez y muerte.

La Rueda de la Causación, este proceso incesante de transformación basado en que toda causa origina un efecto que a su vez es causa, viene dado porque "cuando hay esto, hay aquello; al surgir esto, surge aquello". Y así estos doce factores se interrelacionan en base a esa ley de causación y comportan en sí mismos la causa y el efecto. Pero el proceso puede ser invertido (¿sería mejor decir detenido o absorbido?), porque "cuando no hay esto, no hay aquello; cuando esto

cesa, cesa aquello". Esta inversión, resumida, la formularemos así:

Al cesar la Ignorancia, cesarán las Acciones.

Al cesar las Acciones, cesará la Conciencia.

Al cesar la Conciencia, cesarán la mente y los fenómenos físicos.

Al cesar la Mente y los fenómenos físicos, cesarán los seis sentidos.

Al cesar los Seis Sentidos, cesa el Contacto.

Al cesar el Contacto, cesa la Sensación.

Al cesar la Sensación, cesa el Deseo.

Al cesar el Deseo, cesa el Apego.

Al cesar el Apego, cesan las Acciones.

Al cesar las Acciones, cesa el Renacimiento.

Al cesar el Renacimiento, cesa el Sufrimiento.

Es necesario insistir en que el Nirvana es el cese de todo otro renacimiento, la extinción de los agregados, el gozo definitivo. El ser humano es el conjunto de los cinco agregados o skandas. Ellos forman una "personalidad" circunstancial o accidental que no es tal en última instancia, aunque ese flujo o continuidad (santana), formado por los procesos tanto físicos como mentales, parezca serlo. Esa continuidad está determinada por la ley inexorable del karma. No existe en ella ninguna entidad permanente o inmutable, ningún ego o yo estable, ningún Sí-mismo imperecedero.

El hombre es nama (elemento mental) y rupa (elemento físico). Tanto nama como rupa son materia en distinto grado de evolución. No hay un factor o elemento espiritual. Todo fluye y nada permanece. Así es en el cuerpo y en la mente. Momento a momento, instante tras instante, la vida se desliza, impulsada por la fuerza kármica. Incontables momentos -pensamientos. Vienen y van fugaces, propulsándose, formando una aparente continuidad coherente. No hay un ego real y permanente, sino infinidad de egos, de momentos-pensamientos. El río jamás es el mismo río y, sin embargo, siempre tiene algo del mismo río. Aquel que era niño está y no está en el que se hace adulto. La llama de la vela que arde y arde sin cesar, es la misma y

no es la misma. La memoria, la concatenación de datos, le hacen creer a la persona que es siempre la misma. La kármica unión de sus agregados, la ilusionan haciéndola creer que es una permanente, que el yo inmutable se ha establecido en ella, que una entidad no transitoria cabalga sobre sus procesos psicofísicos.

El primero de los cinco agregados o concomitantes que conforman al ser humano es la materia propiamente dicha (rupa), con sus propiedades: líquido, sólido, calor, movimiento y los derivados de todas ellas: órganos sensoriales; objetos visibles, olores, sabores, sonido, cosas y procesos psicomentales. Este agregado, pues implica de alguna manera los restantes concomitantes. El contacto de los sentidos con el mundo circundante produce las sensaciones, que representan el segundo agregado (vedana). Como quiera que aparte de los cinco órganos sensoriales, hay un sexto sentido, que es la mente, seis serán las clases de sensaciones, según sean experimentadas por uno u otro sentido. Tales sensaciones las podemos experimentar como agradables, desagradables o neutras. El sexto sentido que es la mente, se considera también material. En este aspecto son coincidentes todas las filosofías y técnicas de autorrealización surgidas en la India. Para el samkhya, por ejemplo, incluso el buddhi (el juicio, el discernimiento, la esfera más elevada y desarrollable de la mente) es materia. A la mente se circunscriben los procesos psicomentales: pensamientos, emociones, ideas, estados anímicos, imaginación, memoria, etcétera. Las sensaciones, según sean agradables o desagradables, originan apego o aversión (la aversión es otra forma de apego) en el hombre ordinario. El anhelo (tanha), la "sed" que despiertan genera karma y obliga a la transmigración. Los órganos sensoriales son las ventanas abiertas al exterior. No sólo hacen posibles las sensaciones, sino también las percepciones (sensuales o mentales), el reconocimiento, la captación. Las percepciones forman el tercer concomitante (sañña) y ellas nos permiten atrapar y distinguir los objetivos físicos y también aquellos de naturaleza mental.

La mente, como hemos indicado, es de sustancia orgánica. Sus formaciones representan el cuarto agregado. Tales formaciones mentales (samkhara) incluyen una larga serie de cincuenta y un coeficientes mentales o actividades varias de la mente. Asimismo recoge la voluntad o volición (cetana), el acto de querer o anhelar. La volición es la fuente principal del karma. Al querer, al desear, al anhelar, al alimentar la sed, la voracidad, se genera karma. En tanto no interviene la volición propiamente dicha, los agregados anteriores por sí mismos no causan karma. En tanto no interviene la volición propiamente dicha, los agregados anteriores por sí mismos no causan karma. Puede surgir una sensación agradable o desagradable, una percepción de uno u otro signo, pero si no interviene la volición para

desear o rechazar, cultivar apego o aversión, el karma no se origina. Por eso quien se sitúa más allá de la volición, capaz de observar sus sensaciones y percepciones como agradables, desagradables o neutras y sin implicarse a ellas, permanece como una gota de agua cristalina, sin producir karma, sin contaminarse, sin alimentar los venenos de la mente: ignorancia, codicia, deseo, odio, ira, etcétera. La volición mueve al pensamiento, la palabra, la acción, todo ello en base para satisfacer o alimentar o cumplimentar tal volición.

En estrecha dependencia o interdependencia con los agregados mencionados, se halla el quinto agregado, la conciencia (viñña). Los cuatro agregados anteriormente expuestos son los fuegos que alimentan este quinto agregado. Así como hay seis clases de voliciones, surgidas de los seis sentidos, también hay seis clases de conciencia. La conciencia recibe, reseña, anota, capta. La conciencia es una respuesta al estímulo, sea este olfativo, visual, táctil, etcétera. De ahí que sin los restantes agregados, la conciencia no podría funcionar.

Cuando sobreviene el nirvana, los agregados se disuelven. ¿Qué sucede entonces, donde va esa supuesta "persona"? Las palabras no pueden alcanzar a describir estados tan sublimes como el nirvana. "El que sabe no habla". Después del nirvana, además, ¿quién hay para hablar? Todo este aspecto es muy complejo. Pero en lo que coinciden todas las escuelas budistas es en la inexistencia del ego. Tal es la enseñanza del anatta, del anatmán. Si para el Hinduísmo hay una entidad permanente, como para el jainismo una monada espiritual eterna, para el budismo solo se puede hablar de un ego convencional o de conveniencia. Al expresarnos recurrimos forzosamente al lenguaje de lo mío y lo tuyo, pero no hay ninguna identidad permanente para la Buena Ley. Incluso la conciencia es intermitente, no dispone de una identidad continuada. Es tan rápida la sucesión de sus ocurrencias, que el hombre equivocadamente experimenta esa identidad continuada. Los relampagueantes estados de la mente, la memoria psicológica le hacen experimentar como permanente lo impermanente. Volvamos al ejemplo tradicional: de adultos no somos el niño que fuimos, pero claro tampoco somos otro absolutamente distinto. ¿Éramos aquél? ¿Somos éste? ¿Seremos el viejo que está por venir? Morimos y nacemos a cada instante, pero no somos capaces de percibir los infinitos puntos que forman una línea aparentemente continúa.

¿Quién es el dueño de los agregados? Nadie. Los agregados son por sí mismos, ningún yo dispone de ellos. ¿Quién experimenta los fugaces estados mentales? ¿Quién está detrás de la mente? ¿Quién es el protagonista o testigo de la mente? La mente misma. ¿Hay quién piense los pensamientos? No, los pensamientos se piensan. Los momentos-pensamientos se suceden en el alambicado proceso de los skandas.

Aunque dentro del mismo budismo han surgido intentos pugdalistas (intentando el restablecimiento de la creencia en un yo o personalidad), la Doctrina es básicamente apugdalista y los budistas que hacen gala de máxima pureza y genuinidad insisten en que no hay una sola palabra del Buda que permita la sospecha de una entidad permanente en el ser humano o en la naturaleza. La enseñanza del no-ego representa la quintaesencia del Budismo. Hay sufrimiento, pero no propiamente quien sufra. Hay pensamiento, pero no propiamente quien hable o actúe. Ninguna sustancia inmutable, nada que no esté sujeto al cambio. El binomio anicca-anatta (impermanencia-ayoidad) se complementan perfectamente, se equilibran. En el mundo todo está vacío de ego. Nada es estático. Los instantes de conciencia no cesan, no descansan. El Visuddi Magga es contundente:

*“El ser de un momento pasado del pensamiento ha vivido, pero no vive ni vivirá”.*

*“El ser de un momento futuro del pensamiento, vivirá pero no ha vivido ni vive”.*

*“El ser del momento presente del pensamiento vive, pero no ha vivido ni vivirá”.*

La ilusión, la carencia de una notable penetración mental, la ignorancia, le hacen creer al ser humano, según el budismo, en un yo o alma eterna. Porque somos aparentemente los mismos en cada momento, creemos ser uno para la eternidad, inventamos un espíritu permanente. Pero el budismo no se permite ninguna concepción en este sentido. Si un paraguas, por ejemplo (por no recurrir al ejemplo habitual del carro), es desprovisto de su mango, las varillas, la sombrilla, todos sus componentes en suma, ¿qué queda? Podemos hacer vigentes las palabras de Heráclito: “Jamás nos bañamos en el mismo río”. Y este mundo impermanente que fluye sin cesar, no tiene comienzo ni fin. Ahí sí hay un aspecto de permanencia cambiante, de permanencia en su propia impermanencia. Desde siempre hay una serie de causas y efectos, de orígenes y extinciones, de apariciones y desapariciones todos condicionantes en las que no es posible hallar un yo. No hay un principio superior permanente, nada semejante al Brahmán. No hay un principio individual que dure más allá de un instante, aunque la unión temporal de los cinco agregados provoque tal ilusión. Todo está vacío de entidad estable. Y la falsa idea del yo es la gran tragedia del ser humano. Crea divisiones, fricciones, conflicto, desgarramiento, dolor, egoísmo, sufrimiento universal. El nirvana hace posible la comprensión profunda de la doctrina del anatta, no a nivel de mero entendimiento intelectual sino como experiencia plena, directa, vivencial. En tanto no se alcanza ese estado de orden superior, esa



última realidad, todo es abstracción y especulación. En realidad en último grado, nada es permanente ni no-permanente, ego ni no-ego, eterno ni no-eterno. ¿Cómo querer reducir a la dualidad lo que es Unidad? ¿Por qué en el nivel unitario no ha de ser lo mismo el Vacío del Todo que el Todo del Vacío? ¿La Nada y el Ser no serán lo mismo en abrazo sutil que una mente binaria no puede percibir?

En el plano ordinario y convencional, la ausencia de un yo plantea no pocas contradicciones y preguntas concernientes a la enseñanza budista. Yo mismo, en mi afán de proseguir una investigación siempre integral y profundamente ecléctica, he formulado muchas de estas preguntas que bien pueden ser irrelevantes, pero que ayudan a inquirir. Preguntas tales como: ¿Quién se libera si no hay un yo para liberarse? ¿Por qué buscar la liberación de alguien que no existe? ¿Quién recibe el nirvana? ¿Por qué afanarme por mi liberación en próximas existencias si aquel ya no soy yo? ¿Quién recibe el karma? Y tantas otras preguntas que surgen inevitablemente. Pero lo esencial tal vez sea centrarse en los hechos reales, en esa realidad que estamos viviendo a cada instante. Ya Buda señalaba que muchas cosas no las había traído a colación porque simplemente no ayudaban a la liberación. Y el budismo es básicamente una técnica liberatoria o soteriológica. Pretende liberarnos del dolor, del sufrimiento. Esa es su meta más alta. Porque si anicca y anatta (impermanencia y ayoidad) son dos características de toda existencia, la característica más evidente, que a gritos se presenta, sin pudor de ningún tipo, alcanzando a todos los reinos y todas las esferas, es Dukkha: el sufrimiento. El sufrimiento es universal. Porque el Buda obtuvo una lúcida concienciación del sufrimiento se decidió a abandonarlo todo para encontrar las raíces del sufrimiento, para hallar el modo de liberarse de ese sufrimiento y colaborar con sus enseñanzas en la liberación del sufrimiento de los otros. ¿Cómo no admirar al investigador más grande que jamás haya existido sobre el sufrimiento? ¿Acaso no se mueve toda nuestra vida en una búsqueda más o menos sensata, por derroteros más o menos laudables, para encontrar la felicidad, despojarnos del sufrimiento, ser guiados hacia la luz que es paz y ecuanimidad?

No hay ser que no aspire a la felicidad; no hay ser que no sienta el sufrimiento y quiera liberarse de él. ¡Qué sagaz investigador, qué gran médico Gautama el Buda! Su primera verdad: la del Sufrimiento. La primera verdad de todos nosotros. No hay existencia sin sufrimiento. La misma impermanencia es fuente de gran sufrimiento para el hombre ordinario, por lo que, nos indican los sabios budistas, el hombre se inventa un yo, se aferra a una recompensa en la eternidad, se refugia en la idea de un principio superior y un alma inmortal. Excepto el Nirvana, todo es sufrimiento, incluso los estados más sublimes de meditación tienen su rostro de sufrimiento, su lado oculto de dolor. No

hay felicidad, a excepción del gozo del Nirvana, que no esté en sí misma matrimoniada con el dolor.

Hay muchos tipos de felicidad cotidiana, pero sólo un tipo de sufrimiento, el sufrimiento como tal. Los grilletes de nuestra mente, nuestra ignorancia vital y metafísica (incluyendo la ignorancia de las Cuatro Nobles Verdades y de las características de la existencia), nuestra carencia de una percepción auténtica de la realidad (esa visión penetrante que nos falta, ese ojo del conocimiento que permanece cerrado), todo ello origina sufrimiento sobre el sufrimiento, pena sobre la pena, incertidumbre sobre la incertidumbre. El cambio origina sufrimiento, pero la inaceptación del cambio origina sufrimiento sobre el sufrimiento. La vida comporta dolor, pero nuestra incapacidad para tomar la vida tal y como es, provoca una buena dosis de dolor extra. Sufrimos más porque no comprendemos, porque no vemos, porque no sabemos. Al sufrimiento común e inevitable se suma nuestro sufrimiento producto de la ceguera espiritual. A mayor apego, mayor sufrimiento. Nos aferramos, dependemos morbosamente, nos supeditamos. La impermanencia origina sufrimiento tras sufrimiento par aquel que se apega a la idea de permanencia. Pero si nos establecemos en el desapego, si realizamos la comprensión elevada de que tanto lo agradable como lo desagradable son impermanentes, si entendemos a un nivel de pura y simple intuición que no hay un ego que reciba esas sensaciones agradables o desagradables y que ellas no deben forzosamente provocar apego o aversión, entonces ha comenzado la escalada fructífera hacia la Liberación.

Está el cambio y están aquellos que han aprendido a ver el cambio, a mirar la transformación, fuera y dentro de sí mismos, incluso en los propios agregados. No se trata en absoluto de huir de la realidad, sino bien al contrario: de encarar la realidad tal y como es, con la consciencia lúcida de su impermanencia, su impersonalidad, su sufrimiento. Si no hay un ego como tal (en todo caso habría que hablar de un ego provisional a cada instante), ¿qué temer? Penetrar el sufrimiento (buena parte de él provocado precisamente por la impermanencia), reflexionarlo, aceptar su inevitabilidad, comprender que es trascendible si se observa el Octuplo Sendero, todo ello no debe crear un carácter taciturno, sino bien al contrario, una imperturbable serenidad sin mancha de preocupación, sin sombra de incertidumbre. La relativa permanencia de los hechos, cosas y acontecimientos nos deslumbran y equivocan. Todo placer mundano contiene en sí mismo la semilla del dolor. Si falta el placer, sobreviene el sufrimiento. Si tenemos placer queremos repetirlo, prolongarlo. Hay conflicto, ansiedad, tensión, duda. Ningún placer externo puede proporcionarnos seguridad absoluta, ni satisfacer nuestro afán de integración. Demandaremos más seguridad, más placer, nos tragaremos por lo

general el anzuelo al ingerir el cebo. No aceptamos que las cosas no duran, son cambiantes. Ignorantes, voraces, llenos de “sed”, no comprendemos la esencia y realidad del cambio, de lo impermanente; no somos conscientes de que esa falta de aceptación y comprensión, de que nuestra propia voracidad son quienes generan el sufrimiento mayor. Aplicamos incorrectamente nuestros esfuerzos; no sabemos utilizar los medios hábiles; nos perdemos persiguiendo quimeras. Cuando poseemos, somos poseídos por lo que tenemos. Demandamos continua seguridad y tememos perder lo poseído. Ansiamos poseer más. No sólo cosas materiales, sino de todo tipo. Nuestros afectos nos crean dependencias morbosas. Amamos a una persona o creemos amarla. Pero esa relación origina perturbación y dolor porque la cubrimos de exigencias, posesibilidad, ansias de reciprocidad, autoproyecciones, reafirmaciones para nuestro ego. Tememos perder a la persona amada. Somos moscas que quedan atrapadas en la miel. Gozamos muchas veces a causa o en base al sufrimiento de otros. Nos abalanzamos sobre el mundo exterior. En el exterior buscamos gratificaciones, respuestas, golpes de luz. ¿Cómo es ello posible? Gratificaciones más permanentes dentro de su impermanencia pueden hallarse en la esfera íntima, respuestas que no están en el mundo circundantes, golpes de intuición que nos aproximan a lo incondicionado.

Infinidad de velos, pantallas, filtros nos ocultan o deforman la realidad. ¿Por miedo? ¿Por inconsciencia? ¿Por ignorancia? Por todo ello y por otros factores que es necesario descubrir. Observar, reflexionar y meditar sobre las tres características básicas de la existencia es necesario para el progreso interior. Estar alertas, vigilantes, constatando los procesos de sufrimiento, impermanencia y ayoidad.

### **De la realidad a la última realidad**

Carecemos de la visión penetrante. Hemos inventado tantas cosas sobre nosotros mismos, los demás, la realidad, que nos las hemos creído y nos hemos ido apartando gradualmente de nosotros, los otros, la realidad como tal. El budismo insiste mucho en que hay un yo o ego convencional, pero que todas las cosas, todos los estados (dhammas) condicionados o incondicionados se definen por su impersonalidad o ayoidad. “Persona” es un término de conveniencia para señalar al conjunto de los cinco “montones” o agregados. Nuestro ego crea división, conflicto, dualidad. Origina, sobre todo, apego descontrolado,

aferramiento, anhelo de acaparación. Y se empeña en hacer todo seguro, estable, permanente. Y a la menor sombra de inseguridad, a la menor sospecha de amenaza, ¡Cuánto desgarramiento, cuánto dolor!

Hay una ignorancia básica, una ilusión básica, una angustia básica. Recurrimos a las sospechosas racionalizaciones, a ineficaces argumentos, a acciones que encadenan a los resultados. Alimentamos las contaminaciones (kilesa) de nuestra mente, perdemos nuestras mejores energías guerreando contra nosotros mismos y contra los demás, dejamos por indolencia y negligencia de disciplinarnos ética, mental y psicológicamente. Si no comprendemos ni aprehendemos la realidad, ¿cómo queremos hallar la última realidad? Ni siquiera somos dueños de nuestra propia vida y aspiramos a ser dueños de todo (incluyendo personas) lo que nos rodea. Si no comprendemos esta vida ¿cómo osamos querer comprender otra? No nos conocemos a nosotros mismos y aspiramos conocer la Mente universal. Y, sin embargo, la última realidad puede ser potencialmente alcanzada por todo ser humano. ¿Acaso no está Buda dentro de todos nosotros? No es necesario convertirse en eremita. La renuncia no es física, sino mental y psicológica. El desapego es una actitud y no sólo un acto. La vida cotidiana es una prueba valiosa. Sus hechos, eventos, situaciones podemos tratar de verlos a la luz del Dharma, a la luz de los tres principios fundamentales: sufrimiento, impermanencia y ayoidad. No sólo hay que meditar en ellos; hay que contemplarlos, mirarlos, experimentarlos. La extraordinaria obra de Tagore "El Sanyasin" es toda una lección del desapego mal entendido. La vida cotidiana nos da ocasión de ver cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, de practicar el Satipathana, de realizar el esfuerzo extra que nos exigirán muchas veces circunstancias adversas e influencias deteriorantes. En la vida diaria habrá ocasiones sobradas para reforzar nuestros ideales de desarrollo, vigilar los venenos de la mente y tratar de superarlos, imponernos los preceptos que aconsejara el Buda, aprender de nuestras propias faltas y de las faltas ajenas.

En todos nosotros hay un Siddharta y un Govinda (los personajes de la excepcional obra de Hesse), un hombre de acción y un contemplativo. Hay que aspirar a ser un Arahata (iluminado), aunque no tengamos forzosamente que convertirnos en ello en esta vida. Liberarse de los cinco agregados, mantenerse en un estado desapegado e incoloro, exige un esfuerzo titánico que muy pocos podrán cumplir en una vida, aunque tal sea posible en principio. Pero la figura del Arahata es un estímulo, prototipo de hombre realizado, imagen reconfortante y símbolo. El salto de la realidad a la última realidad es abismal. Debemos ir hacia la realidad y ella se encargará de permitirnos el acceso a la última realidad. Y la realidad, ¡atención!, no es todo aquello que vemos distorsionado por el trasfondo de nuestra consciencia, ni la

ilusión que nos hace pensar en una estabilidad que es ficticia, ni nuestras enojosas proyecciones que son como densos nubarrones que ocultan el sol. La penetración de la realidad (con todos sus dharmas condicionados e incondicionados) va aproximando a la última realidad o Conocimiento. La visión penetrante que sobreviene con el adiestramiento (la disciplina perseverante de Sila-Samadhi-Prañña), permite la comprensión a nivel profundo de la génesis condicionada, la vacuidad de todo lo que fluye, la impermanencia e impersonalidad de los agregados. La ignorancia, que es ilusión y ficción, al sentirlos unificados, les confiere el carácter de permanentes y personales. Pero los cinco montones están asociados temporalmente, se extinguen con el Nirvana. El practicante debe tomar consciencia de todos sus procesos psicofísicos, constatarlos como impermanentes e impersonales, analizarlos con admirable minuciosidad, indagarlos y cuestionarlos, eliminar las ideas falsas y preconcebidas sobre los mismos. El Satipathana, los estados de meditación profunda y absorción, el establecimiento en una genuina moralidad, la reorientación del pensamiento, la resolución de superar la ignorancia y encontrar el guía interior, la convicción de que el refugio está dentro de uno mismo y uno mismo es su propia autoridad, la puesta en práctica de los medios y preceptos para superar el sufrimiento, el entrenamiento en el desapasionamiento, todo ello colabora en la disolución de esa ignorancia fundamental. No se trata de querer conseguir un mejor renacimiento cultivando méritos, sino en desear la incursión en la última realidad. Se requiere diligencia, tenacidad, inteligencia, entrenamiento metódico de la mente y del corazón. Como he indicado en numerosas de mis obras sobre sabiduría oriental, nadie dijo jamás que el reencuentro con la última realidad fuera fácil. Nadie, quiere decir, serio, honesto y riguroso.

## **DHARMA y dharma**

Caminamos a oscuras al borde del precipicio. La seguridad, lo que nos gratifica, aquello que nos hace sentirnos acompañado... ¡es todo tan inconsciente, tan efímero! Empleamos nuestra existencia en correr de un lado para otro, pero ¿hacia donde? El precipicio se abre a nuestros pies. Nacemos y comenzamos a morir. Nos vamos degradando imperceptible e inexorablemente. Se nos escapa la vida como el humo

que se esfuma entre las manos. ¿Les proporcionamos algún significado profundo a nuestra existencia? Ignorantes, dormidos, ilusionado y desilusionados, caminamos sin objetivo importante, quemamos la vida que no la vivimos, estamos llenos de voracidad, ansiedad que nos hace luchar con nosotros mismos y con los demás. Desconocemos la ley universal de la causalidad, ignoramos nuestra budeidad, viajamos por el samsara como la noria que no cesa de dar vueltas y más vueltas. Viajeros de paso vacilante y débil mirada, aferrándonos a una sustancialidad inexistentes, desbordados y descentrados a una sustancialidad inexistente, desbordados y descentrados por toda clase de apegos, en la orilla de la oscuridad y la ignorancia. Pero hay una Ley eterna (que ha recibido muchos nombres según las épocas o latitudes, según los maestros), una Tradición, un Conocimiento que se perpetúa y que pone a nuestra disposición directrices y métodos para cruzar a la orilla de la libertad. Buda facilitó la enseñanza (Dharma) y el vehículo (yana) para pasar de una orilla a la otra. Y una vez que se ha obtenido el Nirvana, el vehículo es abandonado como es abandonada la barca después de pasar el río. Así decía Buda al propósito:

*“¿Qué opinaríais vosotros de este hombre? ¿Sería sensato si por gratitud para con la balsa que le ha permitido cruzar el río y ponerse a salvo, habiendo llegado a la otra orilla, se aferrara a ella, la cargara sobre sus espaldas y caminará por todas partes llevando su peso? ¿No sería sensato en cambio el hombre que abandona la balsa a la corriente del río y sigue su camino sin volver la cabeza para mirarla? ¿No es acaso un simple instrumento, que debe arrojarse y desecharse una vez que ha servido a la finalidad para la cual fue construido?”*

He ahí, como siempre, la coherencia del Buda y su honestidad. No hay que aferrarse a nada, ni siquiera a la Doctrina, ni al Maestro, ni al Sendero. Todo es un medio o instrumento para alcanzar la Liberación, que está dentro de uno y dentro de uno debe hacer explosión.

La barca siempre ha estado ahí, con uno u otro hombre, mostrada por uno u otro gran maestro. Es el Dharma, es la Enseñanza, es la Ley, la Norma, el Deber más elevado. Si le damos la espalda, ¿qué significado le proporcionamos a nuestra existencia? Si no escuchamos su voz y nos dejamos ensordecir por el hechizante canto de las sirenas, si sólo permanecemos en lo mundano y alimentando el dolor de lo mundano (que a veces se disfraza de place, sólo a veces), ¿hacia dónde nos dirigimos? Creemos estar despiertos y estamos tan dormidos como el hombre que sueño. El Dharma es el despertador, pero ni siquiera le prestamos atención. Sueños de ignorancia y de deseo nos apartan de la Realidad. Experimentamos malestar, pero no nos servimos de la terapia que el Dharma proporciona.

Grandes iniciados en todas las épocas han portado la lámpara del conocimiento y seguimos a oscuras porque nos negamos a mirar. Tenemos experiencias triviales, pero ni una experiencia definitiva, determinante, iluminadora. Estamos lamentándonos de esta torre babélica en la que hemos convertido el mundo y queremos comprender, pero ni siquiera comprendemos lo que es comprender por mucho que hablemos de comprensión. Nos hemos perdido en “racionalizaciones” limitadoras y engañosas, nos empachan los conceptos, estamos llenos de palabra huecas, de intenciones inintencionadas, de una voluntad involuntaria, de una consciencia inconsciente. Hacemos, pero no somos. Y ni siquiera hacemos, sino que llenos de impulsos y tendencias contradictorias ellos hacen por nosotros. Hemos perdido de vista el Dharma, la Ley, la Enseñanza. La verdad es una con muchos nombres. Preferimos dar vueltas alrededor de la montaña en lugar de comenzar a escalar la montaña hacia su cima. Los caminos se abren (están abiertos desde siempre), pero no los recorreremos. Ni el camino de Arahata ni el camino del Bodhisattva. De espaldas al Dharma, porque es más fácil perdernos a nosotros mismos que reencontrarnos.

Siempre se ha dicho en la India que es preferible vivir nuestro mal karma que el buen karma que no es nuestro. También tenemos que vivir nuestro dharma. Hay muchos dharmas, pero sólo hay un Dharma. Me explicaré. Hay muchos deberes (el maestro tiene el suyo, el suyo el comerciante, el suyo el estudiante o el pensador), pero solo hay un Deber o una Ley, la Enseñanza con cualquiera de sus nombres, ora mostrada en la India por un gran iniciado, ora en China o en Japón, ora en Occidente. Tenemos que descubrir nuestro dharma y hacerlo compatible con el Dharma. Más que compatible, conseguir que nos ayude a establecernos en el Dharma, en la Enseñanza. Si con diligencia y amor, con esmero y receptividad, cumplimos nuestro deber o dharma personal ya estamos en el Dharma o Ley Universal. ¿Cuál es mi deber personal? Debemos indagar, buscarlo, realizarlo. Si la actitud es positiva, si el despertar es nuestro objetivo, si hacemos un yana (vehículo) de todo, hasta de lo más insignificante, estamos respetando el Dharma.

Si nos negamos a dejarnos atrapar por la ilusión y las apariencias, si utilizamos nuestras tareas o trabajos cotidianos (por insignificantes que nos parezcan) como medio, si hemos hecho la firme resolución, tolerancia), estamos dejando que el Dharma fluya por nosotros instante a instante y estamos acoplando nuestro dharma al Dharma. Si vivimos acordes con el Dharma, si el Dharma es nuestra única autoridad y nuestro maestro, sí hacemos para ser y no sólo para acumular, estamos viviendo el Dharma y propagando el Dharma. Podemos ser exploradores, cocineros, no importa qué, si no causamos mal a las criaturas vivientes y seguimos la Enseñanza, cualquiera sea el nombre

que le demos a ésta, ese es nuestro dharma, que tenemos que acomodar al Dharma. Y nuestro dharma no es fijo para toda la vida, pero nuestro Dharma es para todo momento, circunstancia, lugar o situación. Y donde quiera que sea, él deber estar presente y conducir nuestros pasos, pensamientos, acciones y aún intenciones. Podemos pasar toda una vida para descubrir nuestro dharma, pero desde que nacemos nuestro Dharma está ahí como la estrella más luminosa. No es sencillo encontrar el trabajo que nos ayude a realizarnos (aunque cualquiera puede ayudarnos si lo hacemos bien y a la luz del Satipatthana) pero la Enseñanza ha estado siempre, desde el principio. Es desafío, es reto, es aventura, pero es aliento y esperanza, razón de vida. Ser coherentes con ella, asumirla a pesar de todo, por difícil que sea. Y al hacerlo estamos quemando nuestro karma, rompiendo las rígidas estructuras del ego, siendo uno con la Totalidad, que es Vacío que es el Todo, la Nada incondicionada, inefable. Los que tenemos la fortuna de haber encontrado el Dharma, no debemos desaprovechar la ocasión. Hay que aplicarnos a él y aplicarlo a nuestra vida, nuestro trabajo, nuestras relaciones. El es el camino de la Búsqueda y la meta, él exige el máximo esfuerzo, pero representa la emancipación. Todos los senderos están en él. Es un viaje hacia la comprensión profunda, la mirada que penetra más allá de la superficie, la aprehensión de la Realidad. Son palabras del Buda las que dicen: “Cuando el hombre prudente, bien afincado en la Virtud, desarrolla Consciencia y Comprensión, entonces como un bhikkhu ardiente y sagaz, consigue desenredarse de esta traba”. Virtud-Consciencia-Comprensión. He ahí el triángulo del Dharma. No tiene lados porque es ilimitado; no está en ninguna parte, porque está en todas partes; se deja tomar y es inatrapable. Por fortuna en la noche oscura de la época en la que vivimos, hay una estrella luminosa y radiante en el firmamento. Puede guiar en la noche y evitar que nos precipitemos. La llamamos Dharma, sin principio, sin fin, dentro y fuera de nosotros, de todos y de nadie, tan refulgente que aun cerrando los ojos se deja ver.

## **V. EN BUSCA DEL NIRVANA**



## **La ley del karma y el renacimiento**

Todo es transformación, sucesión de fenómenos condicionados, vida, muerte y renacimiento, rueda inexorable de forma tras forma, existencia tras existencia, ciclo de renacimientos. Tal es el samsara: el mundo fenoménico, que nos condiciona, nos envuelve, nos atrapa. Durante muchas existencias nos deslizamos por el océano samsárico, transmigrando, impulsados por la volición (la avidez, la voracidad, el anhelo de vida, la "sed") a renacer una y otra vez. Deseamos prolongarnos, perpetuarnos, continuar. Y ciertamente, continuamos vida tras vida, regidos por la ley del karma o ley de la causalidad, determinados por nuestras acciones, alimentando apegos sobre apegos. Nos apegamos a lo material y a lo inmaterial, codiciamos, nos aferramos a nuestras ideas y pensamientos, a nuestros agregados. Cultivamos nuestra ansiedad, nuestra volición. Transmigramos. Nuestro deseo muy vivo de seguir viviendo, de continuar siendo, es la gran fuerza, e impulso notable, que nos hace renacer. Nuestro último momento-pensamiento de la actual vida es el primer momento-pensamiento de la sucesiva, como la chispa que enciende un fuego. Pero ¿qué transmigra? Si no hay una entidad permanente, si no hay un yo inmutable, ¿qué es lo que transmigra? De todos los procesos psicometales y psicofísicos del individuo, ¿qué es lo que reencarna, lo que pasa de una a otra vida, lo que prosigue? Pues precisamente todas esas fuerzas física o mentales que ansían volver a tomar cuerpo. El cuerpo muere, pero esas fuerzas continúan. Impulsadas por la volición, por la "sed", por el ansia de manifestación y existencia, siguen adelante, conforman otros cinco agregados. En ellos hay algo del anterior ser humano y, sin embargo, no es el mismo como tal. El apego, el ansia de prolongación, la voluntad de existir son la dínamo que mueve sin cesar el samsara o ciclo de existencias. No hay un ego o yo que reencarne, pero la serie continúa. El último pensamiento condiciona el primer pensamiento. Así sucesivamente. ¿No ocurre lo mismo a cada momento en nuestra presente existencia?

Creemos ser el mismo y somos diferentes y, empero, no somos totalmente diferentes. Momentos-pensamientos, impulsos que se suceden, se corresponden y perpetúan, se propulsan. Las tendencias subliminales, las corrientes de la conciencia, las tendencias volitivas originan la continuidad, la prolongada serie de causas y efectos, la persistencia del carácter y de la psiquis, cuyas energías no se extinguen con la muerte del cuerpo físico. Todo ese conjunto de elementos son impulsados por el karma para que transmigren. No podemos, pues,

imaginar siquiera la de millones de tendencias que arrastramos a lo largo de nuestras innumerables existencias. Nuestra incapacidad para penetrar el Sufrimiento, la Impermanencia y la Ayoidad, las contaminaciones y ataduras de nuestra mente, nuestras voliciones acumulando karma, originan que las fuerzas que alimentan nuestro carácter y personalidad emprendan un largo peregrinaje que sólo se detendrá con la entrada en el Nirvana, Cada uno tenemos nuestro propio karma y podemos hacer de nuestro mundo interior un paraíso o un cautiverio, y aprovechar nuestra vida para adelantar la entrada en el Nirvana o atrasarla indefinidamente. El karma lo hacemos instante a instante, día a día. Cada acción hallará irremisiblemente su reacción, cada acto su efecto. Esa es la Ley. Nada se pierde. Todo acto, todo pensamiento, toda palabra puede generar karma. Depende de nuestra intencionalidad, nuestra voluntad, nuestra volición. El apego origina karma, incluso los apegos laudables. Pero palabras, actos y pensamientos, despersonalizados, sin la carga del apego o la volición, son incoloros, neutros, no provocan karma. Hay apegos nobles y apegos innobles, actos meritorios y actos negativos. Todos alimentan el samsara. Sin embargo, lo positivo da por resultado lo positivo, y lo negativo, lo negativo. Actos, pensamientos y palabras de naturaleza meritoria favorecen una reencarnación más favorable para la observación del Dharma, de alguna manera alisan el camino, pero no liberan si van acompañados de apego, de volición.

La volición, siempre genera impulsos que deben transmigrar. De ahí la insistencia en el absoluto desapasionamiento. Buenas acciones, buenos pensamientos, buenas palabras, pero sin egotismo, sin autorreferencia, sin volición que origine karma de cualquier signo. La fórmula: actuar como si no se actuase, hablar como si nadie hablase, pensar sin ser un pensador. Según sea la acción así será el efecto. La Doctrina insiste continuamente en las buenas acciones. Somos como nos hemos hecho en anteriores existencias, aunque el que yo soy en estos cinco agregados no sea el mismo que era en los cinco agregados de mis anteriores existencias. Pero la semilla que da por resultado en el árbol, ¿no está en cierto modo en ese árbol? La llama de una vela que enciende otra vela, ¿no está también en esa otra vela? Somos el producto de nuestras acciones presentes. Esta ley de causalidad moral ha sido observada por todos los sistemas soteriológicos de Oriente. Nos liberamos nosotros mismos, nadie nos libera. Una causa meritoria origina un buen efecto; una causa o acto negativo, origina un efecto de iguales características. Como sean las causas serán los resultados, porque en toda causa está ya en sí misma el resultado. Ley ésta de retribución que no permite ninguna acción sin su reacción correspondiente. Cada uno debe asumir su karma (originado por anteriores voliciones) y a partir de ahí irlo variando inteligentemente y en lo posible agotándolo. Nuestro comportamiento viene determinado

por impulsos subliminales que arrastramos de existencia en existencia. Podemos mejorar dicho comportamiento, contrarrestar todos los efectos negativos, realizar pensamientos y acciones cuyas consecuencias nos resulten favorables. Todo está en nuestras manos. El esfuerzo para la Liberación es necesario, imprescindible. No se puede hablar de fatalismo ni predestinación. Somos como nos hicimos. Seremos como nos hagamos. Nadie encenderá la lámpara por nosotros (a lo sumo nos indicarán como hacerlo), pero nosotros estamos capacitados para encender nuestra propia lámpara interior. Venimos de muy atrás. Llevamos muchas existencias condicionados por nuestros impulsos y tendencias. Pero cada nueva existencia nos ofrece la preciosa oportunidad de ir remodelando nuestro cuerpo, de sembrar y cosechar, de ir cortando los grilletes que nos encadenan. Hay que desarrollar sabiduría y no dejarnos engañar por lo relativamente permanente, no dejarnos envolver por el sibilino canto de las sirenas. Ignorantes, rebosantes de apego, perdidos en especulaciones, engañados por las apariencias, empantanados en la incertidumbre, generando odio sobre odio, autoidólatras empedernidos, ávidos de existencia fenoménica, mórbidamente dependientes de todo y de nosotros mismos, acumulamos tal fuerza kármica que tendremos que retornar una y otra vez, seguiremos enganchados a la Rueda de la Transmigración. Pero no hay hombre que no pueda aspirar a ser un arahat, un iluminado, aquél que se ha liberado de todos los venenos de su mente, vive en el desapasionamiento, ha quemado todos sus impulsos. El camino a recorrer es largo, pero ofrece un valioso significado a la existencia. Cuatro son las etapas del prolongado sendero. La primera es "la entrada en la corriente", la resolución de seguir el camino hacia el Nirvana, de observar la Buena Ley y lo que ella representa: las Cuatro Nobles Verdades, el entrenamiento de la mente y del corazón, la penetración en las tres características esenciales de toda existencia (sufrimiento, impermanencia y ayoidad), el refugio en el Buda y su Enseñanza. Este primer trecho del camino disipa la ilusión, favorece el progreso interior, libera del autoengaño. La segunda etapa es propia de aquellos que logran liberarse de los venenos de su mente, que han progresado notablemente y realizado muchas verdades de la Buena Ley. Ello sólo retornarán una vez más y en su próxima existencia alcanzarán el Nirvana. La tercera etapa es la de aquellos que son los que han venido para no retornar jamás. Quemarán todo su karma, reabsorberán toda su voluntad de existir, lograrán el absoluto desapasionamiento y el Nirvana. La cuarta etapa es la de los grandes iniciados, los hartas, los santos entre los santos, los despiertos, los iluminados.

En tanto no se obtiene un estado mental de desapasionamiento y hay alguna forma de volición y autorreferencia, la potencia kármica sigue estando vigente y condicionando nuevas existencias. Pasadas,

presentes y futuras existencias están determinadas por el karma. El karma da surgimiento a nuestros cinco agregados con todas las energías psicofísicas propias. Se produce la muerte orgánica, pero esas energías, propulsadas por el karma, conformarán en otros cinco agregados. Así vez tras vez, como la noche sigue al día y el día a la noche. Son palabras de Narada Thera las que dicen: "De acuerdo con el Budismo, nacimos de la matriz de la acción (Kammayoni). Los padres proveen meramente una célula infinitesimalmente pequeña. De manera tal que el ser precede al ser. En el momento de la concepción es el Kamma pasado el que condiciona la conciencia inicial que vitaliza el feto. Es la energía Kammica invisible, generada en el nacimiento pasado, la que produce los fenómenos mentales y el fenómeno de la vida en un fenómeno físico ya existente, para completar el trío que constituye el hombre".

El nirvana pone fin a la ignorancia y al deseo, se extinguen las energías psicofísicas y se detiene la Rueda de la Transmigración para ese "individuo".

## **El Nirvana**

¿Qué podemos decir del Nirvana? Todo son meras aproximaciones, palabras para un sublime estado irreductible a los vocablos. Pero es posible empezar afirmando que el nirvana es extinción. No extinción, por supuesto, de una persona, ego, yo o individuo, que el budismo no acepta tal, sino extinción del deseo, la ignorancia, la sed de vida, la volición, el apego, la ilusión, el odio, el sufrimiento, las energías psicofísicas. Mas en verdad es difícil decir qué es o qué no es el nirvana, pues por su propia naturaleza él se sitúa más allá del pensamiento binario, de los conceptos, de los pares de opuestos. En todo caso, ni es ni no es, la fórmula clásica para definir lo que Es sin sombra de opuesto, sin germen de dualidad.

Es Liberación, aunque no hay un ente como tal que se libere. Pero, por encima de todo, sí se puede hablar de liberación. La liberación del sufrimiento, que es la meta del Budismo, la primera motivación por la que Buda se decidió a propagar la Buena Ley. Tal es el objetivo fundamental. Todo karma queda abolido y se atrapa la

Verdad absoluta, la última realidad. Aunque... ¿quién la atrapa? ¿Quién experimenta el nirvana? ¿Quién se libera del sufrimiento?

Pero tales preguntas entran dentro de la esfera de lo conceptual, de la dualidad, y el nirvana es Unidad. Como una llama que se extingue cuando la vela se consume, así se extinguen los impulsos y cesa todo renacimiento. Desapasionamiento absoluto. La "persona" está en el mundo sin estar en él. No aporta nada personal a sus palabras, pensamientos, palabras. Son procesos que ve como tales, que no se autorrefiere. Se manifiesta la Sabiduría. El ser humano se libera de los cinco agregados, pero ¿quién permanece sin los cinco agregados? Ni siquiera se puede hablar de alguien que obtenga la última realidad, el Conocimiento Supremo. Está ahí, eso es todo.

¿Cómo entender el nirvana? No podemos decir si propiamente es o no es. Está, se experimenta, es la meta, se estima el gozo insuperable, no tuvo origen, hace posible la desaparición completa, es imperecedero e inefable, cesa todo mal y representa la orilla de la luz. Aquel que entra en el nirvana es un arahat. ¿Qué sucede luego con esta "persona"? Nada es posible decir al respecto o por lo menos mejor es no intentarlo siquiera. Se ha liberado, está libre de transformaciones, no retorna. ¿A dónde va la llama de una vela cuando soplamos y se apaga? El nirvana no existe para ser pensado ni hablado, tan solo penetrado y experimentado. El proporciona estabilidad, immaculado desapego, gozo profundo, consciencia pura del presente, sentimiento de plenitud y de bienestar. Habiendo cesado los grilletes y contaminaciones, son autoproyecciones no condicionamientos subconscientes, como la superficie pulida de un espejo, el arahat refleja pero no conserva, está sin estar, es de todos y de nadie, ya no tiene que ir a ninguna parte, ha saltado fuera del samsara, ha disuelto la ilusión, ve las cosas tal u como son desde la pureza de su mente, imperturbado, inmutable, habiendo descifrado su ser y su devenir, más allá de los pares de opuestos, viviendo en la instantaneidad, atrapando la mismidad de todas las cosas. Palabras, actos y pensamientos sin volición y, por tanto, sin creación de karma.

El nirvana es la última realidad. Esta ha existido para todos los sistemas soteriológicos. Es la salvación, aunque hay muchas formas de entenderla. Como tal no es producida, es. No es causada, está. Hay un sendero hacia ella, que es la distancia que separa al "individuo" de su experimentación, pero está más allá de todo lo mundano, de lo condicionado, de lo limitado, de lo racional, de lo compuesto. Nada se codicia, nada se espera, nada se ansía. El Nirvana es la paz, el vacío. Una mente limitada no puede conocer lo Ilimitado; una mente condicionada no puede aprehender lo Incondicionado. De ahí que haga falta un gran esfuerzo para recorrer el camino hacia el Nirvana, que

siempre ha sido y siempre ha estado.

## **La búsqueda del Nirvana**

Hasta el apego al nirvana debe ser trascendido. Pero el nirvana es la diana hacia la que apunta el aspirante budista. Tal vez no se llegue a ella en muchas vidas, pero sirve de guía, de orientación, de estímulo. El recto esfuerzo está encaminado hacia la consecución del nirvana, de ese inefable estado que escapa a toda descripción, pero que representa la liberación del dolor. Cada día es quizá más difícil asumir el Dharma en toda su pureza, superar la codicia y el deseo, disolver la ignorancia, conquistar una mente sin reacciones volitivas, convertirse en Arahat. Era muy diferente en la época del Buda y en las décadas posteriores a su muerte. Pero después, seguramente, se perdió parte de la sabiduría de la Doctrina, fueron remitiendo los ideales de liberación, decreció el número de los que estaban dispuestos a realizar el enorme sobre-esfuerzo que exigen los períodos prolongados de meditación, la vida cotidiana ejerció mayor fascinación y el número de hartas comenzó a disminuir. ¿Dónde encontrar ahora un arahat? Cuando estuve en Birmania, se decía que todavía había alguno. ¿Dónde encontrar un verdadero jivanmukta, un hombre liberado, un auténtico sabio establecido en lo Incondicionado?

Y sin embargo, la Buena Ley es tan generosa como siempre, conserva lo más esencial para aquellos que quieran “entrar en la corriente” y obtener la evolución suficiente como para no retornar. Pero, además, aún no obteniendo la iluminación absoluta, todo paso que se avanza representa comprensión y consuelo, desapego y satisfacción. No es sensato abandonarse porque la obtención del Nirvana represente un esfuerzo titánico. Cada uno, según su madurez y capacidad, avanzará hasta donde le sea posible. El camino que podamos recorrer proporcionará obsequios muy valiosos y cada peldaño que ascendamos por la escalera hacia la Cúspide, nos preparará para poder acceder al siguiente peldaño. El progreso interior se obtiene por grados. Cada grado procura una comprensión más amplia y profunda y, súbitamente, pueden sobrevenir ráfagas de luz que vayan cambiando nuestra mente y nuestra psiquis. El aspirante debe plantearse toda una estrategia para hacer posible la gran mutación interior. La lucha se libra en diferentes

frentes y distinta es para el eremita, el monje o el hombre que habita en sociedad. Es necesario crear actitudes búdicas. Hay que desarrollar un profundo respeto y tolerancia por todos los seres sintientes. Con diligencia debe ser llevada a cabo la conquista de sí mismo, pues como indica el Dhammapada, “un hombre puede conquistar a miles de hombres en batalla, pero aquel que se conquista a sí mismo es el más grande entre todos los conquistados”. Serenidad, ecuanimidad, compasión. Tales cualidades positivas y otras semejantes deben cultivarse. Tal es el entrenamiento del corazón, la purificación de las emociones. Refrenar los venenos de la mente, superar los grilletes, estar alerta y vigilante. Volvamos de nuevo al Dhammapada: “La vigilancia es la senda hacia el Nirvana. La negligencia es la senda de la muerte. Aquellos que practican la vigilancia no mueren. Aquellos que son negligentes ya están muertos”.

Superar obstáculos internos de todo tipo, aspirar firmemente a la liberación del sufrimiento, desatarse de los tres lazos: la ilusión del ego, la duda y la creencia en que los ritos y ceremonias son eficaces. No divagar no perderse en especulaciones ni abstracciones que son inútiles para la obtención del Nirvana. En este sentido el Buda era muy concreto. Sólo revelaba aquello que realmente facilitaba el progreso interior. No gustaba entrar en temas que turban la mente y no conducen a parte alguna. Tal se comprueba perfectamente en aquella ocasión en que dijo a Malunkyaputta: “No he revelado que el arahat exista después de la muerte, no he revelado que no exista, no he revelado que a un mismo tiempo exista y no exista después de la muerte, ni tampoco que no exista ni deje de existir después de la muerte. Y ¿por qué no he revelado tales cosas? Porque, oh Malunkyaputta, no son edificantes, ni están relacionadas con la esencia del Dharma, ni tienden hacia la modificación de la voluntad, la ausencia de pasiones, la cesación, el descanso, hacia las facultades más elevadas, la suprema sabiduría ni el Nirvana. Por lo tanto no las he revelado”.

El aspirante budista debe conseguir una genuina moralidad (sila), el control y concentración de la mente (samadhi) y la consecución de la sabiduría (prañña). El Octuple Sendero es el camino fiable y válido para ir hacia el Nirvana. El nos permite ejercitar la más elevada moral, el corazón y la mente. Los relámpagos de luz obtenidos a través de la meditación hay que incorporarlos a la vida cotidiana, traza un puente entre la actividad meditacional y la actividad diaria. Las técnicas del Satipathana pueden desarrollarse en cualquier lugar y circunstancia. Se puede estar atento al cuerpo, a las sensaciones, a la mente y a los objetos de la mente. Hay que desarrollar metta (compasión por todos los seres), samatha (quietud mental) y vipassana (profunda visión interior). Es necesario adiestrarse en el recto pensamiento, que permite

el puro discernimiento, la penetración mental. Son las siguientes palabras del Buda recogidas en el Sabbasava-Sutta: “La destrucción de los obstáculos, oh monjes, os lo digo, es para aquel que sabe y ve, pero no para aquel que no sabe ni ve. Y ¿qué debe saber, qué debe ver, oh monjes, aquel que destruye los obstáculos? El pensamiento sabio y el pensamiento sin sabiduría. En aquel que piensa sin sabiduría, oh monjes, surgen los obstáculos que aún no han surgido y aumentan los obstáculos ya presentes. En aquel que piensa sabiamente, oh monjes, no surgen los obstáculos que aún no han surgido y disminuyen los obstáculos ya presentes”. El recto pensamiento debe ser aplicado a la vida cotidiana y a la vida interior y a la vida interior. Es conveniente conseguir ciertas condiciones favorables en el exterior que permitan la búsqueda interior. Salvo si el aspirante es un eremita o vive en una comunidad en una comunidad, estas condiciones son deseables. Cierta bienestar económico, cierta libertad de acción, ciertas posibilidades materiales que no sean obstáculo sino medio para hacer posible la Búsqueda. Si una persona está obsesionada con problemas materiales, difícilmente podrá cultivar actitudes positivas adiestrándose en la meditación. La pobreza forzosa no es buena; otra cosa puede ser la austeridad autoimpuesta. La pobreza, como indican los textos, es origen de robo, crimen, violencia e inmoralidad. Hay que evitar, no obstante, el apego, el cautiverio al que pueden someter los asuntos materiales. Una vez más se impone el camino del medio. Los extremos son emboscadas, trampas sumamente peligrosas. Estimular la sabiduría discriminativa, el razonamiento controlado. Los venenos de la mente a quien más perjudican son a quienes los padecen. El odio, el rencor, los celos, la envidia, y tantos otros, son causa de dolor. Hay que vigilar nuestras relaciones con los demás seres sintientes y mejorarlas tanto como sea posible. Es necesario reflexionar y tener presentes las Cuatro Nobles Verdades, la ley de causación moral, las tres características básicas de la existencia. Debemos penetrarlas y dejarnos penetrar por ellas. Sin disciplina todo este denso programa es impracticable. No es necesario correr, pero sí no dejar de caminar. Hay que permanecer alertas en el pensamiento, la palabra, la conducta. Conducta virtuosa, concentración y sabiduría proporcionan la Visión Real, la Mirada Penetrante, la Iluminación. Si se observan todos los principios que son recomendados por la Enseñanza, finalmente sobrevendrá la Sabiduría intuitiva, la Comprensión Trascendente. Tenemos que incrementar las virtudes, la concentración, la vigilancia, la capacidad discriminativa, las actitudes positivas, el esfuerzo, la meditación, el desapasionamiento. Así se progresa hacia la última realidad, hacia el Nirvana. Es la más preciada de las frutas, elimina para siempre la “sed”, hace posible la paz de los privilegiados, de los que llegaron al término de la Ruta.



## V . LA MEDITACIÓN BUDISTA

La meditación es un intento por descubrir la verdad última, que se sitúa más allá del mero conocimiento racional; es un puente que se extiende de lo condicionado a lo No-condicionado, que libera de los impedimentos que ocultan la Sabiduría. La meditación tiende a serenar la mente y a desarrollar la intuición. La Enseñanza del Buda concede notable importancia a la disciplina mental e incorporó a su seno las técnicas psicometales que durante siglos se habían desenvuelto en la India y las aplicó a la meta que se propone (el encuentro del nirvana, la budeidad) y sobre los fundamentos esenciales del Dharma. Los tres grados últimos del Noble Sendero (recto esfuerzo-vigilancia, recta atención y recta concentración) se encargan del entrenamiento y perfeccionamiento de la mente. La meditación budista es una de las más elaboradas y resulta conveniente para todo el mundo, cualesquiera sean sus creencias o su edad. La única forma de penetrar y comprender directamente el Dharma es a través de la meditación. La meditación, además, es el método más fiable para serenar la mente, superar los conflictos y vencer el temor. Y sólo una mente así está madura para que la Sabiduría se vaya manifestando. Son palabras del Dhammapada: “En aquel cuya mente es inconstante, que ignora la ley verdadera y carece de confianza, la sabiduría no alcanza su plenitud. Para aquel cuya mente no está agitada ni turbada por el deseo, que ha trascendido el bien y el mal, para ese hombre despierto, el temor ya no existe”.

La psicología budista es una de las más profundas, sutiles y lúcidas con que cuenta la historia de la humanidad. Sabe que cada persona tiene su grado de madurez e inteligencia, su carácter, su temperamento, su mayor o menor capacidad para comprender en mayor o menor profundidad el Dharma. De ahí que unas personas se sientan más proclives y estén más preparadas para unas formas de meditación que para otras. De hecho, tres han sido siempre los caminos tradicionales en la India, para que cada persona se introduzca en el que mejor se avenga con su temperamento. Tales senderos han sido: el gnana-marga o sendero de la mente, el bhakti-marga o sendero devocional, si existen valiosas técnicas de meditación para el cultivo y desarrollo de las emociones. También el Budismo como el Yoga desde muchos siglos antes, considera que el hombre es el resultado de sus pensamientos y sus actos. Los actos serán una consecuencia de los pensamientos y unos y otros originan karma y encadenan al Samsara, excepto si la persona se ha establecido en el desapego, más allá de toda

reacción o intención volitiva. El cultivo de pensamientos y emociones positivos modifican positivamente el carácter las acciones, los hábitos. Patanjali recomienda, como sabemos, cultivar las emociones opuestas para despojarnos de las que no consideramos convenientes. Así un aspirante intransigente, deberá meditar en la tolerancia y cultivarla.

Existen numerosos factores que condicionan el carácter y temperamento del ser humano. No se trata ahora de analizarlos en profundidad, pero podemos señalar algunos de ellos: la herencia, la constitución orgánica, el entorno en el que se ha nacido, la educación, las pautas socioculturales que rijan en la sociedad en la que se desarrolle el individuo y otros. Naturalmente, para las corrientes que aceptan los sucesivos renacimientos, el factor más destacable es la carga kármica o ese karma acumulado en vidas anteriores y que forzosamente condiciona la presente. Desde ese punto de vista, todo ser es responsable de sus pasadas acciones y de sus futuras, y el hombre tiene la capacidad —y el extraordinario privilegio— de poder realizar en la vida un esfuerzo excepcional para obtener la Liberación o al menos avanzar muy considerablemente hacia ella. Nuestro karma nos inclina a renacer en unas condiciones determinadas y con numerosas propensiones de todo tipo. Son muchas las clasificaciones que se pueden efectuar con respecto al carácter y temperamento de una persona. De todas maneras no existen tipos puros. Hay personas que por naturaleza son más contemplativas que activas y viceversa; personas que prefieren realizarse en la soledad y personas que optan por hacerlo en sociedad. Las dos vías son válidas. Hay hombres de acción y hombres de contemplación, y hombres que logran el equilibrio perfecto entre la acción y la contemplación. En realidad dentro de todo ser humano existen un Siddharta y un Govinda (los dos grandes personajes de la obra de Hesse), que se confunden y nos confunden, originan conflicto, nos hacen debatirnos, pero con gran fuerza impulsora hacia el esclarecimiento y la paz. Hay seres humanos introvertidos y seres humanos extravertidos; personas enérgicas y personas pasivas. Ya el Yoga habla de las tres naturalezas: sattvica (pura), rajásica (apasionada) y tamásica (inercia). Según predomine uno u otro rasgo, se indican seis clases de personas: lujuriosas coléricas, ignorantes, incrédulas, creyentes y sabias. Pero en realidad, una característica es común a todos los seres humanos en tanto no realizan su budeidad y es la ilusión, esas cataratas que nublan o impiden la visión pura, que falsean la percepción, el pensamiento y la acción, que alimentan el fuego de la ignorancia. Para emerger de la oscuridad, el Buda entregó el Noble Octuple Sendero. Las técnicas búdicas de meditación son tan amplias como inteligentes y las personas de cualquier temperamento pueden obtener un beneficio de su práctica.

Los requisitos para la meditación son: un lugar adecuado

(tranquilo, lo más silencioso posible), una hora conveniente y lo más fija posible (para crear el hábito de la meditación), una postura estable, con la cabeza y el tronco erguido y los ojos cerrados, entornados o abiertos, según se prefiera; una respiración natural, uniforme; una firme resolución, disciplina y perseverancia. Se puede comenzar practicando diez o quince minutos por día y progresivamente ir ampliando el tiempo de meditación, según las posibilidades de todo tipo del practicante y sus aspiraciones. Hay que considerar que aparte de la meditación en recogimiento, es tanto o más importante la actitud meditativa a lo largo de la jornada, basada en: vigilancia, observación, penetración. Es todo un ejercicio de alta meditación el permanecer muy atento a todo aquello que se esté efectuando, incluso a la rutina cotidiana.

Existen en el Budismo dos clases de meditación: samathabhavana y vipassana-bhavana. La primera de ellas se propone la tranquilización total de la mente, su concentración y el enstasis. Su práctica hace posible el acceso gradual a los ocho jhanas o Absorciones. El vipassana-bhavana se empeña en el desarrollo de la clara visión interior, del conocimiento intuitivo del desarrollo de la facultad que permite la Visión Profunda o Penetrante, haciendo posible la vivenciación directa de las tres características de la existencia. El vipassana-bhavana origina golpes de intuición que modifican la vida interior del practicante y le van conduciendo a la aprehensión del nirvana. Será de todas formas conveniente tener presente que ambos tipos de meditación se complementan y enriquecen y que la práctica de uno de ellos facilita la práctica del otro. El samatha-bhavana prepara y forma para el vipassana-bhavana, pues cuanto mayor sea la serenidad y vigor de la mente, tanto más capacitado se estará para desarrollar la comprensión profunda a través de la meditación vipassana, que es sin duda exhaustiva y exige un continuo esfuerzo de atención y acomodación a las tres características de la existencia. Se considera, no obstante, que es en último grado el vipassana-bhavana quien reporta el conocimiento o penetración de la última realidad.

### **Samatha-Bhavana**

Siempre se ha dicho en la India (¡cuántas veces lo he escuchado en labios de monjes budistas, yoguis, lamas, eremitas!) que la mente es

como un mono salvaje y ebrio que salta de un lado para otro, o cómo un caballo indómito que hay que domar, o cómo un elefante furioso que hay que aplacar. La mente del hombre ordinario salta en el tiempo y en el espacio y, al contrario de lo que habían aprendido los discípulos del Buda (a vivir en el presente), está siempre arrepintiéndose del pasado y cavilando sobre el futuro, llena de conflicto, confusa y alterada. Una mente así no puede atrapar la realidad tal y como es, está distorsionada por toda clase de filtros socioculturales, sometida a las latencias caprichosas del subconsciente, alimentando servidumbre y esclavitud. Esta mente dispersa no es propicia para el recto pensamiento, la recta comprensión, la recta acción. Es cautiva de sí misma. Y por ello es necesario aprender a concentrarla, remansarla, aquietarla. El bhavanasamatha es la meditación que permite la unificación y serenidad de la consciencia. Para ello el practicante tiene a su disposición los cuarenta soportes tradicionales de meditación. Tales son los diez kasinas u objetos externos: tierra, agua, fuego, aire, azul, amarillo, rojo, blanco, luz y espacio; los diez asubha (cosas desagradables) o impurezas del cadáver: el cadáver, el cadáver muy pálido, el cadáver supurando, el cadáver abierto, el cadáver mutilado, el cadáver desmembrado, el cadáver despezado, el cadáver sangrando, el cadáver comido por los gusanos y el esqueleto (es decir, el cuerpo desde que muere en todo su proceso de descomposición hasta convertirse en un esqueleto); las diez anussati o recolecciones: el Buda, la Doctrina, la Orden (sangha), la moralidad, la generosidad, los Devas, la paz del Nirvana, la muerte, el cuerpo y la respiración; los cuatro brahmavihara o cualidades puras: compasión, ecuanimidad, simpatía y benevolencia; los cuatro arupas o planos inmateriales: el espacio ilimitado, la consciencia ilimitada, el plano de la no percepción y el plano donde no existe ni percepción ni no-percepción; y sañña y vavathaha, que representan el examen y análisis de la alimentación de los cuatro elementos.

El kasina es un soporte externo. La meditación sobre un kasina es muy útil para la unidireccionalidad de la mente. Previene eficazmente contra la dispersión mental y favorece el control sobre la propia mente. El practicante debe preparar su propio kasina y ya dicha preparación exige un estado meditacional. Hay que preparar el kasina con toda atención y recogimiento, porque empezar a prepararlo es o debe ser ya comenzar a meditar. El ánimo debe estar sereno, la mente receptiva y atenta, la disposición favorable, la resolución firme. Los discos de colores (rojo, azul, amarillo, etcétera) son muy útiles para canalizar las energías mentales. Puede seleccionarse cualquier color, pero unos serán más apropiados que otros atendiendo al temperamento y carácter del meditador pues como es sabido los colores tienen una influencia anímica, ya sea para activar o sedar. Estos círculos pueden realizarse en madera o tela (los textos se extendían sobre su preparación), y en la

actualidad sobre cartón, papel, etcétera. El tamaño del círculo puede variar considerablemente, dependiendo éste del grado de evolución que el practicante haya obtenido en la concentración. El diámetro del círculo será mayor para un principiante que para una persona con práctica. El círculo pequeño permite una gran agudeza de la mente.

Después de haber preparado el kasina, el practicante lo coloca a cierta distancia de él, un poco más bajo de la línea horizontal de sus ojos, y pone en dicho kasina la mirada y la mente, con toda la atención posible, evitando cualquier esfuerzo visual. Después de unos segundos o minutos, se cierran los ojos y se recuerda con la mayor viveza posible el soporte externo. Si puede visualizarse, se atrapa la imagen tanto como sea posible y cuando se haya desvanecido por completo, se abren los ojos y se observa de nuevo el kasina. Se procede así varias veces, hasta haber consumido el tiempo dedicado a la meditación sobre el kasina. Cuando se llevan meses de práctica (esto es muy variable, y también pueden ser semanas, años o toda una vida), aparece en la mente el nimitta, después de haber observado el kasina y al cerrar los párpados o apartar la vista de aquél. El nimitta es una contraimagen o imagen mental reflexiva resultante de la observación y concentración sobre el kasina. Puede ser desarrollado en alto grado y cuando se presenta, el meditador debe utilizarlo como soporte de concentración. El nimitta aparecerá y se desvanecerá, pero poco a poco, sin ansiedad ni desfallecimiento, hay que ir logrando que el nimitta se mantenga y gane en intensidad. Puede llegar a ser tan vívido y fiel como un soporte externo. De hecho, hay lamas que logran visualizaciones más fieles que la realidad externa misma (también los mandalas, tankas, yantras, son soportes de concentración y meditación). Hay que ir intensificando la atención sobre el nimitta, pero evitarse toda tensión. La concentración sobre el nimitta va afinando la mente y unificándola de tal manera que la conduce hasta el primer jhana. El practicante no debe empeñarse en conseguir el nimitta. Si surge, se cultiva, pero sino es posible trabajar con él, se sigue trabajando con otras técnicas de concentración y meditación.

Después de haber observado el kasina, la imagen que puede surgir con nada más, cerrar los ojos o apartar la mirada, se llama "imagen preparatoria". Al ganar el practicante en concentración, esta imagen se hace un poco más nítida, aunque sigue siendo imprecisa e inestable. Tal imagen se denomina "imagen adquirida". Cuando la concentración se hace mucho más penetrante aparece una imagen fiel y nítida, y es llamada "contraimagen".

Los kasinas son medios inductorios para la concentración y, más adelante, para las absorciones (jhana) de la mente. El samatha-bhavana deja un estado de paz y de armonización (como la flor deja su fragancia

aunque sea retirada de la habitación) que persistirá en la vida cotidiana, sobre todo en la medida en que se vaya perfeccionando su práctica. De ahí que el adiestramiento de la meditación samatha —y aunque no se consigan los jhanas o ni siquiera se pretenda llegar a ellos—, es un hecho favorable para la práctica de la meditación vipassana.

Los grados avanzados de samatha-bhavana pueden desencadenar algunos poderes psíquicos (iddhis). Nunca deben ser perseguidos y los maestros indican que incluso deben ser ignorados, salvo que pudieran aplicarse para beneficio y felicidad de los otros. Los iddhis son también, o más aun, bruma de la ilusión, “tentaciones” que el meditador debe superar.

Todos los sistemas indios de autorrealización han insistido en la necesidad de cultivar las cualidades positivas a través de la meditación. El Budismo, que le concede no poca importancia a la disciplina moral y a la conducta o comportamiento, no podía ser una excepción. La meditación sobre cualidades positivas, nos ayuda a comprender mejor éstas, a entender su necesidad y beneficio propio y para los demás, a reacondicionar positivamente las interioridades de la mente y modificar el carácter para bien. Después de la meditación sobre la cualidad positiva seleccionada, hay que tratar de incorporarla a nuestra vida cotidiana. Es como una especie de reto o desafío que tenemos que superar: mantener, cueste lo que cueste, la cualidad positiva. Este tipo de meditación, correctora de las deficiencias del carácter y del comportamiento, facilita la comunicación con los demás, nos hace más accesibles, nos permite cambiar en nosotros todo aquello que tan acremente tendemos a censurar en los otros. Se puede meditar en la ecuanimidad, la alegría, la compasión y otras muchas cualidades laudables. Un ejercicio de meditación muy importante en el budismo para desarrollar amor universal y compasión es centrarse sobre el afecto hacia todos los seres y desarrollarlo en alto grado. Es la meditación sobre metta, ese sentimiento de profundo cariño por alguien muy amado, como el que experimenta la madre por su hijito. Metta incluye cordialidad, amor, simpatía, amabilidad, ternura y todos los sentimientos afines. El Budismo nos dice que debemos cultivar este sentimiento hacia todas las criaturas sintientes. Debemos desear felicidad a los otros (y proporcionársela cuando nos sea posible) y desear evitarles el sufrimiento. Todos los seres del mundo están sometidos al sufrimiento y, sin embargo o por ello mismo, todas las criaturas corren en pos de la felicidad. La felicidad que ansiamos para nosotros debemos ansiarla para los demás. La meditación metta es lo que se propone: cultivar ese sentimiento y que podamos irradiarlo y que pueda penetrar en todas las células de nuestro ser.

Existen diversas fórmulas o técnicas de metta, más o menos

largas. Una de ellas consiste en comenzar por meditar sobre el afecto, el amor, la simpatía. Aceptar y comprender la importancia de ese sentimiento, la grandeza de esa cualidad, indagarla y penetrarla. El practicante, después, estimulará su afecto y benevolencia por sí mismo. No se trata de fomentar una actitud egocéntrica, sino todo lo contrario. Experimentar cordialidad por sí mismo como un ser que es parte de todos los seres, interdependiente y no entidad separada. Después de haber despertado el amor por uno mismo, debemos fomentarlo incluyendo a los familiares y seres más queridos. Debemos sentir amistad, cordialidad y compasión por ellos (superando toda exigencia, todo sentimiento de posesividad o deseos de reciprocidad). Después se extiende el sentimiento metta a los amigos menos queridos, a los conocidos, a los que no resultan indiferentes e incluso a los enemigos. Metta se extiende, pues a uno mismo, los seres más queridos, los seres indiferentes y los seres que nos resultan hostiles o desagradables. Otra fórmula de meditar sobre metta es visualizando que lo irradiamos hacia todo el espacio. Metta es como una nube que nos envuelve, envuelve a los seres queridos y va envolviendo progresivamente a todas las criaturas sintientes y a todos los universos. Debemos cultivar una vivencia de compasión y amor que se hace oceánica, plena. Las palabras de Sutta Metta lo explican muy bien:

“¡Que todos los seres sean felices y estén a gusto! ¡Que estén alegres y vivan en seguridad! ¡Todos los seres, ya sean débiles o fuertes —sin excluir a ninguno— en etapas altas, medianas o bajas de la existencia, pequeños o grandes, visibles o invisibles, cercanos o lejanos, nacidos o por nacer, que todos los seres sean felices y se encuentren a gusto! Que ninguno engañe a otro, o desprecie a ser alguno en estado alguno; que ninguno, por ira o por mala voluntad, desee el mal a otro. Así como una madre vigila y protege a su hijo, a su hijo único, así como una mente ilimitada debemos amar a todos los seres vivientes, irradiando amistad por el mundo entero, arriba, abajo y alrededor sin límites. Por lo tanto se debe cultivar una buena voluntad ilimitada hacia el mundo entero, sin trabas, libre de mala voluntad o enemistad”. Todas las cualidades, positivas se pueden irradiar de esta manera. La compasión, sintiendo lástima profunda por las adversidades y penas de todos los seres. La alegría, deseando que alcance a todas las criaturas sintientes. La ecuanimidad, queriendo la paz y la armonía para todos.

Sobre todo para el aspirante budista, temas importantes de meditación son el Buda (lo que es y representa, el Buda interior, la budeidad, la compasión del Despierto, su vida ejemplar), el Dharma (la enseñanza, su valor y trascendencia, su agudeza y claridad, su fiabilidad) y el Sangha (la comunidad, la orden que agrupa a todos los que tienen los mismos ideales y propósitos superiores). También serán temas interesantes y aleccionadores de meditación: el cuerpo, la

muerte, el ego, etcétera. Hay una forma de concentración sobre el cuerpo especialmente interesante. Aunque su propósito no es descubrir tensiones y relajarlas, de hecho lo consigue y con mucha fortuna. Es una técnica sedante, unifica la mente y desarrolla la concentración. Se trata de recorrer el cuerpo milímetro a milímetro, no pensándolo, sino sintiéndolo, tomando lúcida consciencia de todas sus partes. Por supuesto no viene al caso ningún conocimiento anatómico ni el tenerlos facilita el ejercicio. El ejercicio completo consta de seis fases: recorrido por la piel o la periferia, recorrido por la carne, recorrido por la estructura ósea, y viceversa: la estructura ósea, la carne y la piel. La mente, pues, primero va profundizando en el recorrido del cuerpo y luego va emergiendo. Para realizar el recorrido, se parte de labio superior y se va ascendiendo por la cara, descendiendo por la zona posterior del cuerpo, ascendiendo por la zona anterior y finalizando el recorrido en el labio inferior. Este ejercicio exige gran atención. Se nos aconseja que si la mente se aburre, aceleremos ligeramente el recorrido y si se dispersa, lo ralenticemos. Otro tema muy básico de meditación es anapana-sati (consciencia de la respiración), que explicamos más adelante.

### **Cultivo y desarrollo de la visión penetrante (Vipassana Bhavana)**

El término vipassana bien puede ser entendido como intuición, repentina captación de la realidad, experiencia directa o supraconsciente, clara visión interior. Utilizaremos la denominación Visión Penetrante, entre las numerosas que se podrían seleccionar. Lo esencial es tener bien presente lo que vipassana significa: aprehensión directa —e incluso repentina— de la realidad, de las cosas tal y como son. Cuando el practicante ha conseguido un golpe de vipassana, comprendiendo en profundidad —casi celularmente, podríamos decir— la talidad de las cosas, se producen modificaciones profundas e irreversibles en sí mismo. Las comprensiones intuitivas, la Visión Penetrante, hacen posible la auténtica captación, sin duda supra-intelectual, de los tres fenómenos de la existencia: dolor, impersonalidad, transitoriedad. La definición al respecto de Nianatiloka es de las más oportunas: “Vipassana es la luz intuitiva que brota como un relámpago revelando la verdad de la impermanencia, el sufrimiento



y la naturaleza impersonal e insustancial de todos los fenómenos de la existencia, tanto físicos como mentales. La sabiduría que reporta el vipassana (intuición) es el factor decisivo de Liberación en el Budismo, aunque tiene que ser desarrollado conjuntamente con las disciplinas morales y de concentración. La cima de la práctica del vipassana conduce directamente a las cuatro etapas de iluminación. Esta Visión Penetrante (vipassana) no es el resultado de un mero entendimiento intelectual, sino el fruto de la observación meditativa directa de nuestro propios procesos corporales y mentales.”

Si la meditación samatha induce a la completa unificación de la mente, a la concentración perfecta y a la absorción o enstasis, la meditación vipassana lleva a la intuición que hace posible la aprehensión directa y plena de las tres características de la existencia y de la última realidad. Yo no creo que se deba dudar en absoluto de la importancia de la meditación samatha ni mucho menos subestimarla, aunque sea necesario reconocer que la meditación vipassana es la básicamente budista en tanto que se acomoda de modo fundamental a toda la Enseñanza y a su comprensión más allá del mero entendimiento intelectual. Lo ideal es la combinación de ambos métodos, el adiestramiento en ambos tipos de meditación, pues de tal forma se obtienen imperturbabilidad y conocimiento, máxima concentración y Visión Penetrante. Efectivamente si un practicante desarrolla en alto grado la concentración, pero no obtiene la Sabiduría, su desarrollo es incompleto, pero también es necesario considerar que la técnica del vipassana sin la obtención de una mente concentrada y controlada se hace todavía más difícil. Samatha purifica la mente y logra su unidireccionalidad. Una mente purificada y concentrada puede ser aplicada en profundidad, perseguir con más eficacia la sabiduría trascendental. La meditación samatha y sus numerosas técnicas era bien conocida cientos de años antes del Buda. De hecho es meditación yoga por excelencia. Desde la noche de los tiempos, los yoguis utilizaron todas esas técnicas psicometales y otras muchas para modificar su temperamento, perfeccionar su carácter, lograr la unificación de la consciencia (ekagrata), inhibir todos los procesos mentales (nirodha) y conseguir un estado de máxima quietud mental que permitiese el acceso a la supraconsciencia o visión supramundana. El Buda practicó la meditación samatha, pero obtuvo la iluminación definitiva con la intervención de vipassana.

La meditación samatha tranquiliza en alto grado la mente, la limpia de obstáculos e impurezas, la ayuda a madurar, la libera de conflictos y contradicciones, la dota de frescura y mayor capacidad de receptividad, le proporciona con las reabsorciones un nuevo alimento y la hace libre e independiente. Pero la meditación samatha debe ser como una escalera que conduzca a otra escalera más elevada. El deleite

que procura la meditación samatha puede prender a los practicantes como la miel a las moscas. Hay que ir más allá. Es necesario aprovechar los valiosos frutos que se desprenden de la meditación samatha y seguir avanzando hacia la penetración profunda y luminosa de la Realidad. El gozo que confiere la meditación samatha es todavía un apego o puede serlo, puede convertirse en una trampa, en un condicionamiento sutil. El despertar definitivo exige la aplicación de esa mente controlada a la indagación, la discriminación sagaz, la vigilante y desapasionada e implacable observación de todos los fenómenos físicos y mentales, internos y externos, acomodándolos a las tres características básicas de la existencia y constatando éstas en todos ellos. El estado de alerta, la atención mental presta, la observación infatigable y la toma de consciencia, nos capacitan para una profundización o penetración tal que provoca chispas de intuición valiosísimas. El practicante observa, inquiere a la luz de la más clara consciencia, mantiene presente en su observación atenta las características de la existencia, ve en los procesos físicos y mentales el sufrimiento, la ayoidad o carencia de identidad, la impermanencia o transitoriedad. Va surgiendo así un nuevo conocimiento muy superior, una alta comprensión liberadora, una perceptividad extraordinaria, fugaces y repentinas, pero trascendentes, iluminaciones, que disuelven la ignorancia, las ilusiones, las ataduras, la oscuridad. Se requiere, empero, un trabajo insistente y exhaustivo, mucha seriedad, notable agudeza, gran precaución para no desplomarse en vanos análisis o especulaciones, inquebrantable voluntad y perseverancia.

La mente observante debe contemplar la aparición, desarrollo y cesación de los fenómenos. Surgen, tiene una relativa duración y desaparecen. La observación de estos fenómenos demuestra su ausencia de propia identidad, su transitoriedad, su condicionalidad. Vipassana dota de la luz necesaria para realizar a nivel intuitivo la interdependencia de todas las cosas, la ausencia de entidad personal e inmutable. Vivencias profundas y directas van sobreviniendo con la práctica del vipassana, nuevos grados de comprensión. Según el Visuddhi Magga dieciocho son los principales tipos de conocimiento reportados por el vipassana: 1) la contemplación de la permanencia disuelve la idea de permanencia; 2) la contemplación del sufrimiento disuelve la idea de felicidad; 3) la contemplación de la impersonalidad disuelve la idea de la yoidad; 4) la contemplación de la aversión elimina el apego; 5) la contemplación del desapego combate la avidez; 6) la contemplación de la extinción vence la idea de aparición; 7) la contemplación del abandono vence el apego; 8) la contemplación de la degradación disuelve la idea de consistencia; 9) la contemplación de la desaparición combate la acumulación de karma; 10) la contemplación de cambio disuelve la idea de duración; 11) la contemplación de lo incondicionado vence las condiciones; 12) la contemplación de la

ausencia de deseo vence el disfrute; 13) la contemplación del vacío disuelve la formas; 14) la Visión Penetrante de lo fenoménico, que es sabiduría trascendental, vence el anhelo y el apego a la idea de sustancia; 15) la contemplación de conocimiento y visión según la auténtica realidad vence el apego a la ilusión del ego y el mundo; 16) la contemplación de la infelicidad o el peligro vence el apego y el anhelo; 17) la contemplación reflexiva vence la negligencia y la falta de atención; 18) la contemplación de dar la espalda a lo fenoménico desata los nudos y vence el aferramiento.

Con respecto a la doceava clase de conocimiento que señala que la contemplación de la ausencia de deseo vence el disfrute, hay que entender que el goce que proporciona precisamente la ausencia de deseo es muy superior al goce ordinario (basado en la dualidad placer-dolor), lo que por supuesto no llega a entender nunca la persona mundana. En lo referente a la quinceava clase de conocimiento, podemos añadir que en el Anguttara Nikaya se describen cuatro perversiones/distorsiones (que impiden la visión de la auténtica realidad) que pueden ser de percepción, de consciencia y de opiniones y que son: considerar lo que es impermanente como permanente; lo que es penoso como placentero; lo que no tiene identidad como poseyéndola; lo que es impuro como puro. En la medida en que el practicante va avanzando en el Sendero, tales perversiones/distorsiones se van disolviendo. En cuanto al tipo de conocimiento expuesto en el punto 17, señalaremos que la contemplación reflexiva consiste en utilizar el discernimiento y la indagación discriminatoria de forma insistente para poder captar el carácter de sufrimiento-ayoidad-impermanencia de todos los fenómenos.

La técnica del vipassana no deja nada al azar. Es la enseñanza del rigor, arrolladora, implacable. No se hace ninguna concesión y se previene contra todos los posibles autoengaños, incluso contra cualquier estado de complacencia, que puede originar orgullo o apego, es decir, ataduras. Nada se deja a la imaginación; nada es por casualidad. Se requiere ecuanimidad en la contemplación. No se trata de juzgar, valorar o reflexionar, sino de observar con absoluto desapasionamiento, con un completo desprendimiento de todas las formaciones procesos, con imperturbable indiferencia. El desarrollo de vipassana es el puente hacia el Nirvana. La atención mental juega un papel fundamental en la consecución del vipassana y la captación directa y profunda de la última realidad. El conocimiento intuitivo o vipassana puede ser mundano o supramundano. Como señala Nianatiloka, el vipassana supramundano es de los siguientes tipos:

- 1) el que ayuda a efectuar la entrada en uno de los cuatro senderos nobles;

2) el que ayuda a recoger los frutos que se desprenden del recorrido de uno de estos cuatro senderos;

3) el referente a la extinción más bien suspensión de la consciencia.

Cada uno de los tipos de consciencia rescatados de los cuatro senderos (el sendero de la entrada en la corriente, el de regresar de una vez a esta existencia, el de no-retorno y el de arahatidad), desarrolla cuatro funciones correspondientes: la de comprender el sufrimiento, la de vencer el origen del sufrimiento, la de realizar la extinción del sufrimiento, la de cumplimentar el Noble Octuple Sendero. El desarrollo de la atención mental elimina la negligencia y prepara para la consecución de la Visión Penetrante. A tal fin son especialmente recomendables las técnicas expuestas en el Satipatthana-sutta, que es el discurso más importante del Buda sobre el cultivo de la mente y que podemos traducir sobre "Fundamentos de la Atención" o "Elevaciones de la Atención" (se trata del discurso número 222 del Digha-nikaya y del número 10 del Majjhina-nikaya). Es tan esencial que hemos de dedicarle un apartado propio. Nyanaponika Thera le ha dedicado su excelente obra "El Corazón de la Meditación Budista", que es de lectura obligada para las personas interesadas en el tema. Algunas técnicas del Satipatthana pueden ser aplicadas para la meditación samatha, pero su alcance es mayor y desarrollan la clara comprensión y la Visión Penetrante. Así como la meditación samatha o cultivo de la contemplación, exige unas condiciones de recogimiento y soledad, de interiorización, la meditación vipassana puede ser realizada también en el recogimiento y soledad, pero así mismo en la vida cotidiana. Las "tomas de consciencia" pueden efectuarse en cualquier momento, circunstancia o situación y mantenerse así una actitud meditacional en la acción Samatha-bhavana y vipassana-bhavana se complementan maravillosamente para cultivar la vida interior y la relación con el exterior, para crear un equilibrado balance entre la contemplación y la acción; la primera de ellas permite un reposo muy conveniente sobre todo cuando se lleva una vida excesivamente activa y frenética en estímulos externo; la segunda de ellas incorpora la enseñanza a la vida misma e incluso los obstáculos o adversidades que se presentan son utilizados como medio liberatorio y se someten a la profunda observación y acomodación a las tres características básicas de la existencia. Permanecer atentos en cada momento, vigilantes a todo lo que sucede o se está realizando, viviendo el esto-aquí-ahora (que tanto enfatiza el zen), desarrolla la captación y penetración. La vida cotidiana puede convertirse así en el vehículo hacia el Nirvana; los obstáculos se tornan instrumentos de perfeccionamiento, despertadores que nos ayudan a realizar dukkha-anatta-anicca.

La técnica del vipassana aplica incluso a las Absorciones (jhanas) las tres características de toda existencia, porque la realización de vipassana exige que todo sea contemplado desde el ángulo estricto de la Enseñanza. Hay que decir, a fin de evitar errores, que el desarrollo de vipassana conduce por sí mismo al Nirvana, sin necesidad de desarrollar la meditación samatha. Sin embargo, si la mente no ha aprendido a concentrarse, las dificultades serán mucho mayores y para muchas personas insuperables. Ya de por sí es suficientemente difícil el desarrollo de vipassana como para permitirse prescindir de otros métodos coadyuvantes. Una mente dispersa es un obstáculo grave para el desarrollo de la Visión Penetrante. Víctima de las latencias subliminales y de la mecanicidad del subconsciente, enredada en los procesos autonómicos del pensamiento, opacado y distorsionado el discernimiento, falla la atención mental, la vigilancia y la observación, útiles esenciales del Satipatthana. Las comprensiones o golpes de luz que proporciona el vipassana sobrevendrán antes y con más seguridad si se ha obtenido cierto adiestramiento en la meditación samatha.

La meditación vipassana toma como soportes para su desenvolvimiento todos los procesos y fenómenos. Los objetos de la meditación samatha no son utilizados, a excepción de algunos de ellos que tienen doble función (sirven para samatha bhavana y vipassana bhavana), como la toma de consciencia de la respiración (anapana sati). La toma de consciencia de la respiración es samatha y serena y reabsorbe la mente. La toma de consciencia de la respiración a la luz de las tres características básicas de la existencia, es meditación vipassana. El hecho mismo de contemplar atentamente los procesos, el movimiento, los fenómenos cambiantes, ya es desarrollo de la Visión Penetrante. Si efectuando la meditación vipassana se presenta el nimitta, éste no se aprovecha para la concentración, sino que se toma consciencia de su aparición y se le deja ir.

### **Satipatthana-Sutta**

Vajiranana Thera señala: “La verdadera meditación búdica es vipassana Bhavana, la meditación acompañada de la visión esclarecedora. Si bien otros sistemas místicos o tántricos producen resultados psíquicos, ellos no conducen a los meditadores al Nirvana, a

la liberación de los tres fuegos: la ignorancia, el deseo y el odio". Y Narada dice: "La disciplina regula las palabras y los actos, la concentración controla la mente, pero únicamente el vipassana permite la aniquilación completa las pasiones, inhibidas temporalmente por la concentración". Y los requisitos básicos de la meditación vipassana son, insistamos en ellos: la atención, la vigilancia y toma de consciencia, la observación atenta y desapasionada de los procesos (aparición, desarrollo, desaparición). La profundización en tales procesos pone de manifiesto la realidad de los skandas, de la impersonalidad y lo condicionado, y en suma favorece la comprensión del Dhamma.

El valor de la atención es innegable. Se trata de una de las más importantes funciones de la consciencia y su desarrollo y perfeccionamiento son deseables en todos los órdenes. A mayor atención mental, mayor receptividad. Y se desarrolla la atención estando atento y entrenando metódicamente dicha facultad mental. La atención nos permite percibir todo lo que sucede en nosotros o fuera de nosotros. Cuando se moviliza por sí misma, despertada por el interés del objeto, se trata de la atención espontánea. Cuando la provocamos mediante un acto de voluntad, se trata de la atención voluntaria o intencional. Esta segunda clase de atención es la que tenemos que practicar. El esfuerzo se irá haciendo menor en la medida en que se avance en el aprendizaje y nos habituemos a permanecer vigilantes. Así como hay una atención espontánea y otra voluntaria, también hay una atención pura y una impura.

La atención impura es la que se manifiesta condicionada por toda clase de filtros, asociaciones, esquemas e interferencias que impiden la auténtica visión de las cosas como tales. Las cosas aparecen envueltas y distorsionadas por todo tipo de proyecciones, valoraciones, juicios y prejuicios, asociaciones, vivencias pasadas, descontrolados estados anímicos. A diferencia de esta atención mental impura (contaminada por toda nuestra carga mental y emocional), la atención pura o desnuda (también denominada escueta), se mantiene libre de tales interferencias y puede percibir más allá de toda influencia ajena al objeto de la percepción. Tal es la "toma de consciencia". Tomar consciencia es saber, sentir, experimentar, "poner el sello" mental, captar, atrapar el instante limpiamente. La atención pura refrena los vestigios del subconsciente y excluye los juicios, las asociaciones y la memoria. Pero dicha forma de atención sólo se consigue mediante un entrenamiento metódico a través de la meditación y de una actitud meditacional en la vida cotidiana. Puede ejercitarse en soledad y en compañía, en recogimiento y en las actividades diarias. Cualquier actividad puede ser apta para el desarrollo de la atención pura. Ella permite registrar rápidamente y al desnudo una sensación, una emoción, un acontecimiento. Cuanto más se entrena más rápidamente

es posible captar cualquier reacción o intención en nosotros, ganando tiempo al tiempo, favoreciendo el autocontrol y la vigilancia.

Una atención pura cuanto más entrenada más favorable un discernimiento libre y penetrante. Su desarrollo colabora en la integración de la mente, la purifica y potencia sus facultades. La atención pura es guardián y centinela de la mente, previene contra las influencias negativas del mundo circundante, neutraliza las fuerzas ciegas del subconsciente, revitaliza la mente y aproxima a las cosas tal y como son. Una atención así es la que debe utilizarse para el desarrollo de las técnicas del Satipatthana. Su finalidad última es la liberación del sufrimiento. Fueron palabras del Buda: “Yo he mostrado el sufrimiento y la liberación del sufrimiento”. El Nirvana representa la extinción de todo dolor, al ser extinguido todo deseo, toda avidez. La recta atención exige un máximo de receptividad, la captación escueta del objeto de dicha atención. Si su meta es la liberación del sufrimiento y la iluminación, sus ventajas en la vida cotidiana también son muchas. Es guía y orientación. Nos indica cómo proceder y cuándo proceder, modifica positivamente nuestro carácter y mejora nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás, quiebra la rutina, enseña a vivir el momento, neutraliza la mecanicidad de los pensamientos, los actos y las palabras (“Cuando no tengas algo importante que decir, guarda el noble silencio”). La atención pura ayuda a conocer la mente, a desarrollarla de manera saludable, a obtener una más válida información interior o exterior, a liberar la mente, a captar todos los procesos como impersonales (sin autorreferirlos), a refrenar hábitos indeseables, a no dejarse confundir por las apariencias, a transformar positivamente el mundo interior, a desenvolver todos los tipos de purificaciones, a conquistar la comprensión clara y adueñarse de la Visión Penetrante.

Las purificaciones son como eslabones conducentes unos a los otros. La purificación moral conduce a la purificación mental, la mental, a la purificación de las opiniones; la de las opiniones, a la purificación que vence a la duda; la que vence a la duda, a la purificación a través del conocimiento y visión de cuál es el Sendero y cuál no es el Sendero; la del conocimiento y visión de cuál es el Sendero y cuál no es el Sendero, a la purificación por conocimiento y visión del progreso en el sendero; la de por conocimiento y visión del progreso en el sendero, a la purificación de conocimiento y visión, y de aquí se llega a la arahatidad o iluminación.

La comprensión clara (sampajañña) es en palabras de Nyanaponika “la fuerza reguladora de todas nuestras actividades, físicas, verbales y mentales. Su tarea es la de volver las útiles y eficaces, de acuerdo con la actualidad, con nuestros ideales y con el

más alto grado de nuestra comprensión. El término “comprensión clara” debe ser tomado entendiendo que a la claridad de la atención pura se añade toda la comprensión de la meta y de la actualidad, interior o exterior, o en otros términos: la comprensión clara es el conocimiento justo (ñana) o la sabiduría (pañña), basada sobre la atención justa (sati)”.

Cuatro son las clases de comprensión clara:

a) La comprensión clara de la meta: Por negligencia, falta de atención, olvido, pereza u otros factores, el aspirante no tiene presente con la frecuencia que fuera de desear su meta o ideal. Y así actúa (habla o piensa) muchas veces apartándose de su ideal e incluso creando condiciones contrarias a la meta que se ha propuesto. En lugar de generar los medios y condiciones hábiles, hace todo lo contrario y se desvía de la Ruta. Esto sobre todo es más común en las personas que viven en sociedad, aunque puede decirse que también muchas que viven en comunidades espirituales pierden de vista los fines propuestos y dan la espalda al ideal. La comprensión clara de la meta (satthakasampajañña) nos invita a saber, antes de actuar (hablar, relacionarnos, etc.), si la actividad que vamos a llevar a cabo se ajusta al Dhama y si será útil para aproximarnos a nuestro ideal o meta. Tenemos así presente cuál es nuestro objetivo y determinamos qué nos puede aproximar o desviar del mismo. Esta comprensión es muy provechosa en cuanto nos enseña a no engañarnos, a no alimentar la negligencia y a buscar las condiciones y actividades más favorables para irnos aproximado al Fin.

b) La comprensión clara de la conveniencia (sappayasampajañña): Como quiera que con demasiada frecuencia las condiciones o circunstancias no son totalmente favorables y nos perturban o limitan, es necesario desarrollar la comprensión clara de la conveniencia, consistente en la aceptación de lo inevitable y de obtener el máximo provecho interior a pesar de las condiciones desfavorables, adaptándonos a las circunstancias, neutralizando el deseo o aversión, desarrollando la ecuanimidad, evitando el conflicto y buscando aún dentro de situaciones no favorables, los medios más eficaces para seguir recorriendo el Sendero.

c) Comprensión clara del dominio de la meditación (gocarasampajañña): La actitud meditacional debe mantenerse tanto como sea posible y no dejarla de lado en la vida cotidiana: La extraordinaria ventaja del Satipatthana, entre otras muchas, es que puede ser desarrollado en la vida diaria. Hay que desarrollar la meditación en la acción. La vida diaria no debe obnubilar los ideales ni los medios para alcanzar tales ideales.



d) La comprensión clara de la Realidad (asammoha-sampajñña): El aspirante budista debe tener siempre presente las tres características básicas de la existencia. Comprender la Realidad es vivenciar tales características y superar la ilusión que las mantiene ocultas e ignoradas.

Cuatro son las contemplaciones a las que hace referencia a las que hace referencia y expone el Satipatthana-Sutta: la contemplación del cuerpo, la contemplación de las sensaciones, la contemplación de la mente y la contemplación de los objetos de la mente. Esta contemplación exige toma de consciencia, observación muy atenta, vigilancia. Hay que aplicarse a ella más allá de toda actitud egocéntrica, mirando muy atenta y cuidadosamente los procesos físicos y mentales, con toda receptividad. Permite incorporar una actitud meditacional a la vida cotidiana y puede mantenerse la observación en la acción. El Satipatthana-Sutta sólo hace referencia a la postura yóguica del cuerpo (piernas cruzadas y columna vertebral erguida) para la realización de la toma de consciencia de la respiración (anapanasati).

#### 1. La contemplación del cuerpo: kayanupassana

a) Atención sobre la respiración: El Texto nos indica: “Monjes, he aquí que un monje se dirige al bosque, al pie de un árbol o en un lugar despejado, se sienta con las piernas cruzadas, con el cuerpo recto, sitúa la atención ante sí mismo e inspira y expira atentamente.

Cuando efectúa una larga inspiración sabe que está efectuando una larga inspiración; al hacer una larga espiración, sabe que está haciendo una larga espiración; al realizar una corta inhalación sabe que está haciendo una corta inhalación; al realizar una corta exhalación sabe que está haciendo una corta exhalación. ‘Consciente de todo el cuerpo, quiero inspirar’, y así se ejercita. Consciente de todo el cuerpo, quiero espirar’, y así se ejercita. ‘Para serenar el cuerpo, quiero inspirar’, y así se ejercita. ‘Para serenar el cuerpo, quiero espirar’, y así se ejercita”.

Para efectuar el ejercicio de anapana-sati no se impone ningún control respiratorio. La respiración debe ser natural, por la nariz. El practicante debe sentarse con el tronco y la cabeza erguidos, y vigilar con el máximo de atención y receptividad su proceso respiratorio. Es como si cabalgara mentalmente sobre la inspiración y la espiración, sobre esa ola que va y viene y que es el aliento. La respiración es la función más importante y repetitiva del ser humano y soporte extraordinario para el desarrollo metódico de la atención y de la clara comprensión profunda o visión penetrante (vipassana). Sirve de ejercicio para cultivar la serenidad y unidireccionalidad de la mente

(samatha-bhavana) y de ejercicio para entrenar la intuición (vipassana bhavana). Se puede aplicar de ambas formas. Tras haber conseguido el samatha-bhavana, puede ponerse la técnica al servicio del vipassana. Se varía el enfoque o actividad sobre la respiración y se persigue la conquista de vipassana utilizando como soporte un medio excelente también para la absorción de la mente. Para ello el practicante debe realizar las tres características de la existencia a través de la respiración. Permanecerá muy atento a su nacimiento, desarrollo y fin, tomando así consciencia a través del carácter transitorio de la respiración, de la impermanencia de todos los fenómenos. Con la práctica suficiente, el practicante se convierte en el proceso mismo de la respiración, “despersonalizándose” por decirlo de alguna manera, y pudiendo realizar la impersonalidad de todos los fenómenos. El anapanasati se convierte en vehículo de comprensión directa. No olvidemos que Vipassana-bhavana trata de facilitarnos golpes de comprensión que vayan abriendo nuestra mente a una realidad superior. Cada golpe de comprensión, cada latigazo intuitivo nuevos cambios profundos se producen en el meditador y va consiguiendo una mayor libertad interior. El practicante al observar atentamente cómo se presenta y cómo se desvanece su respiración, aplica este carácter de impermanencia a todos los fenómenos. Su respiración se vuelve una guía, un instrumento valioso de orientación. Puede llegar a vivenciar anicca, a comprenderlo en profundidad y no sólo como un mero concepto intelectual. Se van logrando grados más profundos y elevados de comprensión: unos son la antesala de los otros.

Cuando anapana-sati se efectúa como método samatha, toda perturbación interna o externa debe ser ignorada. Se la deja pasar y se insiste en la toma de conciencia de la respiración. Así se logra una gran unidireccionalidad de la mente, una tranquilización progresiva del contenido mental y emocional. Pero su anapana-sati se realiza como método vipassana, ninguna perturbación debe ser dejada pasar por alto. Toda perturbación, sea interna (pensamiento, recuerdos, vivencias, etc.) o externa (ruidos, olores, etc.) debe ser registrada, objeto de toma de conciencia. Así toda interrupción, automáticamente, se transforma también en soporte de meditación. Cualquier ruido, sensación o proceso pensante se reseña (e incluso cualquier reacción emocional que se produzca, ya se de ira, ansiedad o de otro tipo) y después se vuelve a tomar conciencia de la respiración. Hay que percibir todo lo referente al proceso de la respiración: mayor o menor lentitud, cualquier pausa o espasmo que se produzca, mayor o menor profundidad. Si se desea o se necesita, pueden contarse en un principio las inspiraciones y espiraciones. Hay diversos tipos de cuenta, pero uno de ellos, por ejemplo, es el de contar hasta diez y volver a empezar por el uno. Se cuenta la inspiración y la espiración, de manera tal que los números nones corresponden a la inspiración y los pares a la

espiración. Pero hay que llegar a prescindir de la cuenta y, fijando la mente en las aletas de la nariz, percibir el aire entrando y saliendo. También se puede poner especial énfasis en estar atentos a que inspiramos al inspirar y exhalamos al exhalar. La atención se puede extender, como ya hemos indicado, a todo el proceso en conjunto, es decir: al contacto que produce el aire en las aletas de la nariz, a la inspiración y la espiración y a si la respiración es rápida o lenta, larga o breve, y a cualquier modificación que se produzca en el ritmo respiratorio. También se puede tomar conciencia del recorrido que efectúa el aire al entrar y salir.

b) Atención sobre las posturas corporales: El Texto nos indica: “Monjes, de igual manera el monje, cuando camina, es consciente de que camina; cuando está de pie, es consciente de que está de pie, y lo mismo cuando está sentado o acostado y es consciente de todas las posturas de su cuerpo. De igual manera, al caminar de un lado para otro el monje es plenamente consciente; al mirar de frente o hacia cualquier lado es plenamente consciente; inclinarse y al estirarse es plenamente consciente; al usar los vestidos exteriores e interiores y la escudilla es plenamente consciente; cuando come, bebe, mastica, saborea, es plenamente consciente; cuando evacua u orina es plenamente consciente; cuando anda, está de pie, se sienta, duerme, se despierta, habla o guarda silencio, está plenamente consciente”.

El Satipatthana equilibra perfectamente la contemplación y la acción, aumenta la receptividad, enseña a observar atentamente la aparición y desaparición de todos los fenómenos. Su gran ventaja es que puede ser aplicado a la vida diaria, con mayor o menor intensidad. Así esta técnica de observación de las posturas corporales, puede desarrollarse en cualquier situación o circunstancias, tomando plena conciencia de la posición que está adoptando a aun por adoptar nuestro cuerpo. El ejercicio, lógicamente, colabora en una mayor integración-coordinación de la mente y el cuerpo, desarrolla el autocontrol, ayuda a combatir tensiones innecesarias. La observación de las posturas corporales sirve para incrementar el sentimiento de impersonalidad del cuerpo, su carácter transitorio y cómo está sujeto al sufrimiento y a la decadencia. Es además una técnica útil para acentuar el desapego por el propio cuerpo, para ir independizándose más del mismo.

c) Atención sobre los componentes del cuerpo: El Texto dice: “Y de igual manera, oh monjes, observando el cuerpo desde la planta de los pies hasta la coronilla, el monje comprueba que está cubierto de piel y lleno de diversas impurezas y piensa: ‘En este cuerpo hay cabellos, pelos, uñas, dientes, piel carne, tendones, huesos, médula, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio,

estómago, excrementos, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, saliva, mocos, sinovia, orina' ”.

Tal tipo de observación no sólo desarrolla metódicamente la consciencia y la entrena en profundidad, sino que va desencadenando vipassana, puesto que el practicante obtiene la vivencia directa de que todo en su cuerpo es compuesto y que lo compuesto degenera; todo está sujeto al sufrimiento de la degradación, es transitorio e impersonal. Sirviéndose de la observación de los componentes de su cuerpo, el practicante realiza a la luz de la consciencia las tres características de la existencia. Esta práctica sigue acentuando el desapego del cuerpo.

d) Atención sobre los cuatro elementos del cuerpo: El Texto dice: “De igual manera, oh monjes, el monje examina los elementos que constituyen su cuerpo: tierra, agua, fuego y aire. Así como un hábil carnicero o un aprendiz de carnicero, después de haber matado a una vaca, la vende en trozos yendo a sentarse en una encrucijada, así, oh monjes, el monje examina el cuerpo de acuerdo a sus elementos: ‘Hay en el cuerpo el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire’. Con tal práctica el practicante va aún más desapegándose de su cuerpo y constatando la insustancialidad y transitoriedad del mismo”.

e) Atención al cuerpo muerto y en descomposición: Desde hace milenios ya muchos yoguis meditaban en los lugares de cremación para examinar en vivo el proceso de la muerte y la descomposición del cuerpo, a fin de superar así apegos de cualquier tipo y venenos de la mente. El practicante visualiza la degradación del cuerpo, su muerte, su descomposición. Leemos en el Texto: “De igual manera, oh monjes, que si el monje estuviera viendo el cuerpo muerto de un día, o de dos días, o de tres días, hinchado, azul, con llagas y úlceras, abandonado en un cementerio, exactamente así piensa de su propio cuerpo: “Ciertamente también mi cuerpo es de esta naturaleza. Así llegará a ser y no podrá escapar a tal condición’. De igual manera, oh monjes, que si el monje estuviera viendo cuervos, milanos, buitres, perros, chacales o diversas clases de gusanos devorando su cuerpo abandonado, exactamente así piensa de su propio cuerpo: ‘Ciertamente también mi cuerpo es de tal naturaleza. Así llegará a ser y no podrá escapar a tal condición’. De igual manera, oh monjes, que si el monje viera un cuerpo abandonado, con su esqueleto sostenido por tendones con alguna carne y sangre pegada a ellos, o un esqueleto sin carne ni sangre sostenido por los tendones, o un esqueleto sin carne ni sangre, sostenido por únicamente por tendones, huesos sueltos desparramados en todas direcciones, huesos de la mano, huesos de los pies, huesos de muslo, pelvis, columna vertebral y cráneo, huesos blancos como la cal, huesos amontonados

durante más de un año, huesos podridos desmenuzándose, así piensa exactamente de su propio cuerpo: 'Ciertamente también mi cuerpo es de tal naturaleza. Así llegará a ser y no podrá escapar a tal condición'. Así continúa practicando la contemplación del cuerpo interna o externamente, o ambas, tanto interna como externamente. Practica la contemplación del origen o de la desaparición, o de ambos, del origen y de la desaparición del cuerpo. Y se dice: 'He aquí un cuerpo' y se robustecen su sabiduría y atención y vive libre, son apegarse a nada en el mundo."

Este tipo de contemplación del cuerpo, que es el más extremo, no debe originar actitudes egocéntricas, sino bien al contrario romper el egotismo y el aferramiento al cuerpo. Algunos especialistas consideran que esta visualización o práctica no es la más aconsejable para los occidentales. Creemos que tal juicio no es correcto. La muerte es una realidad que ningún buscador debe ocultarse y este tipo de prácticas colaboran en el establecimiento en el desapego y en la ecuanimidad, enfrentando a una realidad inevitable y que debe no sólo ser aceptada, sino convertirse en útil enseñanza e instrucción. El practicante con tales ejercicios va liberándose de la tiranía del cuerpo y de la idea sobre el cuerpo y realiza, por cierto, las tres características de la existencia, no de un modo intelectual, sino vivencial y directo.

Dentro de este apartado de la contemplación del cuerpo, haremos referencia al método birmano de Satipatthana que consiste en tomar como soporte de entrenamiento mental y vipassana el vientre al dilatar con la inspiración y regresar a su posición inicial con la exhalación. Bien podría haberse incluido esta técnica en el subapartado de Contemplación de la respiración, pero en realidad se trata de contemplación del abdomen y la respiración juega solamente un papel auxiliar para hacer posible el ensanchamiento del vientre. La técnica es explicada con todo detalle en la obra de Nyanaponika Thera "El Corazón de la Meditación Budista" y nosotros sólo haremos un breve resumen.

La práctica es muy rigurosa y se extiende por uno o dos meses. Durante este período el practicante debe abstenerse de leer o escribir y no realizar otra tarea que la de meditar o las actividades propias de la vida cotidiana. Se habla lo menos posible y no se ingiere comida después del mediodía. Cuando finaliza el curso propiamente dicho, el practicante está en condiciones de seguir practicando en casa por su propia cuenta. El curso, indudablemente, exige un esfuerzo notable de disciplina y atención. El practicante comienza por recitar la fórmula del Triple Refugio (en el Buda, en el Dharma y en el Sangha), a fin de que su resolución y su confianza sea lo más firmes posibles. Todo el día debe permanecer en un estado de alerta, observación y vigilancia, aunque éste se intensifique durante la práctica propiamente dicha. Los

intervalos de descanso o los que se dedican a la rutina cotidiana no son de reposo en realidad, sino que el practicante, aunque con menos intensidad que durante la práctica, debe continuar atento y vigilante. A lo largo de todo el día, debe prestar atención a todos los fenómenos internos o externos que se sucedan. Comienza a tomar consciencia de los primeros pensamientos que se desenvuelven en la mente nada más que al despertar, y asimismo toma consciencia de los últimos pensamientos de la jornada al irse a dormir. Permanecerá durante toda la jornada atento a las posturas que su cuerpo vaya adoptando y a las sensaciones provenientes de tales posturas e incluso a la intención que es preliminar al cambio de una postura. Al lavarse, asearse, comer, caminar... permanecerá atento a la actividad del momento. El estado de vigilancia nunca debe perderse. Incluso en lo posible hay que percibir las propensiones, deseos e intenciones. También se toma consciencia de las sensaciones (ya sean agradables, desagradables o neutras) y de los contenidos mentales. Como se observará, todo el día en sí se convierte en una práctica de Satipatthana, pero la práctica como tal, en su mayor grado de intensidad, se efectúa sentado, las piernas cruzadas, el tronco erguido y la mente colocada en el abdomen, tomando consciencia de la presión que origina la respiración abdominal sobre las paredes del abdomen. Se contemplan los movimientos ascendentes y descendentes del abdomen, y debe ser reseñada toda interrupción que se produzca, de manera tal que ninguna interrupción dejará de ser concienciada y pasará desapercibida. La práctica desarrolla la Visión Penetrante y como indica el Venerable Nyanaponika, se toman los “pensamientos perturbadores ellos mismos como objetos (temporales) de la atención” y “las perturbaciones de la práctica meditativa pueden ser transformadas en objetos útiles de la práctica”.

2. La contemplación de las sensaciones (vedananupassana): El Texto indica: “¿Cómo, oh monjes, el monje practica la contemplación de las sensaciones? Un monje que tiene una sensación agradable es consciente de que experimenta una sensación agradable; o si es una sensación desagradable, sabe que es una sensación desagradable; o si es una sensación neutra, es consciente de que se trata de una sensación neutra; o si experimenta una sensación mundana agradable es consciente que siente una sensación mundana agradable; o si experimenta una sensación espiritual agradable, sabe que experimenta una sensación espiritual agradable; o si experimenta una sensación mundana desagradable, sabe que siente una sensación espiritual desagradable; o si experimenta una sensación mundana neutra, sabe que experimenta una sensación espiritual neutra. Así practica la contemplación del origen o la desaparición, o ambos, el origen y la desaparición de las sensaciones. Se dice: ‘He aquí las sensaciones’ y se acentúan y desarrollan su sabiduría y atención y vive libremente sin apegarse a nada en el mundo”.

Con desapasionamiento, pero con implacable atención, el practicante debe observar la aparición, proceso y desaparición de sus sensaciones, que pueden ser agradables, desagradables o neutras. Esta observación es fría, científica. No se trata de valorar, juzgar, reflexionar. Sólo tomar consciencia de la sensación tal y cómo es, en el momento mismo de producirse, a través de esta atención mental pura que permite la percepción clara y desnuda.

La contemplación de las sensaciones nos permite constatar su carácter cambiante y efímero, entrena metódicamente la atención, despersonaliza tales sensaciones y nos establece en un estado de desapego. Hay que evitar el aferramiento a las sensaciones. Verlas surgir, desenvolverse, morir. Las emociones que se originan con las sensaciones, o como resultado de las sensaciones, también son registradas, aunque se pone el acento principalmente en las sensaciones como tales.

3. Contemplación de la mente (cittanupassana): La observación objetiva y ecuánime de la mente (sus respuestas, reacciones, estados) es una técnica de extraordinario valor. Tomar consciencia de la propia mente nos ayuda a conocerla, controlarla, liberarnos de su sujeción, constatar su carácter cambiante y provisional, vivenciar de primera mano cualquiera de sus habituales modificaciones. El Texto indica: “He aquí, oh monjes, que el monje conoce la mente concupiscente y la no concupiscente; cuando hay odio en la mente, lo sabe, y cuando no hay odio en la mente, lo sabe; cuando hay en mente error, lo sabe, y cuando no hay en la mente error, lo sabe, y cuando no hay en la mente error lo sabe; o cuando la mente es indolente o está distraída, lo sabe; o cuando en la mente hay grandeza, lo sabe; o cuando en la mente hay bajeza, lo sabe; cuando en la mente se manifiestan estados superiores, él sabe que hay estados superiores; o cuando la mente está concentrada, sabe que la mente está concentrada; o cuando la mente está liberada, sabe que la mente está liberada; o cuando la mente no está liberada, sabe que la mente no está liberada. Así está practicando la contemplación de la mente interior y exteriormente, o ambas, interior y exteriormente, observando la aparición de la mente, observando la desaparición de la mente, observando la aparición y desaparición de la mente. Se dice: ‘He aquí la mente’ y se acentúan y desarrollan su sabiduría y atención y vive libre sin apegarse a nada en este mundo”.

Cualquier estado que se desencadene en la mente: cólera, ira envidia, etcétera, el practicante podrá tomar consciencia desapasionada e imparcialmente del mismo, despersonalizándolo y no autorrefiriéndolo a su ego. Y podrá percibir cuando el estado aumenta, disminuye o cesa.

4. La contemplación de los contenidos mentales (dhammanupassana): La contemplación y lúcida toma de consciencia de los contenidos ya asuntos de la mente es un medio de gran eficacia para desarrollar al máximo el vipassana. Esta forma de contemplación incluye:

a) Saber si en la mente está presente o no uno de los cinco impedimentos u obstáculos, cómo surge, cómo se supera o vence y cómo en el futuro ya no se presenta más. Tales obstáculos son : el deseo o codicia sensual, el odio o mala voluntad, la pereza o torpeza, la agitación o ansiedad, y la incertidumbre o duda. Hay que percibir la aparición y desaparición de tales contaminaciones, cómo son desarraigadas y cómo dejan ya de presentarse en el futuro una vez lo han sido por completo. Esta técnica va corrigiendo el carácter y el temperamento, transmutándolos positivamente. El practicante toma consciencia de sus cualidades negativas y se va liberando de ellas.

b) Contemplación de los cinco skandas: cómo surgen y cómo se disuelven. El Texto señala: "He aquí, oh monjes, que el monje se dice: así es la materia, así aparece la materia y así se desvanece la materia; así es la sensación, así aparece la sensación y así se desvanece la sensación; así es la percepción, así aparece la percepción y así se desvanece la percepción; así son las formas mentales; así se aparecen las formas mentales y así se desvanecen las formas mentales; así es la consciencia, así aparece la consciencia y así se desvanece la consciencia". "Ciertamente, oh monjes, así es como el monje practica la contemplación de los fenómenos de los cinco agregados del apego".

c) Contemplación de las doce bases de toda actividad mental: el ojo y el objeto visual, el oído y el objeto de audición, el tacto y el objeto táctil, el olfato y el objeto olfativo, el gusto y el objeto gustativo, la mente y las ideas. Toma consciencia de los apegos y ataduras que surgen de ellos, cómo se vencen y cómo en el futuro se las arregla para que no surjan de nuevo.

d) Contemplación y saber si uno de los siete factores de Iluminación están o no presentes, tomar consciencia de cómo surgen y cómo llegan al pleno desarrollo. Los factores de Iluminación: son atención, investigación del Dharma, energía, contento, serenidad, concentración y ecuanimidad. Si mediante la contemplación de los obstáculos, el practicante trata de vencerlos, mediante la contemplación de los siete factores de Iluminación, trata de desarrollarlos en alto grado en sí mismo.

e) Contemplación y profunda comprensión de lo que son y representan las Cuatro Nobles Verdades.



Las palabras finales del Satipatthana-Sutta son:

“Solo hay una senda, oh monjes, que conduce a la purificación de los seres, a la conquista del sufrimiento y las penas, a la destrucción de los sufrimientos físicos y morales, a la recta conducta, a la experiencia del Nirvana, esto es, los cuatro fundamentos (o cuatro elevaciones) de la atención”.

“Por tal motivo se pronunciaron tales palabras.

Así se expresó el Sublime y los monjes, agradecidos, recibieron con alegría sus palabras”.

La meta de las prácticas expuestas y aconsejadas por el Satipatthana-Sutta es el Nirvana. El entrenamiento metódico del corazón (la conquista de todas las cualidades positivas, el desarraigo de todas las cadenas o venenos mentales, el establecimiento de una auténtica moralidad) y el entrenamiento metódico de la mente, son las dos alas de esa ave portadora de luz que es vipassana. Son numerosos los efectos que se desprenden de la práctica del Satipatthana-Sutta: una manera más adecuada de afrontar la vida misma, un enriquecimiento de todas las facultades de la mente, la integración de la psiquis, el desapego creciente, el cultivo firme del camino del medio, el desarrollo de la capacidad de captación y adaptación, una genuina espontaneidad (bien diferente a la “espontaneidad” mecánica), la habilidad para vivir el momento a la luz de la plena consciencia, el control de reacciones y actitudes, el arte de saber cuándo se debe o no proceder (la no-reacción es todo un arte muy deseable), la neutralización de las fuerzas ciegas del subconsciente, el aprovechamiento de todo obstáculo o circunstancia adversa para concienciarlo en base a la Enseñanza, la ruptura de las actitudes egocéntricas y la realización intuitiva de las tres características de la existencia. El Satipatthana es el generador de esa luz (vipassana) que nos ayudará a iluminar la sima profunda y oscura de nuestra ignorancia; barca segura para cruzar de la orilla de la ilusión a la de la Realidad; puente hacia esa última verdad que es la única capaz de proporcionar el verdadero consuelo.

## **VII. LA VIDA MONACAL**

Desde la más remota antigüedad han existido en la India los renunciantes. Ellos, para seguir la Vía de la Trascendencia y penetrar la Realidad, han renunciado a la vida mundana y han hecho de su existencia una Búsqueda. Y en el subcontinente indio, país en el que han surgido las más notables técnicas de autorrealización y una elevada espiritualidad (a cuya sombra se ha generado una burda superstición), han proliferado los sanyasin, los sadhus errantes, los eremitas. Con motivo de mis viajes a este singular país, he tenido ocasión de conocer muchos de ellos (entre los que no puedo dejar de recordar a Ananda, cuya admirable búsqueda e impresionante vida relato en mis obras "Ananda, el yogui errante" y "Ananda, el iniciado"). Algunos se dicen adeptos de antiquísimas tradiciones de iniciáticas escuelas con milenios de historia. Buena parte de los sadhus son falsos, pero también los hay honestos. Ellos, de alguna forma, son el símbolo viviente de la Tradición, por mucho que los haya pícaros, embaucadores y vagos recalcitrantes. El fenómeno del sadhuismo de la India es único en el mundo y todavía hay varios millones de sadhus (legión de ellos he visto en Pehalgam, en peregrinación a Amarnath; en el Templo de Martand; en el Kumbha Mela de Nasik). Representan una "contrasociedad" muy antigua, una llamada a los valores supramundanos, una súplica para que la propia vida se convierta en vehículo hacia la Verdad. Ya mucho antes del Buda, los grandes yoguis reagruparon (a veces a su pesar) numerosos discípulos y se formaron comunidades espirituales. Siempre hubo quienes prefirieron la independencia o la soledad, quienes tomaron las anacoresis o se dedicaron a recorrer los caminos de la India de aquí para allá, sintiéndose de todos y de nadie, sin apegarse a lugar alguno, haciendo una técnica salvífica de su peregrinaje (tal es el caso de Yogui Ananda).

Buda pronto (tras su despertar) comenzó a contar con discípulos. Eran hombres que deseaban emprender la aventura hacia el Nirvana, darle un significado profundo a su existencia, saltar fuera de las redes de las apariencias. Como quiera que empleaban todo su tiempo en la Búsqueda, permitían que los demás les proporcionasen el alimento imprescindible para su propio sustento. Eran mendicantes; pedían limosna. Aun hoy en día he visto en Ceilán, Tailandia y, sobre todo, Birmania, cómo los monjes salen por las mañanas temprano a mendigar, con sus grandes boles entre los brazos, de aquí para allá humildemente. Estos hombres se llamaron samans (ascetas) y más comúnmente bhikkhu (traducido el término como monje). Al principio vivían en la soledad y se entregaban a difíciles prácticas de austeridad y penitencia, pues no debe pasarnos por alto que éstas eran habituales entre los eremitas de la época y que precisamente sería el Buda quien desaconsejaría las prácticas de ascesis y previniera contra los dos

extremos: el de los placeres sensoriales y el de la ascesis, insistiendo en el camino del medio. Buda fue ganando adeptos. Muchos renunciaban al mundo, se hacían bhikkhus; otros observaban la enseñanza, pero continuaban siendo legos. Cada día era mayor el número de bhikkhus y aunque parte de ellos podían o preferían la soledad en su renuncia de todo lo mundano, otros sentían inclinación hacia la comunidad y el monasterio. Se propiciaba, por supuesto, la renuncia a la vida ordinaria, pero no era necesario el eremitismo ni la ascesis. Lo importante era la renuncia al mundo y, en especial, la renuncia interior. Al igual que los sadhus, debieron surgir un número no despreciable de bhikkhus errantes. Algunos de ellos hubieron de retirarse al bosque o a la jungla, otros a las montañas o a la orilla de un río, otros a las cuevas (extraordinarias cuevas budistas que las abundan en la India, como Karla y Ellora). Y poco a poco los monjes se fueron asociando. Les unía su forma de vida, sus disciplinas, sus enseñanzas, sus ideales. ¿Por qué no podían vivir en común, colaborando los unos con los otros en la tarea que se habían impuesto? Estos hombres rasuraron sus cabellos y cubrieron su cuerpo con la túnica anaranjada. Eran solemnemente pobres, poseedores de la escudilla y pocas pertenencias más. Austeros en el sueño, en la comida, abstinentes sexuales, entregados a la meditación y a la Doctrina. El movimiento comunitario estaba en marcha. Eran los orígenes del sangha (la orden). Los discípulos se iban reuniendo en torno al maestro, formando comunidad. El Buda insistía en el camino del medio y, seguramente, poco a poco este ideal fue calando en todos los discípulos. Una vida en comunidad exige ciertas normas y preceptos, máxime cuando se pretende la búsqueda de verdades de orden superior. Es de suponer que poco a poco fueron conformándose las reglas del sangha y se fueron formando diversos grupos y comunidades. La Orden tomaba cuerpo. Dado que el Buda era anticasta y básicamente tolerante, todos eran admitidos en la Orden si sus ideales eran auténticos. Primero tenía lugar el rito de ingreso y tiempo después el rito de ordenación. Había que observar una disciplina ética estricta. Las normas morales eran infinitamente más rigurosas para los monjes que para los laicos. Se propiciaba la meditación, la indagación, la búsqueda noble y elevada. Las ceremonias eran innecesarias. El sacrificio interior es el que importa y no el exterior. Debía haber frecuentes reuniones para indagar sobre la Enseñanza, discutirla, indagarla; discusiones dialécticas que eran por sí mismas una meditación, un intento de máximo esclarecimiento, un enfrentamiento cordial de pareceres. Uno no puede por menos que pensar con nostalgia en aquellas reuniones, con el Buda como maestro y moderador, invitando a sus discípulos a la propia indagación, a ser lámparas para ellos mismos. ¡Qué sagaz instructor debió ser el Buda! Unas veces respondería con una pregunta; otras exigiría el replanteamiento de la pregunta; otras, una sonrisa, una exclamación, una palabra. O simplemente un prolongado, elocuente y estimulante

silencio. Pobreza, estudio, meditación y mendicidad definían al monje. Este había renunciado al mundo, se había ordenado y había aceptado los votos y reglas. Pero todo monje budista puede abandonar esa forma de vida en el mismo momento en que lo desee y convertirse en simple laico (lo mismo cabe decir de los lamas y he entrevistado a algunos que han dejado de ser monjes, como Akong Rinpoche). Buda formó la comunidad de monjes y para éstas las reglas eran aún más rigurosas.

Tras la muerte del maestro, la comunidad comenzó a jugar un papel todavía más destacado que mientras vivía el Buda, pues lógicamente muchos monjes se sentían desamparados o cuando menos desorientados. En aquella época la vida monacal conservaba toda su pureza, pero ni siquiera el budismo escapó a los peligros de la institucionalización. En aquellos tiempos el monje era disciplinado, atento, trabajador, serio con sus estudios y sus prácticas, meticulado, estricto. La vida en los monasterios era muy sencilla. La autoridad moral estaba en manos de los thera (ancianos), aunque los monasterios funcionaban democráticamente. En su celda, el monje disponía de una silla, un jergón y una estera. Se consideraba que las únicas ocho cosas necesarias para el monje eran: sus tres piezas del vestido, la escudilla, la navaja de afeitar, el cinturón y un colador de agua. Poco a poco el cuerpo de reglas para el monje se fue haciendo nutridísimo, hasta el punto de que incluso la postulación aparece estrictamente reglamentada. Pero incluso las reglas pueden tener sus riesgos, cuando pasan de ser puntos de orientación y control, guías y “despertadores” espirituales, a elementos estereotipados y que se petrifican. Son muchos los riesgos de cualquier institucionalización, pues muchas veces todo se mecaniza y se pierden de vista los auténticos ideales, los fines genuinos y que dieron origen a la comunidad. Este peligro ha amenazado y en mayor grado atrapado, a todas las religiones y movimientos espirituales. La vida en el monasterio corre el riesgo de degradarse, en el sentido de que los monjes (de cualquier religión o sistema iniciático) terminan por hacer de su existencia una rutina, cumplen mecánicamente con las ceremonias, prefieren el rito fosilizado y fácil a la meditación, oran o repiten los mantras por inercia, se vuelven indolentes y demasiado cómodos. El peligro es mucho mayor en los monasterios cuyos miembros no trabajan y ni siquiera se toman el esfuerzo de salir a meditar, como terminó por suceder en los monasterios del Tibet. Peligro aún mayor si (como también sucedía en los monasterios del Tibet, de otros países de Asia y de numerosos países de Occidente) el niño era ingresado en el monasterio a corta edad y sólo con la intención de obtener sustento y alguna educación. Tales inconvenientes tienen que ser forzosamente reconocidos, pero también hay que considerar que los monasterios y comunidades han servido muy eficazmente para perpetuar la doctrina y han sido centros de espiritualidad, estudio y arte. Y sobre todo símbolo de búsqueda y

trascendencia. Unos hombres que se agrupan y fraternizan para encontrar lo Transtemporal.

## **VIII. ENTREVISTAS**

### **Venerable Dr. H. Saddhatissa**

El Venerable Saddhatissa nació en Ceilán y fue ordenado monje en 1926. Ha sido Profesor de Budismo de las Universidades de Benarés y Toronto y desde hace años es Presidente de la Mahabodhi Society de Inglaterra. Es autor de varias obras y se trata de un hombre afable, con el que he tenido la fortuna de entrevistarme en diferentes ocasiones en la sede de la Mahabodhi Society de Londres y de mantener correspondencia con él a lo largo de muchos años. Sus claras apreciaciones y fecundas enseñanzas son de un gran valor. Con su habitual cordialidad y con motivo de mi primera visita, el Venerable Saddhatissa me enseñó el santuario de su sede (donde hay una gran imagen del Buda), la sala de meditación y conferencias, y la librería. Hemos tenido ocasión de cambiar impresiones durante muchas horas, sobre los más diversos aspectos del Budismo y su propagación y características por los diversos países de Oriente. Recojo en esta obra lo más esencial de nuestras conversaciones. Innegablemente las palabras del Venerable Saddhatissa son una guía luminosa para el aspirante budista y para todos aquellos interesados en la búsqueda interior.

Autor: ¿Cuál considera usted que ha sido la aportación más importantes del budismo a la Humanidad?

Venerable Saddhatissa: Debo responder a esta cuestión un poco

detalladamente. La vida de Buda tiene dos vertientes o aspectos. Uno de ellos es su gran sabiduría e iluminación. A través de dicha sabiduría ha mostrado el sendero hacia la liberación, la entrada a la gran felicidad o nirvana. El otro aspecto es su gran compasión, a través de la cual trabajó a favor de la reforma social. En la época de Buda había corrupción. A veces incluso en nombre de Dios o de la religión. Había mucha corrupción entre las personas. Y como reformador social criticó a aquellos diablos sociales. Buda contribuyó así a una mayor humanidad del mundo. Había por aquel entonces mucha desigualdad y siempre se expresó en contra de ella. Por ejemplo, indicó que no hay más diferencia entre el hombre y la mujer que la inteligencia. ¿Qué utilidad tienen ser hombre si se es tonto o idiota? ¿Qué hay de malo en ser mujer si se es sabia e inteligente? Buda siempre abogó por la igualdad en todos los sentidos. Contribuyó a enseñar al mundo que lo más elevado es la inteligencia, y no la raza, la nacionalidad o cosas por el estilo. Consideramos que él nació como príncipe y pudo llegar a ser rey, llevando una vida fácil y apacible; pero a pesar de ello, se sacrificó para salvar al mundo y, renunciando, enseñó a todos que el propósito de la vida debe ser alcanzar la salvación, y no legislar, conquistar o divertirse. Impartió la enseñanza no sólo con la palabra o a través de sermones, sino con el propio ejemplo. He aquí su otra contribución verdaderamente importante al mundo: enseñarle que el propósito de la vida debe ser la adquisición de la salvación. Y esta fue su aportación a la Humanidad a través de sí mismo.

Autor: ¿Es el budismo más una filosofía que una religión?

Venerable Saddhatissa: El budismo ha sido aceptado como una de las grandes religiones. Pero no es una religión en el sentido original de la palabra. Religión deriva del término latino religare, que, como usted sabrá mejor que yo, significa unir. Pero tal como se entiende además la religión, es comprar algo por algo, es decir, comprar al ser con algo, servirse de un agente externo. En su sentido original la religión es la comunicación del hombre con Dios. En el budismo no encontramos dicha característica. Tu solución, tu logro, tu salvación depende de ti. Nadie puede salvarte. Esta es la enseñanza del Buda. Pureza e impureza dependen de ti. Nadie puede purificarte ni limpiarte. Por tanto, Buda en su enseñanza ha dado total libertad al hombre.

“En tanto que las religiones teístas dependen de agentes externos, es decir de la Divinidad, el budismo no depende de nada externo. Por ello el budismo, repito, no es una religión en el sentido original de la palabra. Pero si tomamos la religión como una forma de vida, entonces el budismo puede ser considerado una religión, porque es una filosofía ética y una forma de vida. Si el budismo fuera sólo una mera filosofía o especulación metafísica sin aplicación práctica, no tendría ningún

objeto. Pero es la suya una filosofía ética y práctica. En este sentido sí es el budismo una religión, apartándose de la palabra en su sentido original. Debido a que la gente ha olvidado el sentido original del término, ha sido el budismo aceptado como una religión, pero no encontramos en él ninguna de las características propias de las religiones si nos ceñimos al sentido original de las mismas.”

“En el budismo encontramos religión, como forma de vida y filosofía. Todo el canon budista ha sido dividido en tres secciones. Lo denominamos Tripitaka (‘tres cestos’), dado que la gente acostumbraba a guardar los libros en cestos. Una sección versa sobre las reglas monásticas y en ellas encontramos todas las normas de vida para monjes y monjas. La segunda sección se refiere a la vida diaria, sermones éticos, moralidad y otras buenas políticas humanas. La tercera sección versa sobre filosofía, psicología y metafísica. Por tanto, en el budismo se encuentran todos los elementos que le hacen una filosofía y todos los que le hace, como a otras religiones, una forma de vida”.

Autor: Se han suscitado controversias entre el Mahayana y el Hinayana. ¿Considera posible una reconciliación?

Venerable Saddhatissa: Es perfectamente posible. Los principios que se encuentran en los ideales mahayanicos —como el de boddhisattva, por ejemplo— se hallan asimismo en la enseñanza formal del Teravada. Una y otra rama están de acuerdo en observar las enseñanzas fundamentales del Buda. Ambas escuelas aceptan las cuatro verdades noble, la vía óctuple, los principios sobre la vida y el origen dependiente. Tales son los puntos básicos de la doctrina del Buda. Tanto el teravada como el mahayana observan con fidelidad dichos puntos. ¿Sabes?, es sorprendente observar que entre los budistas no hay diferentes iglesias. Otros sistemas religiosos tienen diferentes iglesias, pero entre nosotros no sucede este fenómeno. Nosotros tenemos templos budistas, viharas. Usted, que ha estado en la India, habrá conocido muchos de estos templos, así como lugares sagrados conectados especialmente con la vida del Buda.

“Hay peregrinos de las más diferentes partes del mundo: unos pertenecen a Japón, China, Corea, Mongolia o el Tibet; otros a Ceilán, Birmania, Tailandia, Camboya o Laos. Todos ellos pueden acudir a orar y meditar en el mismo templo, son discriminación de ningún tipo. Si un peregrino de Ceilán, Birmania o Tailandia —países en los que se practica el budismo teravada—acude a Japón, donde se practica el budismo mahayana, orará y meditará en los templos mahayanas, y si un japonés, por ejemplo, visita Ceilán, orará en un templo teravada. Es decir, que siempre nos miramos como hermanos y no peleamos los unos

contra los otros. Si un budista teravada va al Japón, es recibido como un propio hermano, y viceversa, si un budista mahayana va a Ceilán también es recibido como un hermano. Usted puede contemplarlo en este templo, donde tenemos dos monjes japoneses, viviendo todos amistosa y armoniosamente. En cuanto a la práctica, Campoo surge dificultad alguna y en realidad todos los budistas practican el budismo como una única religión. Existen algunas diferencias filosóficas y algunas prácticas distintas entre las escuelas, pero todos nosotros nos asentamos sobre los mismos principios de unidad, armonía, amistad. Somos uno; no hay diferencias”.

Autor: ¿Conservó Buda un mensaje esotérico para los iniciados?

Venerable Saddhatissa: El mensaje fue el mismo para todo el mundo. Mostró el budismo en toda su profundidad. No escondió nada en el puño y no guardó una enseñanza secreta para unos cuantos favoritos. Sus enseñanzas estaban abiertas a todos. No ofreció ningún secreto, ninguna enseñanza esotérica. Consideramos que no hubo nada en su enseñanza que pueda ser calificado de oculto.

Autor: ¿Qué debe definir a un buen budista?

Venerable Saddhatissa: Un buen budista debe tender hacia los más elevados preceptos y meditar. Debe observar los siguientes preceptos: 1) Abstenerse del alcohol; 2) Abstenerse de la vida sexual ilegal; 3) Abstenerse de los actos deshonestos; 4) Abstenerse de la mentira, incluyendo palabras no amistosas, conversaciones crueles, patrañas y murmuraciones; 5) Abstenerse de licores y drogas, que nublan la mente. Si una persona se abstiene de esos demonios, de esas prácticas que son dañinas para sí misma y para la sociedad; si es un hombre bueno, entonces es un buen budista. También para ser un buen budista debe practicar la meditación, debiendo meditar sobre el amor universal. Si él inclina su vida hacia actividades inofensivas, buenas y provechosas, si vive siendo útil a los demás, es el mejor budista.

Autor: Desde su punto de vista, ¿cuál es el país que sigue el budismo más auténtico, más de acuerdo a la enseñanza original?

Venerable Saddhatissa: Esta pregunta es difícil de responder, porque el budismo, como cualquier otra religión, se ha desarrollado en cada país según las necesidades de sus gentes. Cuando las religiones alcanzan los diferentes países, se encuentran con la existencia de diversas prácticas culturales, sociales, etc. Las gentes de ese país al que llega una religión no quieren desprenderse de esas prácticas. Por eso nos encontramos en diversos países con un budismo que lleva consigo una serie de prácticas que no están escritas en las enseñanzas



budistas. Aún así en cualquier país hay quienes practican el budismo más auténtico. En Ceilán se conserva el budismo en su más nítida pureza, pero deseo aclarar que lo hay también adaptado a las necesidades de las gentes. Hay personas que gustan de asociar el budismo a sus necesidades sociales y culturales. Sí, en Ceilán hay un budismo puro y practicantes que lo observan. No puedo decir que no haya tal budismo en Birmania, Tailandia y otros países.

Autor: En lo referente a la doctrina budista siempre surge una pregunta inevitable: Si no hay un Yo o entidad permanente, ¿qué es lo que reencarna?

Venerable Saddhatissa: Es muy sencillo de comprender si entendemos el proceso mental como un flujo. Nosotros creemos en la causa y el efecto. Todo depende de esto. Si hay una causa, con seguridad que tiene que haber un efecto y de forma similar, en nuestra pantalla mental cada pensamiento momentáneo está condicionado por otros pensamientos momentáneos y condicionan a su vez a otros sucesivos. De este modo el proceso pensante fluye como una corriente, como si se tratara de un río.

Si usted contempla, por ejemplo, un río, observará que éste como tal está fluyendo, pero el mismo río no es en todo momento la misma agua y condicionada por un agua que viene, otra agua se está deslizando hacia el mar. Así pues, no estamos contemplando la misma agua en el río, sino el transcurrir del agua momentánea, condicionada por otra agua. La primera agua corre impulsada por la otra agua que viene. Similarmente un pensamiento momentáneo condiciona a otro pensamiento momentáneo y dichos pensamientos se van sucediendo. Por este motivo, creemos en el proceso de consciencia como una corriente, como un río, un continuo fluir. Aunque no hay alma para nosotros, existe ese fluir continuo.

El pensamiento momentáneo no cesa de fluir. No hay muerte en el sentido real. Ese momento es llamado la consciencia de muerte. Condicionados por la consciencia de muerte, adquirimos el abandono de la consciencia o consciencia de río. El fluir de los pensamientos momentáneos nos hace ser diferentes, cambiar. Nuestra mente y nuestro cuerpo cambian de forma constante. En todo momento estamos cambiando. En este instante usted y yo hemos cambiado. Nuestros pensamientos están fluyendo, aunque no seamos conscientes de ello. Tal es el hecho como el budismo lo entiende.

Autor: El yoga tiene una antigüedad de milenios y han existido muchos yoguis antes que Buda. Se ha dicho, sin embargo, que éste fue el primer yogui no anónimo. ¿Lo cree usted así?

Venerable Saddhatissa: Sí, efectivamente fue un yogui, aunque desde luego no se puede decir que fuera el primero. Hubo, por supuesto, muchos yoguis antes que él, pero también él fue un yogui. Podemos decir que fue el yogui de yoguis, el rey de los yoguis. Estudió yoga antes de su iluminación y tuvo dos grandes maestros de yoga. Le mostraron cómo concentrar su mente y a qué estado podría aspirar de esa forma, y alcanzó ese estado de acuerdo con las instrucciones de dichos maestros. Pero no se sintió satisfecho plenamente con aquellas enseñanzas, porque supuso que había un logro más elevado. Por tanto, meditó por sí mismo y alcanzó la gran iluminación. Aquellos maestros no eran iluminados y por ello se apartó de ellos. Practicó por sí mismo y más allá de esa práctica adquirió el estado búdico.

Autor: Para la mentalidad occidental no resulta fácil asimilar el concepto de sunyata. ¿Debemos entenderlo como un vacío absoluto?

Venerable Saddhatissa: Sunyata quiere decir que no hay una entidad eterna y permanente en el ser humano ni en cualquier ser animado o inanimado. Tal es el sunyata. Tenemos forzosamente que distinguir entre dos lenguajes: el convencional y el filosófico. Convencionalmente se nos distingue con un nombre, según nuestra nacionalidad y la opinión del que lo aplica. Pero a pesar del nombre, nada somos en el sentido real. Si dividimos a nuestra persona en los agregados que lo forman, nos damos cuenta de que no encontramos en ella nada permanente, ninguna entidad eterna. Y eso es el sunyata.

Autor: ¿Qué puede decirnos acerca de la meditación?

Venerable Saddhatissa: Creo que la meditación es indispensable para la vida. Es una práctica importantísima. Consideremos que el ser humano está compuesto de mente y cuerpo. Si una persona quiere vivir una vida muy saludable físicamente deberá practicar ejercicios físicos y cuidar su cuerpo, pues de otra manera éste puede enfermar. Se debe practicar ejercicios físicos desde muy niño para llegar a ser una persona completamente sana. Lo mismo cabe decir sobre la mente. Así como hay que practicar ejercicios físicos para tener un cuerpo sano, hay que practicar meditación para conseguir una mente saludable. Y meditación o yoga significa en el budismo el cultivo de la mente. Una persona debe cultivar y entrenar su mente. La mente es como un mono que salta constantemente de aquí para allá y no se detiene en ningún sitio. La mente corre en la dirección de las percepciones sensoriales. Pero si queremos disponer de ella y someterla, debe ser entrenada. Eso es lo esencial si queremos servirnos de ella. Para utilizarla, someterla y fijarla en un objeto determinado, lo principal es practicar la meditación. En el budismo tenemos varias clases de meditación. Meditación, por ejemplo, sobre la respiración y sobre el amor universal.

“Para fijar y desarrollar la atención mental, existen diferentes métodos, siendo uno de los más importante el de la meditación. Un individuo, a fin de controlar su mente, debe cultivar las cualidades positivas. Si una persona, por ejemplo, tiene un carácter egoísta e intransigente, debe cultivar el amor universal y la tolerancia, meditando sobre ellos. Para practicar esta forma de meditación elevada, que tiende al cultivo de cualidades positivas, debemos sentarnos en un lugar tranquilo, y recoleto, y cultivar los buenos pensamientos, proyectándolos adecuadamente. Antes de ello puede leerse un texto apropiado, que nos ayude a estimular nuestros pensamientos positivos. Tenemos siempre que tener presente que si no entregamos nuestro amor a los demás, no podemos esperar que ellos nos lo ofrezcan a nosotros. Debemos comenzar por enviar estos pensamientos amorosos a la persona más querida y preferiblemente a una persona del mismo sexo, para evitar que pueda provocarse un deseo sensual. Esta es la primera fase de este tipo de meditación. Después hay que proyectar los pensamientos y sentimientos amorosos a la segunda persona amada. A continuación proyectar nuestro amor hacia los vecinos y así por extensión a todas las personas que conozcamos y, por último, a todos los seres del mundo.”

“Debemos asimismo proyectar nuestros pensamientos amorosos incluso sobre nuestros enemigos. De esta manera elevamos la espiritualidad mundial. También hay que proyectar nuestros pensamientos amorosos sobre las personas dementes, ignorantes, enfermas. Es decir, hacer nuestros pensamientos amorosos extensivos a todo el mundo. Y cualquier sentimiento de desagrado que pueda surgir sobre este tipo de meditación, debe ser superado por completo. Así, se medita sobre el amor universal y esta meditación puede llevarse a cabo durante la vida cotidiana.”

“Durante nuestro trabajo con otras personas, durante nuestras actividades diarias, nunca debemos perder el control de nosotros mismos. Debemos asimismo mostrarnos bondadosos, ya que hemos tratado a través de la meditación de proyectar sobre todos los seres nuestros pensamientos amorosos y la meditación debe ser llevada a la vida diaria. Hay que evitar todo enfado, toda violencia, toda falta de amor. Así se alcanza el objetivo real de la meditación: llevando a la práctica la simiente de nuestra meditación.”

“La meditación, en cualquiera de sus formas, nos permite obtener un grado de concentración y unidireccionalidad mental, que pueden ser aprovechados para alcanzar los ideales más elevados y llegar a los más altos logros. La meditación siempre debe ser llevada a la práctica; es decir, no debe quedarse en los meros ejercicios de meditación. De esa forma se cristaliza aquello en lo que ha meditado. Si una persona está

concentrándose en no enfadarse, pensando y cultivando así su mente y obteniendo el control sobre sí misma, y después, cuando se reintegra a la sociedad, es capaz de permanecer absolutamente serena, entonces ha practicado la verdadera meditación.”

“Al principio, para llevar a cabo la meditación, es muy aconsejable el silencio. Porque en las primeras fases, si la mente no encuentra el ambiente adecuado, se alterará con frecuencia. Hay que evitar las interrupciones. Pero cuando el practicante ha alcanzado la concentración total de su mente, entonces, sucede lo que suceda, por mucho escándalo que se forme alrededor del que medita, la mente no será perturbada.”

Autor: ¿Qué piensa usted de la autoobservación, es decir, de la observación atenta a todo lo que forma nuestro ser? ¿Y de la toma de consciencia de todo aquello que hacemos o nos rodea?

Venerable Saddhatissa: Es muy esencial. Es esencial para la vida y también es una forma de meditación. Cuando efectuamos algo, debemos hacerlo conscientemente. Debemos tomar consciencia de lo que estamos haciendo y de cómo lo estamos haciendo y saber qué está sucediendo en nosotros. El observarnos, el ser conscientes, desarrolla nuestra mente. Un hombre debe desarrollar su consciencia y ser consciente hasta de las cosas más triviales. Al comer, por ejemplo, debemos estar conscientes de lo que comemos e incluso de los ingredientes de la comida, y de cuándo hemos comido lo suficiente. Si estamos sentados, hay que tener consciencia de cómo y dónde estamos sentados. Y si estamos de pie, tener consciencia de que estamos de pie. Incluso podemos tomar consciencia de que nos vamos ya a dormir y, al despertar, tomar plena consciencia de que estamos despiertos. Debemos tratar de alertar nuestra consciencia en nuestra vida diaria. Si estás leyendo, sé consciente de que estás leyendo; al escribir, sé consciente de que estás escribiendo. Hay que centrarse en aquello que se está haciendo, evitando hacer varias cosas a la vez, porque de esa forma no se permanece atento a ninguna de ellas. Una persona que lee mientras come, por ejemplo, no está verdaderamente atenta ni a la lectura ni a la comida. Cuando tomamos plena consciencia de algo, se activa muy considerablemente la memoria.

La meditación no es solamente una forma de vida, sino el hecho mismo de controlar la vida. Se medita para obtener un propósito útil en la vida.

Autor: Hay una forma muy útil de concentración, que es aquella que se sirve de la respiración como soporte de la mente. ¿Puede hablarnos sobre ella?

Venerable Saddhatissa: Somos seres vivientes. Estamos vivos y no muertos. Y para mantener la vida debemos respirar. Si no fuera por el proceso respiratorio, moriríamos. Pero a menos que no nos concentremos en la entrada y salida del aire, no somos conscientes de que estamos respirando. Todos nosotros estamos respirando, porque de otra forma no estaríamos vivos. Pero ¿estamos meditando sobre la respiración? Estamos respirando, pero no meditando. Por tanto, no estamos plenamente conscientes de que estamos vivos. No sabíamos que estábamos respirando, sino que estamos hablando entre nosotros. La fijación de la mente en la inhalación y la exhalación resulta excelente como medio para lograr la unidireccionalidad de la mente. Es un soporte excelente para la concentración. Al proponernos saber que estamos respirando, toda nuestra atención mental se canaliza hacia la respiración y poco a poco, tras varias sesiones de práctica, la mente termina por serenarse, alcanzando un grado de considerable concentración.

Autor: ¿Qué mensaje puede ofrecer al hombre actual?

Venerable Saddhatissa: Quiero subrayar que toda terminología es nociva. La profusión de etiquetas ha provocado grandes prejuicios. El hombre, lamentablemente, se acuerda de las palabras y se olvida de lo que las mismas realmente significan. Por ejemplo, a veces prestamos excesiva atención a etiquetas tales como cristianismo, budismo o hinduismo, y ninguna o muy poca, a las enseñanzas que imparten. Ahí radica el peligro. No debemos prestar excesiva atención a la etiquetas; debemos considerar que esas enseñanzas son para toda la Humanidad. Los grandes maestros vinieron al mundo para mejorar el mundo. Cristo, por ejemplo, vino al mundo para predicar a todo el mundo. Es decir, que una enseñanza no está hecha para unos y no para otros, sino que hay sido concebida para todos. Los grandes maestros quieren un mundo mejor y por ello ofrecen la enseñanza para todos. Ese ha sido el deseo de Buda, Cristo y todos los grandes maestros. Fueron sus seguidores los que se clasificaron como budistas, cristianos, etc., pero los grandes iniciados predicaban para todo el mundo.

“Insistamos en que el deseo primordial de los grandes maestros era hacer un mundo mejor y que no tenían interés alguno en las etiquetas. Cualquiera puede aprovechar sus enseñanzas y así, por ejemplo, la meditación en el amor universal, en los sentimientos o pensamientos elevados y en la respiración pueden ser utilizadas por todos los seres humanos y no solamente por los budistas. Estas prácticas de meditación hacen posible el control sobre la mente y la superación de la agresividad, la dispersión, el egoísmo y los deseos perniciosos. Se pueden vencer todos estos enemigos y cultivar, por otra parte, la compasión, el amor universal, la amabilidad, la generosidad y

las cualidades positivas en general.”

“Mi humilde ruego es que se comprenda que cualquier cristiano, sin etiquetarse a sí mismo, puede practicar estos métodos de meditación o métodos de yoga para su beneficio, lo que no debe causar ningún conflicto con sus etiquetas, porque no existe ninguna razón para ello. Las etiquetas carecen de todo valor. Dejemos que una persona se etiquete como quiera -musulmán, hindú, budista, cristiano, etc.-, porque lo esencial es llevar a cabo las prácticas de meditación enseñadas por Buda o por otros grandes yoguis sin ningún tipo de discriminación religiosa.”

“Puede uno observar fielmente su religión y también perfectamente llevar a cabo las prácticas de meditación. Yo diría que para lo único que sirven las etiquetas es para rellenar los papeles burocráticos. Y en el momento de aprender cualquier gran enseñanza debemos olvidar toda etiqueta. Así debemos hacerlo al aprender la meditación o el yoga para nuestro beneficio. Todas las religiones deberían coexistir en completa armonía ya que el propósito de los maestros de las mismas era hacer un mundo mejor. Este es un propósito común, que tiende a reafirmar las cualidades positivas. Por ello, sin discriminación, los seres humanos deben servirse de cualquier método o práctica que pueda resultarles útil cualquiera sea su procedencia religiosa, sin que sea necesario cambiar de etiqueta.”

Autor: ¿Quiere dirigir algunas palabras o consejos al aspirante budista?

Venerable Saddhatissa: No hay bautismo en el budismo ni un rito de conversión. En términos budistas la conversión ocurre dentro del individuo. Si yo intentara convertirte a mis pensamientos, sería como llamarte idiota e insultar a tu inteligencia. No hay conversión, sino que uno se autoconvierte. Los principiantes deben practicar con asiduidad la meditación, para ampliar su comprensión al máximo. El medio ideal es la práctica de la meditación. De las formas más elementales de meditación a las más elevadas. Durante la meditación podemos enviar nuestras bendiciones de amor a todos los demás, surgidas desde la bondad de nuestro corazón. Podemos enviar a los demás nuestros mejores pensamientos, ya que los pensamientos poseen un gran poder.

“Quiero invocar las bendiciones del Buda, sus enseñanzas y sus discípulos para enviar las mías en su nombre. ¡Invoco a Buda, sus enseñanzas y sus discípulos, que son la triple joya! Envío mis bendiciones a mis amigos de habla española de esta manera: ¡Qué todas las bendiciones sean vuestras por el poder del Buda, que la felicidad esté siempre con vosotros! ¡Qué todas las bendiciones sean

vuestras por el poder del Dharma (sus enseñanzas), que en su nombre la felicidad sea siempre vuestra! ¡Qué todas las bendiciones sean vuestras por el poder del sankha (su comunidad), que la felicidad siempre sea con vosotros!”

Autor: La humanidad atraviesa momentos difíciles. Por todas partes se genera odio y violencia. ¿Qué podemos hacer en tales circunstancias?

Venerable Saddhatissa: Uno de los principios del Buda es que el odio no puede ser vencido por el odio, sino solamente por el amor. Debemos tratar de inculcar esta enseñanza entre los líderes mundiales. Que puedan entender que la ira, el odio y la maldad no podrán cesar con la ira, el odio y la maldad. La venganza no soluciona nada; sólo el amor puede combatir esas cualidades negativas. Esta es la enseñanza del Buda.

Autor: ¿Qué opina del budismo tibetano?

Venerable Saddhatissa: Algunas escuelas tibetanas se acercan más que otras a la doctrina del Buda y sus prácticas están más de acuerdo con la doctrina del budista original. Ahora bien, si analizamos la historia nos damos cuenta de que cuando el budismo penetró en el Tibet se encontró con la religión bon, que era el culto ancestral. Con el paso del tiempo dichas creencias y prácticas se asociaron en cierto modo con la enseñanza budista. No cabe duda de que en el Tibet la enseñanza budista se ha visto influida por dichas prácticas. Por tanto, nos es forzoso admitir que hay muchas interpolaciones, mezclas y añadidos. Por ello, en el budismo tal y como se presente en el Tibet encontramos una parte que está de acuerdo con el budismo original y otra parte que se aparta por completo de él.

Después de hacerme entrega de algunos libros de indiscutibles interés, dijo: “La meditación elevará el nivel moral de la Humanidad. Todo hombre debe meditar y aprovechar su vida para alcanzar la sabiduría, porque ella nos libera de toda miseria y de todo dolor”. Y me prometí a mí mismo volver lo antes posible a entrevistar de nuevo al Venerable Saddhatissa y seguir indagando sobre la meditación, método cada día mejor aceptado y más practicado en occidente. Y así, no muchos meses después, estaba de nuevo en compañía del Venerable Saddhatissa y mi primer ruego es que se extendiera sobre la meditación. Comenzó diciendo:

“Tal vez el término meditación no sea el más apropiado para dar una idea de todo lo que se encierra tras ella en el budismo. Las denominaciones cultura o desarrollo expresan mejor su objetivo. La

meditación budista no es efectuada a nivel de los procesos ordinarios del pensamiento ni persigue directamente la inhibición de los pensamientos. Su objetivo básico es mejorar la receptividad, perfeccionar la percepción y desarrollar la consciencia. A través de la aplicación de la correcta atención mental puede ser evitada la dispersión de la mente. Las riendas sueltas de nuestra mente pueden ser tensadas y los caballos salvajes de nuestros deseos y sensaciones controlados. Nuestra energía mental será canalizada y, por tanto, su cualidad perfeccionada y mejorada. Por medio de este tipo de meditación la mente puede ser entrenada para situarse en un estado de receptividad unidireccional. Es importante comprender que esta concentración de la atención no consiste en un proceso de añadidura, sino en un proceso de eliminación de perturbaciones e interferencias.”

“La meditación nos enseña la distinción sutil entre pensar y tener pensamientos. Se busca el conocimiento intuitivo y no las meras construcciones analíticas. Puede surgir el conocimiento con una intuitiva espontaneidad y este conocimiento solo difícilmente puede ser expresado a través del pensamiento ordinario. En el discurso del Buda denominado Satipatthana Sutta están expuestos los cuatro tipos de contemplación: sobre el cuerpo, las sensaciones, la mente y los estados de la mente. En este discurso el Buda declara que esta receptividad plena es la única forma de liberar la mente de la contaminación y la mancilla (la cólera, la ira, la ilusión, el deseo o ‘sed’, la envidia, el odio, etc.)”

“Determinadas prácticas fisiológicas combinadas con los ejercicios mentales resultan muy útiles, pues existe una estrecha interrelación entre el cuerpo y la mente. Yo mismo practiqué el yoga físico en mi juventud y siempre me ha atraído considerablemente, aunque ya no lo practico por mi edad.”

“La meditación budista concierne de forma muy especial a la mente. La mente es el factor más importante, porque cuando se mantiene sana y fuerte, su poder sobre los otros factores es notable. Muchas enfermedades -de la piel, del corazón, jaquecas, tensión nerviosa y arterial, etc.- son el resultado de la insania mental. Un tanto por ciento elevadísimo (alrededor del ochenta por ciento) de los trastornos mencionados son causados por enfermedades mentales. La mente, por tanto, tiene que ser entrenada y cultivada a través de un trabajo tenaz y un esfuerzo constante. No hay atajos ni hay caminos fáciles. Sorprende observar cuánta gente desconoce el hecho de que poseen una mente que puede ser entrenada de la misma forma que en cierto modo pueden serlo los músculos del cuerpo físico, que mediante el adecuado adiestramiento pueden desarrollarse tanto en fuerza como en elasticidad.”



“Uno de los ejercicios de atención mental que recomiendo altamente es el de la toma de consciencia de la inhalación y la exhalación durante la respiración. Este ejercicio no sólo purifica y mejora todo el organismo, sino que conduce sobre todo a la concentración de la mente, a su unidireccionalidad. Canalizamos toda nuestra atención sobre una actividad que es generalmente mecánica e inconsciente.”

“Tenemos que practicar con asiduidad la observación de los procesos y contenidos de la mente; la observación de las emociones, deseos y sensaciones, y la observación del cuerpo, todos ellos tal y como son en realidad. También debemos adiestrarnos en la observación de todas nuestras acciones, ya que éstas encuentran su origen en la mente. A través de estas técnicas de observación nos son revelados los factores negativos y los positivos. Los negativos son lujuria y sensualidad, odio y cólera, apatía e indolencia, tensión y nerviosismo, y preocupación y duda. Si estos factores surgen durante la meditación y nos perturban, debemos vencerlos concentrándonos en los factores positivos, que son los siguientes: la amabilidad, el amor, la comprensión el esfuerzo, la calma, la confianza, el bienestar, el contento y la firme energía.”

“Una gran mayoría de los seres humanos de hoy están afligidos por las preocupaciones de uno u otro tipo. De hecho, preocuparse es una actividad inútil, debilitadora y altamente negativa, ya que casi nunca se trata del momento presente de tiempo que estamos viviendo. La preocupación no tiene consistencia, porque se basa en proyecciones mentales hacia el pasado o el futuro e implica el no vivir y el no concentrarse en el presente, en el ahora. Si tenemos un problema por el cual podemos hacer algo ahora mismo, entonces inmediatamente dirigimos nuestros mejores esfuerzos para resolverlo. Durante ese esfuerzo no estaremos preocupándonos si estamos dirigiendo nuestra completa atención sobre el proceso que requiere esfuerzo, que es lo que debemos hacer. Si bien al contrario nos enfrentamos a un problema por el cual no podemos hacer nada ahora mismo, entonces, como éste es inevitable e insoslayable, debemos concentrar toda nuestra atención sobre el presente, el ahora, la situación real, y no proyectar nuestra mente en forma lateral ni a través de unos canales de pensamiento infructuosos, irreales y debilitantes.”

Autor: ¿Qué posibilidades terapéuticas podemos atribuirle al tipo de meditación budista?

Venerable Saddhatissa: La meditación podrá ser practicada con entero éxito cuando estén sanos la mente y el cuerpo. Si una persona sufre una enfermedad o infección, debe ser primeramente sanada. Ello

es esencial. Es equivocado pensar que tales enfermedades pueden ser curadas a través de la meditación. En el caso de una enfermedad física habrá que acudir al especialista correspondiente, y al psiquiatra en el caso de una enfermedad mental. Hay que curarse y luego practicar la meditación, con el fin de asegurarse de que la enfermedad no vuelva de nuevo. Yo mismo, después de haber sufrido un infarto de miocardio, producto de una grave gripe padecida hace tiempo, estoy controlando mi restablecimiento mejorándolo y activándolo a través de la combinación del régimen médico y de la meditación. Estoy convencido de que muchas enfermedades, como las antes mencionadas, pueden ser evitadas mediante la práctica de la meditación.

“La meditación conduce al deleite y al goce, a la amabilidad y a la veracidad, a la belleza y a la salud. La meditación permite un estrecho control sobre la mente y el perfeccionamiento del carácter. Su práctica nos ayuda incluso a dormir reparadoramente y a eliminar los sueños nocivos, reemplazándolos por sueños positivos. Los sueños perniciosos, de naturaleza negativa, son poco a poco eliminados a medida que obtenemos una mayor calidad en el trabajo meditativo. Cuando sobrevienen los sueños negativos, que encierran conflicto, ¿con quién estamos de hecho enfrentándonos?, ¿con quién estamos discutiendo?, ¿a quién tememos?, ¿de quién huimos?, etcétera. Tales preguntas podemos formularnoslas durante la meditación y podremos llegar a ver con claridad que hemos estado discutiendo y enfrentándonos a aspectos personificados en las variadas imágenes oníricas. Esta verdad es tan simple que ha pasado por completo desapercibida para el psicoanálisis moderno, que con frecuencia busca explicaciones externas a los problemas sin darse cuenta de que todas las soluciones a los problemas están contenidos dentro de ellos y no fuera de los mismos. Poco a poco, mediante la meditación, vamos consiguiendo una gran comprensión de nosotros mismos. La meditación, sin duda, conduce a un ensanchamiento de la comprensión.”

Autor: ¿Por qué los seres humanos tienen tantas deficiencias interiores? ¿Nacen así?

Venerable Saddhatissa: Nacen puros, pero posteriormente son contaminados por un medio ambiente impuro e imperfecto. El medio ambiente humano se manifiesta como resultado de la ignorancia y ésta provoca la contaminación. Debemos tener en cuenta que la sabiduría no consiste en una acumulación de conocimientos, sino en la disipación de la ignorancia, de la misma forma que la salud sólida no es una acumulación de fuerzas, sino la eliminación de toda debilidad y enfermedad. El pensamiento claro elimina la niebla mental.

“Es muy difícil, empero, para un ser humano, poder sustraerse a

la contaminación, si bien podemos, sin embargo, eliminarla dentro de nosotros mismos a través del razonamiento claro y correcto adquirido a través de la adecuada atención mental y la meditación. Para tener éxito en esta empresa lo más importante es saber distinguir entre el mero conocimiento y la sabiduría. Además, es también necesario distinguir entre el razonamiento ordinario y el razonamiento claro. La sabiduría sobreviene por medio de la experiencia directa, la práctica y la comprensión verdadera. Requiere disciplina, trabajo tenaz, paciencia y sacrificio para que pueda producir verdaderos resultados. Insisto enfáticamente en que no existen atajos. De la misma forma que una persona no puede, de la noche a la mañana, ser médico, físico o músico, tampoco puede ser pura y sabia en un tiempo mínimo. Es asombroso comprobar que hay destacados eruditos que han acumulado grandes conocimientos, pero que no comprenden nada y carecen de sabiduría. Ni siquiera comprenden lo que quiere decir la palabra comprender, ya que la comprensión no sólo consiste en saber, sino en ser.”

Autor: Por lo que usted ha dicho, es fácil deducir que usted no acepta la idea de iluminación repentina. ¿Es así?

Venerable Saddhatissa: La paciencia, el trabajo tenaz y la meditación aportan una realización gradual, una verdadera comprensión. Progresivamente vamos comprendiendo la naturaleza de las fuerzas que controlan nuestras vidas, la naturaleza de la mente y de la materia, y también la naturaleza de todos los elementos que constituyen el cuerpo humano y el mundo. La iluminación representa la comprensión clara y en perspectiva de la relatividad de todas las cosas y mayor es el desapego. Cuanto más se acentúa el desapego, mayor es la liberación de la no permanencia de todas las cosas. El budista no cree que detrás de las formas siempre cambiantes y de las apariencias haya una esencia inmutable, aunque cree en una fuerza kármica que impulsa al renacimiento. La reencarnación no es un término correcto.

Autor: ¿Qué es aquello dentro de nosotros que nos hace distinguir entre el bien y el mal, la belleza y la fealdad, etc.?

Venerable Saddhatissa: En la vida práctica la distinción tiene lugar a través del proceso de asociación. La moralidad y la estética están basadas sobre la acumulación de experiencias personales, sobre la tradición y los hábitos. Asociamos el dolor con el mal; el placer con el bien; la felicidad que conduce a la desdicha la hacemos equivalente al mal; la belleza que conduce a la felicidad y al placer, equivalente al bien, etc. Las cosas sólo son buenas o malas, bellas o feas, en relación las unas a las otras. Más allá del plano de la relatividad, donde no hay dualidad y sólo hay unidad, tales conceptos carecen de todo sentido.

Autor: ¿Qué nos puede decir sobre el gozo interior?

Venerable Saddhatissa: Cuanto mayor es la comprensión, mayor es el gozo. El gozo es la liberación de la ignorancia, que es a su vez la liberación de los deseos y de todos los factores negativos. Tenemos que volver a ser un poco como niños pequeños gozando de sus juguetes. Toda enseñanza verdadera es similar en su espíritu. También la Biblia nos invita a volvernos como niños para entrar en el Reino de los Cielos.

Las diferencias están únicamente en las formas y en las apariencias, que son el producto de diferentes culturas, diferentes idiomas, diferentes civilizaciones. Desgraciadamente el hombre olvida la realidad que contienen las verdaderas enseñanzas y se acuerda únicamente de las palabras, de los ritos, de los símbolos y de los ceremoniales, no siendo consciente de que por ellos sobreviene la confusión, la ignorancia, la oscuridad y la miseria.

### **Venerable Walpola Rahula**

El Venerable Walpola Rahula es uno de los más notables eruditos del Teravada. Ha ocupado u ocupa, entre otros cargos, los siguientes: Rector de la Universidad de Ceilán, Visiting Professor de la North Western University de Illinois, Visiting Professor en Swarthmore College en Pensilvania y Supervisor de Psd de la Universidad de Oxford. Sus conocimientos sobre la filosofía budista son muy grandes. Es autor de cinco importantes obras, traducidas a numerosos idiomas y traductor del Abhidarmasamuccaya de Asanga. Nació en Ceilán y fue educado e instruido según la tradición monástica de dicho país. Posteriormente estudió en las Universidades de Ceilán, Calcuta y la Sorbona. Su obra "Lo que el Buda enseñó" es clara y precisa como pocas obras. El Venerable Walpola Rahula me recibió en su apartamento de Londres, ataviado con una aséptica y hermosa túnica. En su despacho, una gran cantidad de libros y cartas de todo el mundo. Me mostró una de las kasinas que utilizaba para lograr la unidireccionalidad de la mente. Afectuoso, elegante, es una de las personas que más ha dado la impresión de estar realmente más allá de su ego. Agudo, sutil y con un humor excelente y significativo, repuso a mis numerosas preguntas.

Autor: Considero especialmente interesante el tema de la atención mental. ¿Qué puede decirme sobre el desarrollo de la misma?

Walpola Rahula: Ante todo merece señalarse que uno de los discursos del Buda se refiere concretamente al desarrollo de la atención mental y se reflejan en el mismo las enseñanzas budistas sobre dicha facultad de la mente. Dicho discurso es el Satipatthana-Sutta, que es el más importante que Buda pronunciara sobre el desarrollo de la atención mental. Me he referido a él brevemente en mi obra Lo que el Buda Enseñó, dedicándole un pequeño capítulo. El Satipatthana consta de cuatro secciones. Por lo general, tanto el discurso como la práctica que propone son mal comprendidos. Son muchos los que no han comprendido bien su aplicación, su práctica. La consideran casi como algo técnico y lo llevan a la práctica como algo mecánico, perdiéndose así su verdadero espíritu. Para desarrollar la atención mental es necesario, desde luego, practicar, adiestrarse en la concentración pura. Sin concentración no es posible. Lo que realmente significa la atención mental es estar despierto, estar atento a cualquier cosa que se efectúe física o mentalmente; tomar consciencia de todas las actividades. Se puede tomar consciencia de que se está comiendo, bebiendo, trabajando, entrando, saliendo, hablando, pensando, y también de cómo trabaja la mente. Hay que tomar consciencia de la mente, esté irritada o tranquila, amando u odiando, celosa o amistosa, cualquiera sea la actividad que permanezca en la misma. Puede haber atención mental cualquiera sea la cosa que hagamos: leyendo, estudiando, hablando, trabajando... Por eso no hay nada de misteriosos en cuanto a la atención mental, ni exige ninguna forma especial de vida, ya que puede aplicarse en cualquier momento y situación. Se desarrolla la atención mental estando a lo que se hace y de lo que eres.

Autor: ¿Qué técnicas considera las más convenientes para el desarrollo de la atención mental? ¿Para el desarrollo de la consciencia?

Walpola Rahula: No es fácil concretar sobre técnicas para el desarrollo de la consciencia. Para desarrollar el estado de alerta mental no hay más técnica que la práctica misma de dicho estado de alerta. Es cuestión de practicarlo y no de teorizar sobre el mismo. Es lo único que se puede hacer. Pero para entrenar la mente, para realizar adecuadamente ese estado y hacer las cosas con precisión, al principio es necesaria la práctica de la concentración. Para ello pueden utilizarse diferentes técnicas. Por ejemplo, puede realizarse concentración sobre la respiración, que es una técnica muy sencilla. Existen otros numerosos métodos, como concentración en el objeto, en un color, en un objeto brillante, en un círculo dibujado sobre una cartulina, en el ruido que produce una gota de agua. Existen procedimientos muy diversos. La práctica de la concentración facilita el estado de alerta.

Una persona que ha utilizado concentración desarrollará con mucha mayor facilidad el estado de alerta que otra que no se ha adiestrado en la concentración. Se trata de técnicas y no de métodos para llegar a la Verdad.

Autor: Hay técnicas de autorrealización como el yoga, que nos indican que debemos tomar consciencia de nuestro Sí-mismo como algo aparte de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones. Naturalmente, al no aceptar el budismo un Sí-mismo, dicho procedimiento es desestimado. Pero hay otras técnicas de autorrealización y de perfeccionamiento, otras escuelas, que nos invitan a tomar consciencia de nosotros mismos cuando estamos pensando, sintiendo, haciendo. ¿Qué piensa de este método de autoconsciencia?

Walpola Rahula: Según el budismo y mi punto de vista eso no es conveniente. Para el budismo la atención mental consiste en estar atento a la acción olvidándose de sí mismo.

Autor: Sin embargo, y aunque el budismo no considere en absoluto conveniente la autoconsciencia, ya que precisamente considera la yoidad como una ilusión, sí recomienda la observación muy atenta de los agregados del ser humano, ¿no es así?

Walpola Rahula: Hay que tener muy en cuenta que no es ni mucho menos lo mismo la autoconsciencia que la toma de consciencia de los agregados. La autoconsciencia está por completo desaconsejada en el budismo. Como antes le señalaba no es fácil comprender la técnica del Satipatthana. Debemos explicarlo con mucho cuidado, pues con frecuencia es desvirtuado, porque las expresiones palís son muy difíciles de traducir. Siempre surgen dificultades con la traducción. Si se está andando, por ejemplo, hay que ser consciente del andar y no de uno mismo andando; consciente del andar y no de uno mismo andando; consciente de la acción y no de uno mismo actuando. Yo hablo con usted y no estoy consciente de mí mismo, pero sí plenamente consciente de la conversación. Es necesario aprender a estar consciente de la actividad, consciente del momento, en el presente.

Autor: ¿No consciente, entonces, de uno mismo en la actividad que se esté efectuando, como proponen otras escuelas no budistas que creen en un ente permanente en el hombre?

Walpola Rahula: Eso es: no consciente de uno mismo en aquello que se esté efectuando. Proponemos en la enseñanza budista todo lo contrario que esa autoconsciencia, que es totalmente contraria a la enseñanza que imparte el budismo. Hay que permanecer alerta a todo lo que hagamos, plenamente conscientes de aquello que hacemos en

cada momento, en el presente, libres de la autoconsciencia, olvidándonos de nosotros mismos y completamente atentos a la acción. El Satipatthana nos indica que al caminar debemos estar vigilantes de que se está caminando, estando plenamente atentos a lo que hacemos. Hay que saber que se está andando, que se anda, y no que uno mismo están andando. No hay un Sí-mismo, no hay un individuo. Hay una acción y no un sujeto haciendo. En el budismo la idea del Sí-mismo es incorrecta. Por tanto, la consciencia del Sí-mismo es totalmente ajena a la enseñanza budista. Al no haber un Sí-mismo, no puede haber consciencia de un Sí-mismo.

Autor: ¿Considera conveniente la observación de los elementos que nos componen para conocernos mejor?

Walpola Rahula: Sí. La observación de uno mismo nos permite vigilar cómo la mente trabaja, cómo se desarrolla el carácter. Pero hay que observar desapasionadamente, con total desapasionamiento, sin implicarse en la observación, despersonalizadamente. Es ver sin juzgar o evaluar, pues de otra forma ya no hay observación. Se puede practicar sobre los pensamientos o sobre las acciones, según qué se quiera conseguir mediante la observación. Si uno se ve a sí mismo eso ya es autoconocimiento. No hay autoconocimiento sin verse a uno mismo. es una buena práctica. No observarse con juicios o críticas, sino una simple observación a través de la pura atención mental, como un científico puede observar las cosas. Es como ver reflejada la imagen de uno mismo en un espejo, sin que intervengan las valoraciones, con total desapasionamiento. Cuando se observa uno de esta forma, surge cada día un mayor desapasionamiento, y representa el autoconocimiento, el desapego y el despertar.

Autor: ¿Cómo podemos adiestrarnos en el desapasionamiento?

Walpola Rahula: La única forma es saber, ver, comprender. Cuando sabes, ves, comprendes, se perciben las cosas tal y como son, sin las propias proyecciones mentales. Esto es lo más importante. Hay que percibir las cosas tal y como son, sin la propia proyección mental. Si ves las cosas como son, desde luego que el resultado es el desapego.

Autor: ¿Qué instrucciones puede ofrecer para que el aspirante obtenga la clara comprensión?

Walpola Rahula: Desde luego hay que practicar constantemente, de forma regular. Según la enseñanza budista, ciertas personas pueden comprender la doctrina en seguida, y otras no pueden hacerlo de una sola vez, sino sólo después de un largo camino. En primer lugar, es necesario el equilibrio ético y moral, la armonía. La armonía es siempre

necesaria para permanecer sereno. Después se necesita un cierto grado de disciplina mental. Con estos fundamentos: equilibrio moral y disciplina mental -que se adquiere por la meditación-, pueden verse las cosas mejor, con más clara comprensión. Y cuando las cosas se ven con la clara comprensión, sobreviene automáticamente el desapego.

Autor: Según el Teravada, ¿tienen realidad las cosas que nos rodean?

Walpola Rahula: ¿Qué es la realidad?, es la pregunta.

Autor: ¿Es ilusión o vacío todo lo que nos circunda?

Walpola Rahula: Las enseñanzas fundamentales del Teravada y del Mahayana son las mismas en este sentido. No hay diferencia. Para ambas escuelas la Realidad es solamente la verdad absoluta, nirvana. Es la única realidad. Comparado con esto, lo demás es irreal. No sólo las cosas ordinarias, sino también nuestra mente. También lo que se llama el Sí-mismo es irreal. Las cosas que nos circundan sólo son reales relativamente, en la vida ordinaria. En último lugar, absolutamente real es sólo la verdad absoluta, lo que es el nirvana.

Autor: ¿Qué opinión le merece el vacío del vacío mostrado por Nagarjuna?

Walpola Rahula: El sunyata. El sunyata está en el Teravada, como yo lo he indicado en algunos artículos. Es Teravada y en él permanece la idea original del sunyata. Los textos originales del Teravada y del Mahayana incluyen la misma enseñanza, unos en pali y otros en sánscrito, habiéndose perdido en su mayor parte, y se encuentran en chino y en tibetano. Pero en canon Pali existe completo. La idea del sunyata se encuentra en los textos originales. Nagarjuna lo tomó de allí y lo desarrolló muy elevadamente, como una filosofía. A un estudiante que iba a hacer el doctorado sobre sunyata, le aconsejé que leyera los textos canónicos originales y encontró allí las referencias a las semillas originales del sunyata, que son las gemas de esta filosofía. Sunyata es, pues, original en el budismo Teravada y en el Mahayana. La idea es que el mundo es sólo una concepción. Y Asanga trató de establecer la irrealidad de la mente, indicando que el mundo es sólo una concepción, una idea de la mente, siendo esta última también sólo una concepción.

Autor: ¿Podría pensarse en una esencia de la mente?

Walpola Rahula: No, no, no.

Autor: ¿Qué opinión le merece la Mente Universal?



Walpola Rahula: En la verdadera enseñanza budista no hay ninguna referencia a ese concepto.

Autor: ¿Ni siquiera en las escuelas del Mahayana, como el Zen?

Walpola Rahula: En los textos budistas que yo conozco no existe nada de eso. Nada aparece en los sutras. Yo no he visto nada de eso, aunque puede haber gente que haya interpretado los textos de otra forma.

Autor: ¿No hay nada en los textos originales que refleje nada permanente en el hombre?

Walpola Rahula: Nada, nada, nada. No hay nada permanente en el hombre para la genuina enseñanza budista. Tal es la doctrina del Sunya. Sunyata y anatta indican la inexistencia del Sí-mismo, del Yo. Según la enseñanza budista no puede haber nada permanente. Imposible. Todas las cosas están sujetas a cambio. Hay una continuidad incesante, un fluir ininterrumpido. De esa forma adquirimos la idea de que hay algo permanente.

Autor: Si no hay un Yo, ¿quién experimenta el Nirvana?

Walpola Rahula: Nadie experimenta el nirvana.

Autor: Entonces, ¿por qué buscar el nirvana?

Walpola Rahula: ¿Quién busca el nirvana?

Autor: ¿Qué actitud debe mantenerse con respecto a la búsqueda del nirvana?

Walpola Rahula: Si se habla estrictamente, buscar el nirvana o desear el nirvana o querer obtener el nirvana, es también un apego.

Autor: Se habla del sendero del budismo, pero ¿quién lo puede recorrer si no hay nadie para recorrerlo?

Walpola Rahula: Sí, sí, se dice que hay un sendero, pero nadie para recorrerlo.

Autor: Entonces, ¿quién sigue la doctrina budista?

Walpola Rahula: Cierto, cierto. Cuando se habla de todos estos temas en un nivel dualista, relativo, surgen automáticamente estas cuestiones. Esto quiere decir que todo es o no es, existe o no existe,

verdadero o falso, justo o injusto, bueno o malo. Tal es la dualidad. Todo es dual, relativo. Cuando hablamos de lo absoluto lo hacemos con este lenguaje dualista, por lo que este tipo de preguntas y respuestas resultan irrelevantes. Ya se nos previene en los textos originales contra la dualidad. Lo que Buda trató de enseñar es el que no caigamos en estos extremos, en las dualidades.

Autor: Hay personas que se preguntan: ¿por qué voy a esforzarme por conseguir el nirvana en otra existencia si aquél no soy yo?

Walpola Rahula: Quien eso dice es porque ha adoptado la actitud de que es él alguien. Y el budismo indica que no hay nadie como tal y que no es ni uno mismo ni otro el de vidas sucesivas. Es igual que el niño que se hace hombre. Aunque es la misma continuidad, el hombre no es el niño, pero tampoco es otro totalmente, porque es la misma continuidad.

Autor: ¿Representa el nirvana la comprensión directa y total de la carencia de Yo?

Walpola Rahula: Nirvana es otro vocablo para la realidad última. Buda mostró el nirvana y la realidad última como sinónimos. Y si comprendes la verdad última, es que has obtenido, en otras palabras, el nirvana.

Autor: ¿Podemos decir que el nirvana es extinción?

Walpola Rahula: No, no. Es incorrecto decir eso. Si aceptamos el nirvana como extinción implicaría también dualidad. Cuando se dice que algo se ha acabado es porque había algo que podría acabarse. Creer que el nirvana es extinción, es algo muy equivocado. El nirvana no es extinción, porque no hay nada que pueda extinguirse.

Autor: Cabe suponer que después del nirvana debe seguir existiendo alguna forma de consciencia, ¿no?

Walpola Rahula: Lo que no hay es no consciencia. No es desde luego la consciencia que nosotros conocemos o entendemos. Cuando se alcanza el nirvana, no es posible explicarlo, ya que el lenguaje es muy pobre para ello. El nirvana es la cesación de la "sed"; representa la Verdad última, más allá de la cual ya nada existe.

Desde luego el nirvana no es nada. Pero es mejor decir que es nada a decir que es algo, pero insisto, tampoco es nada. En verdad habría que decir que no es nada ni es algo. Es inexpresable. Es mejor explicarlo en términos negativos que positivos, como cuando los

Upanishad se refieren al Brahmán diciendo: “Neti, neti”. En el budismo el nirvana es también explicado en términos negativos. No es esto, no es aquello. Es como la salud: no es fácil concretar qué es la salud. Todo lo que podemos decir es que es la no enfermedad. Por ello en sánscrito para hacer referencia a la salud se utiliza un término que quiere decir no enfermedad.

Autor: ¿En qué medida puede contribuir la meditación budista a la resolución de los trastornos psicológicos? ¿En qué medida puede prevenir o combatir la neurosis? ¿En qué medida el desarrollo de la atención mental favorece la estabilidad emocional?

Walpola Rahula: Tales preguntas son muy buenas. En cierta ocasión pronuncié una conferencia en el Instituto de Psicoanálisis de Chicago, refiriéndome a la psicología budista y a la meditación. Les mostré que la meditación budista es más profunda que el psicoanálisis y el director del Instituto convino en que el psicoanálisis no alcanza las profundidades que la meditación budista. En algunos aspectos la meditación budista es autoanálisis, nos ayuda a conocernos. La neurosis es un desconocimiento y desaprovechamiento de la propia potencia mental; ignorancia de lo que sucede en la mente, de las tendencias naturales, de los mecanismos internos. El budismo enseña a examinar completamente el contenido mental y cuando examina la mente en su totalidad y se conocen todos sus secretos, la enfermedad se desvanece. Si se practica la meditación activamente, con paciencia, de forma adecuada, no puede haber neurosis. Desarrollando la atención mental aprendemos a controlar nuestra imaginación y tengamos en cuenta que la imaginación descontrolada juega un papel muy principal. Mediante el adiestramiento en la meditación y la entrega plena y consciente a la actividad que se esté efectuando en el presente, se controla la imaginación y rechazamos la neurosis.

Autor: ¿En qué medida se ha servido el budismo de las técnicas yoguis?

Walpola Rahula: El budismo no presta demasiada atención al hathayoga, porque es principalmente físico, pero el budismo predica la salud física, la considera muy necesaria. Sí, la salud física es muy necesaria para la meditación. Sin salud no es posible hacer nada, por lo que con el budismo se elogia mucho la buena salud, la propia y la de los demás. La meditación es yoga. Sí, el budismo, por supuesto, acepta el yoga. No todas las formas de yoga. No acepta las formas devocionales de yoga, claro está, pero acepta el gnana-yoga, el radja-yoga y el karma-yoga.

Autor: ¿Qué es la mente para el budismo?

Walpola Rahula: La mente es sólo un elemento, una parte constitutiva del hombre, como lo pueda ser el cuerpo. Estamos compuestos de cuerpo, sentimientos, actividades mentales. La mente es uno de esos elementos que constituye lo que se llama hombre o ser humano.

Autor: Si no hay un testigo de la mente, ¿es que los pensamientos se piensan por ellos mismos?

Walpola Rahula: Sí, no hay pensador aparte de los pensamientos. Si no hay pensamientos, no hay pensador.

Autor: Cuando los pensamientos se inhiben totalmente y la mente permanece en un estado de vacuidad, sin formaciones mentales, uno puede tener consciencia de sí mismo, ¿no es así?

Walpola Rahula: No, porque eso también es pensamiento. El sentido de la autoconsciencia es un pensamiento. Y la idea de un yo es una idea absurda, tan banal como creer que todo esto es real.

Autor: Pero ¿no concibe el budismo una atención mental pura, más allá de los conceptos mentales, de los procesos psicomentales, del pensamiento?

Walpola Rahula: No; cuando eres consciente, es un pensamiento.

Autor: ¿Quién es el poseedor de ese ser consciente, de la atención mental?

Walpola Rahula: No hay un poseedor, no hay nadie que lo posea.

Autor: ¿Es ella misma su poseedora?

Walpola Rahula: Sí, es ella misma la poseedora. No hay nadie que sea el propietario de la misma. Lo que usted llama el poseedor es simplemente la combinación de los agregados.

Autor: ¿Cesa todo renacimiento con la obtención de la experiencia nirvánica?

Walpola Rahula: Así es. Después del nirvana ya no hay otro renacimiento. El renacimiento existe en tanto cuanto hay deseo en nosotros. Cuando se ve la Realidad, la Verdad, no hay más deseo, porque éste existe sólo en tanto no somos perfectos, como un ansia de ser más perfectos, de ser más, de llegar a más y más, en todos los aspectos. Cuando se ve la Verdad absoluta se hace un perfecto, y al no

haber nada más allá, todo deseo cesa y con el cese del deseo no hay nuevos renacimientos, no hay más posibilidad de continuidad.

Autor: ¿Hubo un primer nacimiento?

Walpola Rahula: No, no. Según el budismo, no. Todo es producto de la ignorancia. No hay un punto de origen, no hay un nacimiento primero, no hay un primer punto en esa continuidad.

Autor: ¿Se refiere a las causas interdependientes?

Walpola Rahula: Exacto. El resultado es causa y la causa es resultado. Toda causa es efecto y viceversa.

Autor: ¿Cómo una serpiente que se muerde la cola?

Walpola Rahula: Sí, sí, cierto. Así es, así es.

Autor: ¿Cuál cree usted que es el significado de la vida?

Walpola Rahula: Desde luego el significado es el que nosotros decidamos. Si se toma la vida en sí misma, ésta no posee ningún significado, pero según uno mismo puede ser llenada de sentido. Según el budismo, el significado de la vida es la comprensión de la Verdad, la percepción de la realidad última.

Autor: Existe una pregunta muy repetida entre aquellos que se acercan por primera vez al budismo. ¿Quién recibe el karma si no hay un yo que lo reciba?

Walpola Rahula: Lo que usted denomina el Yo o el Sí-mismo, es para el budismo original un conjunto de agregados. Todos esos agregados que componen al hombre, físicos y mentales, interdependientes, carecen para el budismo de un Yo. Fluyen, cambian constantemente. El karma nadie lo recibe. Está ahí: todo es causa y efecto, condicionalidad. No hay "mi karma", ni "mi ira", ni "mi amor". Somos todas esas cosas juntas.

Autor: ¿Hasta qué punto el budismo fue una reacción contra el hinduismo?

Walpola Rahula: Desde luego el budismo fue una reacción, casi una sublevación contra el hinduismo desde diferentes niveles; socialmente el budismo no acepta el sistema castas, eso es indudable. En el sentido religioso el budismo no acepta toda esa clase de rituales – los rituales brahmánicos-, ceremonias y todas esas cosas, como pueden

ser las abluciones en el río. En el nivel filosófico, el budismo no acepta a Brahmán, el Creador, ni al ser que en última instancia retorna a Brahmán. Tales son los puntos más evidentes, pero hay otros muchos. Ahora bien, en algunos aspectos hay similitud entre el hinduismo y el budismo.

Autor: El budismo, ¿religión o filosofía?

Walpola Rahula: Es una religión, aunque no tal como se las entiende en Occidente, como puedan ser el cristianismo o el islamismo. Es una religión desde muchos puntos de vista. También es una filosofía y asimismo un sistema ético. Religión, filosofía y ética están en el budismo.

Autor: ¿También misticismo?

Walpola Rahula: Una cierta dosis de misticismo, sí, también. Dyana y Samadhi son el lado místico del budismo. Hay en el budismo filosofía –grandes enseñanzas filosóficas-, ética, religión y misticismo. Encierra todos estos aspectos.

Autor: ¿Habitarán en la misma Verdad el hindú liberado, que cree en la permanencia de un ente espiritual en el hombre y de Brahmán, y el budismo liberado, que rechaza esos conceptos?

Walpola Rahula: La Verdad es una; no hay dos verdades. Sólo una. No hay una verdad hindú, otra cristiana, otra budista y otra musulmana. Es una sola Verdad. Pero ¿quién superentiende la Verdad? El que está fuera; él comprende la Verdad, él comprende el Nirvana.

Autor: La incompatibilidad máxima reside en que el hindú indica que la Verdad es la unión de atmán con Brahmán, lo que es totalmente rechazado por el budista.

Walpola Rahula: Eso no importa. Las palabras no importan nada. Si ello perciben la Verdad, eso es todo. La Verdad es lo que importa y no las palabras.

Autor: Buda indicó bien claro que no guardaba nada en el puño, que no ocultaba nada de la doctrina para los iniciados. Sin embargo, existen muchos autores que insisten en que hay un budismo esotérico.

Walpola Rahula: No, según yo lo creo. Buda no escondió nada en el puño. No hay enseñanza esotérica en el budismo. Todo está abierto a cualquiera, si bien cada uno lo comprende según su capacidad, según su nivel.

Autor: El tantrayana y el budismo tibetano, ¿son un budismo desvirtuado?

Walpola Rahula: El tantrayana fue desarrollado posteriormente y no es un budismo puramente original.

Autor: ¿Qué consejos puede ofrecerle al aspirante de budismo?

Walpola Rahula: Debe, ante todo, conocer las enseñanzas fundamentales y tener una clara comprensión de las mismas. Luego debe, desde luego, y en tanto que le sea posible, tratar de seguir las enseñanzas éticas impartidas por el budismo. De esta forma la vida del aspirante será armónica consigo mismo y con su medio ambiente. Asimismo, debe tratar de practicar la cultura mental, bhavana, la concentración y la aplicación de la atención mental sobre todas las actividades que lleve a cabo. La verdadera meditación budista no es sólo para ser efectuada durante una o dos horas; es vivir en la acción, estar siempre alerta, permanecer consciente en la actividad que se esté llevando a cabo. El estado de alerta se conseguirá gradualmente, con la práctica.

Había transcurrido la tarde conversando. Intercambiamos después impresiones sobre los más notables especialistas de Oriente y de Occidente y me dedicó su obra “Lo que el Buda enseñó”, cuya cita es: “El don de la Verdad es el mayor de todos los dones”.

### **Venerable Nyanaponika Thera**

Me desplazé hasta Kandy, la bella capital de Ceilán, para entrevistar al Venerable Nyanaponika Thera, uno de los más grandes especialistas contemporáneos sobre Satipatthana Sutta y meditación budista, investigador de la Sociedad de Publicaciones Budistas de Ceilán. Nyanaponika Thera nació en Alemania en 1901 y se convirtió al budismo a los veintitantos años de edad. Se ordenó monje en Ceilán en 1936 y fue discípulo predilecto del gran maestro y erudito Nyanatiloka. Consagra su vida a traducir obras budistas del pali al inglés y al alemán y es autor de varias obras notables, como “El Corazón de la Meditación Budista” y “El Poder de la Atención Mental”, habiéndome cabido la

profunda satisfacción de hacer una introducción a ambas obras en su traducción al español. El Venerable de origen alemán vive a unos kilómetros de Kandy, en un selvático y recoleto lugar llamado Hermitage Forest, más allá de un templo budista próximo al célebre lago de Kandy, y en una pequeña casa muy agradable. Después de visitar la Sociedad de Publicaciones Budistas, acudí muy afectuosamente, ataviado con su túnica azafranada. Durante horas dialogamos entre un montón de libros y documentos.

Autor: Usted es, sin duda alguno, uno de los autores que con más claridad, profundidad y precisión se ha extendido sobre la atención mental. ¿Podría referirse a ella?

Nyanaponika Thera: La atención mental es uno de los principios del sendero noble para la extinción del sufrimiento. Es el séptimo elemento o principio del sendero, denominado atención mental pura. El método para el desarrollo de la atención mental pura ha sido explicado por Buda en el tratado llamado Fundamentos de la Atención Mental Pura o Satipatthana Sutta. Tal es el nombre en pali de este célebre tratado. La atención mental pura abarca al ser humano entero, siendo cuatro las clases de contemplación estudiadas en dicho tratado: contemplación del cuerpo, de los sentimientos, del estado general de la mente y del contenido mental objeto de la consciencia. La atención mental debe dirigirse hacia esos cuatro elementos. La práctica metódica de la meditación comienza con la contemplación del cuerpo; entonces la atención mental se enfoca sobre el proceso corporal.

“En el tratado mencionado se dan catorce ejercicios. Por lo general se efectúa una selección de ellos para una práctica estricta basada en el desarrollo de la atención mental con el propósito de obtener una visión penetrante. Porque, desde el punto de vista budista uno de los objetivos es el desarrollo de la intuición o la penetración en la esencia de las cosas para verlas tal y como son.”

“Satipatthana es la meditación metódica y el desarrollo de la atención mental pura. Su propósito es, desde luego, la meta del budismo: la liberación de la mente de la codicia, del odio, la ilusión y la ignorancia, que son el origen de todo sufrimiento y resultan altamente perniciosos. Este método para el desarrollo de la atención mental pura es particularmente utilizado porque influye sobre las tres cualidades básicas de la mente que deben ser desarrolladas para la liberación total. Hay que estimular las cualidades éticas, perfeccionar la moralidad. La atención mental es de una gran ayuda en este sentido al incrementar el control sobre la mente y facilitar el autocontrol. Muchas violaciones de los principios morales sobrevienen a través de la imprudencia, que es una falta de atención. Se puede entrenar la mente



para pensar antes de actuar y de hablar. Muchas grandes equivocaciones podrán ser evitadas mediante el desarrollo de la atención mental pura. Muchas acciones apasionadas que pueden resultar dañinas, podrán ser neutralizadas. Podrán evitarse hechos que, decididamente, pueden vulnerar una vida. La atención mental puede ayudar a purificar algunos rasgos del carácter y a purificar la moralidad. Representa una ayuda muy importante para la meditación y el entrenamiento moral. Porque prestando mayor atención, podemos desarrollar la auténtica concentración. Sólo entonces en la psicología budista la atención mental es un sendero de consciencia plenamente concentrada y un destacado factor de la misma. Mediante la verdadera atención mental se acentúa el interés por el objetivo y se perciben muchos detalles que hasta entonces habían pasado desapercibidos. Asimismo, el interés aumenta e intensifica el grado de concentración. Uno se concentra más fácilmente si está interesado por el objeto.”

“La atención mental pura es también una ayuda para desarrollar la intuición o sabiduría. Según el budismo, es un factor liberatorio. La meditación es solamente un medio para conseguir un fin, como, por ejemplo, una moralidad verdadera. Pero el auténtico factor liberatorio está en la intuición, en la sabiduría. Es necesario comprender la realidad tal y como es y comprender, también, las causas del sufrimiento, los conflictos y la insatisfacción. A través del método para el desarrollo de la atención mental pura, podemos separar la realidad de los prejuicios conectados con nuestras percepciones e ideas. Podemos separar estas percepciones sensoriales de nuestros valores y reacciones que asociamos a ellas.”

“Por ejemplo, tomamos consciencia y sabemos que las impresiones recibidas a través de los cinco sentidos son diferentes a nuestras ideas mentales y a nuestra evaluación sobre ellas. Esto nos dará libertad para ver la realidad sin ser engañados por nuestros prejuicios y nuestras pasiones, y a través de la atención mental pura podemos distinguir entre los hechos y nuestras reacciones ante ellos. Lo lograremos por el sencillo método de conducir nuestra atención mental a aquello que sucede en nuestro cuerpo y en nuestra mente. El entrenamiento mental, la meditación y la sabiduría forman parte del noble sendero óctuple mostrado por el Buda.”

“La atención mental nos ayuda a practicar dicho sendero para la liberación del sufrimiento, del conflicto y de la maldad. Buda ha declarado esto expresamente al comienzo de su tratado y el desarrollo de la atención mental puede ser de ayuda para todo el mundo, sean o no budistas. Incluso puede ser de gran ayuda en la vida práctica. La atención mental y la concentración son funciones claves de nuestra mente, de nuestra consciencia. Su desarrollo colabora también a que la

mente funcione más eficientemente y a evitar los errores de juicio. Ayuda también a ser concienzudo, a obtener para su vida esa actitud que mantiene el científico con respecto a sus investigaciones y que consiste en desear ver los hechos, observarlos lo más objetivamente posible y reservar su juicios hasta después de dicha observación. Esta actitud se adquiere mediante el desarrollo de la atención mental pura, que puede ser de una gran ayuda en cualquier trabajo que se esté llevando a cabo. Es una característica típica de la mente humana aquella de que la atención mental se ha estancado y que la mente no está gobernada más que por los impulsos que forman parte de su sustrato animal. Pero el hombre puede desarrollar su atención mental pura, desapegarse de cualquier cosa y observarla desde todos sus lados.”

Autor: ¿Qué le aconseja al estudiante y aspirante budista?

Nyanaponika Thera: En primer lugar se debe adquirir una idea clara de la enseñanza del Buda. Hay muchas exposiciones confusas y erróneas, buena parte de ellas en idiomas occidentales. Es nuestra convicción que el denominado Teravada es la forma más antigua y pura de budismo. En el Mahayana también encontramos piezas literarias valiosas, pero en cierto modo el mahayana sigue una dirección diferente, en la que hay más ritual y más filosofía especulativa. Se practica el Teravada en Ceilán, Birmania, Tailandia, etc., y se produce un desarrollo muy armónico de la mente.

“La persona que se siente atraída por el sendero que ha mostrado el Buda debe en primer lugar obtener una idea clara de las enseñanzas básica, sin que sea totalmente necesario un estudio extenso. Hay muchas introducciones a su enseñanza que son buenas. Yo diría que lo mejor es ir a las fuentes originales, a la obra emanada directamente del Buda. También hay pequeños compendios muy apropiados, como un libro de mi maestro Nyanatiloka que se llama ‘La Obra del Buda’.”

“Después de conocer los esquemas de la enseñanza y haberlos captado en su totalidad, se debe, ciertamente, tener la firme resolución de seguir dichas enseñanzas y llevarlas a la vida cotidiana. El estudiante debe intentar llevar los principios aprendidos a la práctica. Es necesario purificar la mente, las acciones, las palabras y los pensamientos. Debe calmarse la mente con una práctica asidua de meditación y contemplación que permita un perfecto adaptación a las circunstancias. El objeto de la enseñanza sólo puede ser alcanzado si la enseñanza penetra las cosas y aspectos de la vida cotidiana. No basta con tomar la determinación de meditar durante un corto espacio de tiempo y abandonar todo control durante el resto del día. Esta actitud jamás conducirán al éxito, sino que más bien engendraría

conflicto. La distancia entre una meditación devocional pura y la vida cotidiana es demasiado grande. Tal es un problema endémico de muchas religiones deístas. En tales casos, mucha gente se dedica a practicar su religión en la iglesia y el resto del día se olvidan de ella. Estos practicantes nunca progresarán y si, por ejemplo, son cristianos, nunca sacarán del cristianismo todo lo que él puede ofrecer.”

“En lo referente al budismo, es aún más necesario llevar los principios de la enseñanza a la vida cotidiana. Uno debe incrementar el nivel de atención mental y concentración durante el día entero. De esta manera también se ayudará a la práctica meditacional de atención mental. Enfocándolo de forma inversa, cuando uno puede incrementar la atención mental y la concentración durante las horas de meditación, después se aplicará con mayor facilidad la práctica a la vida cotidiana. Es decir, hay una interrelación de ayuda. La atención mental debe utilizarse en la vida cotidiana, en la relación con los otros seres humanos y en todo lo que uno hace.”

“Ella nos ayuda a incrementar el autocontrol en la vida cotidiana si observamos todos nuestros movimientos, en lugar de observarlos únicamente durante las prácticas de meditación. Si uno observa más de cerca sus propias emociones, sentimientos, sensaciones y pensamientos, entonces uno está más capacitado para hacer lo mismo durante la vida cotidiana. Tengamos en cuenta que durante la meditación, cuando nos llegan los pensamientos de placer y displacer, la impresión causada por ellos no es tan fuerte como en la vida cotidiana. Seguir la corriente de nuestras emociones y sentimientos durante la meditación es más fácil que durante la vida cotidiana, donde las dificultades son mucho mayores porque son desafiados nuestros deseos, pasiones o temperamento. Veamos un ejemplo. Si durante la meditación uno es perturbado y se enfada, si se toma consciencia plena de esa reacción de enfado, a partir de ese momento uno ya no está enfadado, porque esa reacción es y a completamente distinta. Creamos una firme actitud de calma, observación que es por completo diferente de la primera reacción. En dicho momento uno supera su enfado; hablando figuradamente, uno ha echado los frenos. Este método puede extenderse a todo, consiguiéndose un control mucho más grandes y estricto de la mente.”

Autor: ¿Puede ofrecernos su opinión sobre el budismo tibetano?

Nyanaponika Thera: Las cuatro nobles verdades mostradas por el Buda son aplicables a todas las escuelas del budismo, aunque la interpretación varía a veces considerablemente. La base filosófica del budismo tibetano, podríamos calificarla de idealista. Cree en una especie de esencia de la mente o sustancia de la mente. Este punto de

vista no es aceptado en absoluto por la enseñanza pura y original. Ahora bien, buena parte de la teoría y la práctica es la misma.

Autor: Es asombroso, cuando menos, observar que el budismo tibetano posee un exuberante panteón de divinidades cuando en realidad el budismo original es totalmente agnóstico. Pero ¿cree verdaderamente el budismo tibetano en tales divinidades?

Nyanaponika Thera: No en el sentido cristiano. Señalan que ellas son ciudadanas del universo, del que también todos nosotros formamos parte. Sin embargo, admiten también que no son permanentes, aunque su vida es mucho más larga que la de los humanos. Estos seres podrían fácilmente existir, pero no tienen importancia con respecto a la práctica del budismo. En el budismo tibetano se pone mucho más énfasis sobre estas múltiples deidades y bodhisattvas, mucho más que en el hinayana o teravada.

Autor: Cabe suponer que mediante el desarrollo de la atención mental es posible combatir numerosos trastornos psicológicos y reintegrar el mundo interior del practicante. ¿Lo cree usted así?

Nyanaponika Thera: Como ya he indicado, el método para el desarrollo de la atención mental pura es muy útil en todos los sentidos. Durante los últimos años muchos psicólogos y psiquiatras se han interesado por las técnicas budistas de meditación, sobre todo por las de la atención mental. Las encuentran de utilidad para fines terapéuticos. He conocido bastantes de ellos. Conocí a Erich Fromm, quien está muy interesado por la técnica del desarrollo de la atención mental. Estuvimos hablando sobre mi libro y otros temas. El doctor Laing, el psiquiatra inglés neofreudiano, y muchos otros se han interesado vivamente por este tipo de meditación budista.

Tres años después de mi primer encuentro con el Venerable Nyanaponika Thera, regresé de nuevo a Ceilán. Realicé un extenso recorrido por la isla y pasé unos días en Kandy. Visité el Templo del Diente del Buda y pasé unas horas agradables en la Sociedad de Publicaciones Budistas, en la agradable compañía de Richard Abeyasekera, un hombre cariñoso y solícito como hay pocos. Después me desplazé a Hermitage Foresta para entrevistarme de nuevo con el Venerable Nyanaponika Thera. Mi mujer, Almudena Haurie y yo, habíamos recientemente acabado de traducir al español su obra "El Poder de la Atención Mental". Me sentía afortunado por poder entrevistar de nuevo a este sabio monje alemán y recoger sus preciosas enseñanzas.

Autor: ¿Qué es la Sabiduría?

Nyanaponika Thera: Para el budista, la Sabiduría significa conocer la realidad como verdaderamente es, sin ningún tipo de distorsiones del intelecto o prejuicios emocionales o pensamientos anhelantes. Significa, además, la manera de vencer este mundo que es básicamente sufrimiento y la manera de superarlo es a través de una actitud de sabiduría y compasión. Incluye también la purificación del corazón. Por lo tanto, la Sabiduría, tal y como se conoce este término, tiene que ser distinguida del mero conocimiento intelectual.

Autor: ¿La Sabiduría está más cerca de la mente o del corazón, es decir, del intelecto o de la emoción?

Nyanaponika Thera: Está cerca del intelecto puro, pero éste sobreviene sólo cuando se purifica el corazón, a través del refinamiento de las emociones, a través del espíritu de la compasión y del amor. Son los factores que más contribuyen a la Sabiduría. También forma parte de esta purificación nuestra relación humana con el entorno. El intelecto puro es el capacitado para criticar las herramientas usuales del intelecto, las ideas y conceptos formados por el intelecto. Tienen que ser examinados y detenidamente y tiene que ser utilizados como mecanismos y no tomados como verdaderamente absolutos. Estos conceptos tienen que ser examinados y comprobados cuidadosamente por la propia experiencia dentro de uno mismo y la experiencia del mundo externo, incluyendo el entorno humano. La sabiduría del intelecto y la sabiduría del corazón son dos sabidurías.

Autor: ¿Qué papel juega la compasión en el Teravada?

Nyanaponika Thera: La compasión era el motivo original que impulsó al Buda a buscar el camino de la Liberación. Cuando él contempló el sufrimiento universal, esto le conmovió y le impulsó a abandonar su palacio, en el que a él no le faltaba absolutamente nada en el sentido material ni emocional. Pero conmovido por la compasión que experimentó por el sufrimiento de todos los seres sintientes, tomó la determinación de abandonar el palacio. La compasión y la sabiduría son, pues, los dos factores que constituyen la iluminación del Buda. Y son también los ideales por los que todos los aspirantes deben esforzarse, cultivando ambos factores: compasión y sabiduría.

Autor: ¿Cómo debemos aplicar el principio budista del Recto Pensar a la vida cotidiana?

Nyanaponika Thera: Permítame que añada antes algo a la última pregunta y es que el amor desinteresado o compasión, es también uno de los cuatro estados sublimes, como lo son la alegría simpática o la ecuanimidad. Estas son actitudes prácticas en la vida, además de ser

estados que se logran a través de la meditación. Deben ser desarrollados al máximo, sobre todo la compasión. Pasemos ahora a la cuestión que acaba de plantearme. Cualquiera sea la religión que practiquemos o aun si no practicamos ninguna, necesitamos la recta comprensión para ocuparnos de todas las tareas y problemas de la vida cotidiana; necesitamos la comprensión real. Necesitamos ver la naturaleza de la existencia y especialmente las condiciones de nuestro entorno que nos enfrenten a una tarea, así como los problemas surgidos. La comprensión es necesaria para lograr cualquier éxito en el proceso vital. Si sólo nos impulsan las emociones, fracasamos, no debemos abarcar la realidad tal y como es. Concretamente en el sendero del budismo la recta comprensión es el primer paso en el sendero óctuple. También en el budismo, la comprensión se refiere a las cuatro nobles verdades: la verdad del sufrimiento, la verdad sobre el origen del sufrimiento, la verdad sobre la cesación del sufrimiento, la verdad sobre el camino que conduce a la cesación del sufrimiento. También puede interpretarse la comprensión en el budismo en cuanto a su relación con el karma, la causación moral. Es necesario comprender que cualquier cosa que hagamos con actos, palabras o pensamientos, nos las estamos haciendo ante todo a nosotros mismos y nos cambian para mejor o para peor. Cómo pueda afectar a los demás, no depende siempre de nosotros, de nuestro poder, pero la comprensión de que somos ante todo responsables de nosotros mismos y de nuestras acciones, forma parte importante de la comprensión en el Budismo y nos ayuda a comportarnos de forma correcta con el mundo exterior, o sea a no dañarnos ni a nosotros mismos ni a los demás, resultar beneficiosos para nosotros mismos y para los otros. Tal es una de las manifestaciones prácticas de la recta comprensión.

Autor: ¿Hasta qué punto el Satipatthana nos puede ayudar a comprender el vacío, el sunyata?

Nyanaponika Thera: Para el budismo Teravada, que es el más antiguo y creo que el de más fiabilidad sobre las enseñanzas del Buda, el sunyata es un término que significa ausencia (vacío) de un ego, de una personalidad, de un ente individual independiente. No es tomado como un término metafísico, como en otras escuelas. Significa solamente que toda la existencia, la personal y la transpersonal, es un flujo de procesos físicos y mentales impermanentes. No contiene tal existencia ningún alma eterna ni identidad permanente. Es el Satipatthana, la práctica de la atención mental, quien nos proporciona la experiencia directa de la naturaleza de la verdadera realidad. Al observar los procesos físicos y mentales dentro y fuera de nosotros, vemos que todo es impermanente, que son procesos dinámicos que surgen y desaparecen según las condiciones. La interdependencia de todos los fenómenos se pone en evidencia dentro de nuestros propios

cuerpos y mentes a través de la práctica del Satipatthana y a tal interdependencia o relatividad de la existencia es a lo que unas escuelas denominan sunyata. Algunas escuelas explican que esta relatividad de existencia es vacío, sin nada permanente ni estancado. No hay lo que se podría denominar existencia propia independiente (swabhava). Toda personalidad está condicionada, pero este acondicionamiento es precisamente el que más otorga una posibilidad para la liberación. Si hubiese algo permanente no tendríamos una posibilidad para la liberación, ya que estaríamos amarrados a ese algo, fuera lo que fuere. Así que en este sentido el vacío significa la relatividad universal de los procesos dinámicos que nos ofrece una posibilidad para la liberación a través del Satipatthana.

Autor: ¿Puede referirse al vipassana?

Nyanaponika Thera: Significa visión penetrante interior, clara visión interna, penetración en la verdadera naturaleza de la existencia sobre la que ya hemos hablado. La verdadera naturaleza de la existencia tiene tres características: impermanencia o cambio, tendencia al sufrimiento, y ausencia de cualquier sustancia dentro o fuera de la personalidad. Estas tres características -o sea impermanencia, sufrimiento y ayoidad- son percibidas directamente a través de la práctica de vipassana o clara comprensión interior. Y el método para conseguirlo es sencillamente el Satipatthana. La práctica de la atención mental pura conduce a la percepción de estas tres características que encontramos dentro de nuestros propios procesos físicos y mentales.

Autor: Aunque en nuestro primer encuentro de hace años, hablamos extensamente sobre el Satipatthana, ¿podría usted volver sobre el tema dado su gran interés y trascendencia?

Nyanaponika Thera: Para la práctica metódica del Satipatthana, uno debe, por supuesto, tomar uno de los temas de meditación, una vez haya descubierto qué tema es el más adecuado para el propio temperamento y le trae mayor progreso. En la vida cotidiana, pueden emplearse otras prácticas y hay ocasiones, por supuesto, para llevarlas a cabo, como la compasión y la ecuanimidad. Para resolver muchos conflictos, es muy útil cultivar metódicamente la compasión y la ecuanimidad según las necesidades de cada ocasión. Se pueden utilizar como temas de meditación y luego tratar de mantener estas actitudes de compasión y ecuanimidad en la vida cotidiana. Para alcanzar la meta más alta, es mejor perseverar en un solo tema de meditación. El campo de Satipatthana es tremendamente amplio, ya que abarca todos los procesos físicos y mentales. Hay cuatro partes del Satipatthana que son: cuerpo, sensaciones, mente y contenido de la

consciencia. En la vida cotidiana fuera de la práctica rigurosa de la meditación, es provechoso tomar un tema o técnica concreto para practicarla, por ejemplo, la contemplación de la respiración o cualquiera otro que ayude o sea beneficioso para el practicante, pero las otras técnicas del Satipatthana se deben aplicar cuando surja la ocasión. Cuando los sentimientos o emociones surgen, por ejemplo, entonces hay que contemplarlos en base a los requisitos del Satipatthana y lo mismo cabe decir con respecto a los objetos de la mente, etcétera.

Autor: ¿Se pueden utilizar algunas técnicas del Satipatthana en la psicoterapia para mejorar el tratamiento de los neuróticos?

Nyanaponika Thera: Sí, sí, tales experiencias han sido hechas por psiquiatras y sólo los psiquiatras pueden determinar qué es lo que puede ser beneficioso y de ayuda en cada caso. De hecho se han obtenido resultados positivos no sólo en neurosis, sino incluso en psicosis, a través de la meditación. Pero como tantos otros métodos psiquiátricos, no es siempre beneficioso. En los casos leves, puede ser muy provechosa la práctica del Satipatthana, así como en las personas extremadamente nerviosas. Muchas de las neurosis surgen a través de una equivocada actitud hacia uno mismo y de sí mismo con el medio ambiente. Entonces la mente de un neurótico se centra obsesivamente sobre la concepción equivocada de uno mismo y de los otros, manteniendo una actitud demasiado egocéntrica. Pero en el Satipatthana uno contempla los procesos físicos y mentales como si fuera desde afuera, sin referencia a uno mismo. Uno observa solamente lo que ocurre, cómo las sensaciones o pensamientos están surgiendo y desapareciendo. Ya con sólo alcanzar un estado preliminar de Satipatthana, se puede obtener cierta sedación. Ayudará a ir eliminando el apego al ego y se conseguirá en seguida algún alivio si uno puede alejar el pensamiento del ego.

Autor: ¿Debemos proponernos para la vida presente el objetivo del nirvana?

Nyanaponika Thera: Ciertamente es la meta final, que potencialmente puede ser alcanzada en esta vida presente. Si de hecho se puede alcanzar, depende de la capacidad y el esfuerzo que el individuo desarrolle. No todos los seres empiezan desde el mismo punto de partida. Unos disponen en esta existencia de unas condiciones más favorables y otros de unas menos favorables. Unos tienen que realizar mucho trabajo preliminar, que es una especie de proceso de limpieza, antes de que puedan orientar directamente sus esfuerzos hacia el nirvana. Pero potencialmente el nirvana puede ser alcanzado en una sola existencia. Prácticamente y en la mayoría de los casos, no será



posible. Sin embargo, el viaje más largo comienza con un paso.

Autor: ¿Considera usted aconsejable recordarse o tomar consciencia de uno mismo en todo momento, como nos indican algunos sistemas?

Nyanaponika Thera: Ciertamente esto ni se debe ni se puede hacer, ya que todos tenemos que atender nuestras tareas cotidianas. La más concentrada atención mental pura está destinada para períodos específicos de meditación, pero en la vida cotidiana en verdad uno debe prestar atención a lo que hace uno mismo y al contorno y a lo que hacen los demás, y de esas forma esta práctica se convertirá en una especie de entrenamiento de la atención mental pura a media potencia y no se tratará, sin embargo, de una atención dirigida hasta los más pequeños detalles como en la meditación. En la vida cotidiana no es posible estar siempre consciente de las sensaciones que surgen y desaparecen, de los pensamientos, los sentimientos, etc., excepto en una situación especial cuando uno deseó absorberse o replegarse sobre sí mismo. Si por ejemplo, uno se ve enfrentado a una persona muy excitada, es mejor replegarse sobre uno mismo antes de reaccionar, para examinar cuidadosamente y con mucha atención mental cómo reaccionar. La práctica estricta del Satipatthana durante la meditación incrementará el nivel de atención mental pura durante la vida cotidiana. Uno será menos olvidadizo y más cuidadoso en sus actos y decisiones en la vida cotidiana. Puede, también, convertirse en un hábito beneficioso, de la misma forma que es posible remplazar un hábito nocivo -provocado o fijado por emociones descontroladas- por otro provechoso, mediante la ayuda del pensamiento cuidadoso, la consideración y vigilancia antes de pensar y hablar. Y para conseguir tal, la práctica del Satipatthana durante la meditación puede resultar de una extraordinaria ayuda.

Autor: En la contemplación de la mente, ¿es la mente la que se contempla a sí misma?

Nyanaponika Thera: Mente es sólo un término general para los estados de consciencia, que surgen y desaparecen unos tras otros. Así es que un estado de consciencia absorbe al otro estado de consciencia. En el sentido estricto no es el presente directo lo percibido, pero es la sensación o el pensamiento que justa acaba de pasar, y que cambian con tal rapidez que es un grupo de percepciones o sensaciones que nosotros describimos como el presente. Con una finalidad práctica, para entenderse mejor, podemos ciertamente decir que observamos la situación presente. Pero, propiamente dicho, no hay un observador que esté observando desde afuera estos diversos procesos. N hay nada que se pueda describir como la mente. No hay nada más allá de los

procesos mentales. Sólo hay procesos mentales, pero no hay mente en sí misma. Es una palabra de conveniencia para sumar estos diversos procesos.

Autor: En estos últimos años he tenido ocasión de entrevistar a muchos sadhus, yoguis, lamas y personas dedicadas a la búsqueda interior. A decir verdad, la mayoría de ellos se muestran pesimistas con respecto a las perspectivas espirituales de la humanidad. ¿Cómo ve usted el panorama en este sentido, cómo contempla las próximas décadas?

Nyanaponika Thera: No parece, desde luego, que se pueda ser muy optimista y no cabe duda de que hay una profunda crisis en la verdadera búsqueda de la última realidad. Pero también hay que señalar que hay muchos jóvenes que se interesan ahora muy seriamente por esa búsqueda. Es difícil decir qué ocurrirá en años sucesivos, muy difícil.

### **Phra Douglas Paññavaro**

En una de las más céntricas avenidas de Bangkok existe un destacado centro de meditación y estudios budistas. El monje australiano Phra Douglas Paññavaro, imparte clases de meditación en dicho centro. Se trata de un hombre de edad mediana, inteligente y cordial, profundamente interesado por la filosofía budista, y que llevaba, cuando lo entrevisté, siete años ordenado como monje.

Autor: ¿Podría ofrecerme una panorámica sobre la práctica del Satipatthana?

Phra Douglas: Si permaneciera seis meses, por ejemplo, en Tailandia, y visitara los numerosos centros de meditación existentes, me encontraría con que se enseñan infinidad de métodos sobre la aplicación del Satipatthana, según el maestro consultado, ya que cada instructor toma un aspecto de aquél en lugar de mostrarlo en su totalidad. Según el maestro de que se trate, la enseñanza es impartida en diferente manera. Hay cuatro aspectos en el Satipatthana y muchos maestros se centran exclusivamente en sus técnicas en particular y

muestran sólo uno de tales aspectos, lo que desde luego no es nada conveniente. Además, no se puede aplicar la misma técnica a todo el mundo. Ese es un grave inconveniente. Hay muchos centros de vipassana, pero lo cierto es que muchos de ellos no lo enseñan. Se sirven de esta denominación, utilizan esta palabra, pero lo que enseñan es samatha, concentración profunda. Muchos de estos centros están enfocados hacia los occidentales, que buscan la serenidad más que otra cosa y pretenden atajos hacia la iluminación. La mayoría de los occidentales desean una compensación. Se hallan atraídos por la práctica repetitiva de la concentración, pero no van más hacia el interior, hacia el vipassana. Utilizan técnicas de vipassana que no están compensados con otros principios o métodos. Hay muchas técnicas que te enseñan a observar no reaccionando a aquello que ves en el cuerpo o en la mente. Por lo general, cuando una persona acude a un centro de este tipo y hace durante un mes esta clase de meditación sin equilibrarla o compensarla con algo más, puede afectarle mental y espiritualmente y así habrá hechos que no le provoquen reacción alguna cuando deberían hacerlo. Los ve, los observa, pero no reacciona, si bien en la vida cotidiana debería reaccionar a ellos. Hay por esto que equilibrar adecuadamente el vipassana con otro tipo de meditación para cultivar la compasión a los demás, a fin de compensar la observación. Mi maestra aquí, una mujer mayor, ahora enseña principalmente abidha, que es metafísica, el tercer sendero del Canon Tripitaka. Estuvo enseñando vipassana durante catorce años y está tan en contra de la gente que se entrapa con el samadhi -la concentración profunda-, como de la que no enseña nada sobre samadhi. Es necesario encontrar el equilibrio y también el maestro con el que te puedes comunicar, porque para los occidentales el mayor problema es el idioma. Los maestros que tienen el Dhamma, que tienen el verdadero sentimiento, no conocen más idioma que el propio. Generalmente cuando el maestro es políglota ha perdido el contacto con el aspecto religioso y, por lo general, enseña basándose en un libro de texto. Por todo ello, es necesario hallar al maestro que goce de la experiencia y del verdadero sentimiento.

Autor: Es en cierto modo sorprendente observar en Tailandia que un número elevadísimo de monjes no utilizan la meditación. ¿Qué opina al respecto?

Phra Douglas: Muy pocos monjes meditan. Aquí sucede casi lo que en muchos lugares de Europa: los niños se hacen novicios y se ponen los hábitos simplemente para poder seguir una educación. Lo único que les interesa es preparar un examen para graduarse, volver a su casa y conseguir un trabajo. Por eso se toma a los que meditan como locos o se considera que son demasiado vagos para estudiar -lo cual es cierto en algunos casos. De esta manera es muy reducido el número de

monjes que meditan realmente, porque la rutina de los monasterios de meditación es totalmente distinta a muchos de los monasterios de este país, de Tailandia. También hay monasterios de meditación y en ellos las cosas son realmente muy estrictas, a veces, hasta absurdo. También aquí se considera que desde un radical punto de vista teravada no hay por qué relacionarse con la gente exterior. No existe ningún tipo de contactos sociales, porque la persona está exclusivamente tratando de conseguir el nirvana. Es diferente a la idea mahayana del bodhisattva, que regresa a la sociedad para ayudar a la gente. Invariablemente aquellos que permanecen largo tiempo en los templos de meditación encuentran muy difícil su relación con cualquier persona, con la sociedad moderna, incluso con los templos de la gran ciudad. De este modo, van volviéndose cada vez más introspectivos y son muy pocos los que pueden aplicar a la vida diaria lo que han aprendido por medio de la meditación. Es por lo que los maestros se centran en métodos de concentración y no sólo de interiorización, como el vipassana.

Autor: ¿Puede ofrecerme sus opiniones sobre el entrenamiento personal?

Phra Douglas: Mi idea es que uno tiene que estar atento todo el tiempo a lo que está iniciando, por qué lo hace, cómo afecta a los otros y cómo le afecta a uno mismo. A mi modo de ver, ése es el todo de la meditación: poder ver qué eres tú, cómo te relacionas contigo mismo y cómo te relacionas con los demás. La idea de llegar a estar iluminado, de llegar a ser otro Buda (lo que por otro lado consigue muy poca gente) es -incluso la descripción- una pérdida de tiempo. Los métodos para que una persona se concentre sólo en la acción sin prestar atención ni encadenarse por los resultados, son importantes. Hay que estar realmente en el Satipatthana, en plena atención mental, desarrollando la consciencia y siendo testigo del cuerpo, los sentimientos, la mente y las reacciones de la mente. Primero tienes que vivir contigo mismo, que es lo que mucha gente encuentra más difícil, desarticulando las ilusiones que nos envuelven, porque la realidad de la vida, de hecho, es muy dura. Queremos vivir en las nubes, en un sueño. Esa es la razón por la que muchas personas acuden a una meditación particular, a la concentración, para conseguir tranquilidad o éxtasis, porque no quieren enfrentarse a la vida, lo cual representa una evasión.

Autor: ¿Podrá definirse sobre el principio del anatmán, del no-yo?

Phra Douglas: Ese es un punto importante que hay que mantener presente, que es necesario recordar. Nada hay que permanezca en uno, no existe ningún yo, pero antes de que se pueda llegar a esa posición tenemos que aprender que hay un nivel de dualidad, un ego ordinario - tener que ir al servicio, lavarse, dormir-. En realidad eso es un "sí-

mismo" o ego lingüístico, al que llamamos "Yo". Pero de hecho no hay nada, ninguna esencia a la que podamos llamar Yo. Se trata en realidad de reacciones en cadena. Es necesario encontrar una posición ética, a la que ya en cierto modo he hecho referencia. Hay tres puntos en los que es necesario disciplinarse: Sila (virtud), samadhi (concentración) y pranna (sabiduría). Para poder comprender sila hay que pensar diariamente en un "sí mismo", porque ¿quién va a ser si no el sujeto del autocontrol (self-control)? El lenguaje nos tiende aquí una trampa, porque al hablar de control de sí mismo y años vemos obligados a utilizar precisamente las palabras "sí-mismo" (self). Decimos control de sí mismo o conocimiento de sí mismo y así tenemos que presuponer no un Yo permanente o inmortal, pero forzosamente un yo diario, pero sin caer en el error de la existencia de un Yo que es inmortal y permanente.

Autor: ¿Cómo proceder para ir superando el apego?

Phra Douglas: Todas las acciones deben ser desinteresadas, es decir, todo lo opuesto de egoístas. Incluso desinteresados debemos ser con respecto a la meditación. Usted sabe que hay mucha gente que medita porque está de moda. Si no eres socio de un club de polo, bien puedes serlo de uno de meditación. Hay quien medita para obtener poderes mágicos, como poder percibir los pensamientos de otras personas o algo por el estilo. Si se medita por motivaciones interesadas, si detrás de la meditación hay una mente con este tipo de intereses, usualmente la meditación no progresará, será un nudo de confusiones. Tenemos que proponernos ser desinteresados; incluso antes de que meditemos tenemos que constatar y probarnos que no lo hacemos interesadamente, que no buscamos algo para reafirmar nuestro "eso soy yo". Tenemos que conseguir una actitud de desapego, de desinterés, si bien recordando que hay unas necesidades diarias y muy humanas como tener que lavarse, descansar, etc. Le digo esto porque hay mucha gente -la gente joven en particular- que trata de proyectarse a la idea sublime de ser uno con el Buda, uno con el Todo, y olvida lavarse, afeitarse, afeitarse y esas prácticas diarias que son necesarias en una sociedad humana.

Autor: ¿Qué aconseja usted a aquellos que quieran entrenarse en la meditación?

Phra Douglas: Lo primero es que el individuo tiene que tener un conocimiento básico. Yo pienso que en general no se puede aplicar una técnica sin saber qué hay detrás de ella. Hay que aprender que la mente es lo más poderoso, quien controla todo. Tengo algún conocimiento de las ideas freudianas, pero especialmente de las de Jung, porque su psicología encaja con las ideas del teravada. Tenemos que dedicar el tiempo necesario a explicar las bases del pensamiento,

sus mecanismos. No basta con decirle a una persona: “siéntate en tal posición y relájate”. Ciertamente que el cuerpo debe estar relajado, pero a menos que le digamos a la persona lo que hay que hacer con la mente, cómo hay que proceder con respecto a ella, no podrá entrenar su mente, y no olvidemos que la meditación es una técnica de entrenamiento mental. Incluso si hacemos referencia a la respiración, hay que señalar que se trata de apoyarse en ella simplemente como un ejercicio para sujetar la mente en ella. Hay personas a las que eso solamente les lleva años aprenderlo e igual que otras personas, debido a su tremenda tensión nerviosa, demoran años en aprender a estar bien sentados en meditación. Hay muchas personas a las que no se puede poner a meditar directamente, porque, por ejemplo, ni siquiera pueden sentarse. En tales casos, se les recomienda una tarea particular. En muchos monasterios es, por ejemplo, barrer con una escoba especial las ramitas que se caen de los árboles y hacerlo a pleno sol. Así aprenden que a menos que se concentren en controlar la fuerza del golpe que hay que imprimirle a la escoba para barrer se ahogarán con el polvo que levanten. De esta manera aprenden de forma gradual una seria concentración simplemente por el hecho de barrer. Con los monjes europeos, pongamos por caso, ocurre lo mismo en parte. Por la mañana se efectúan algunas ceremonias y cantos que exigen mantenerse durante quince minutos sobre la punta de los dedos. Duelen tanto los dedos que no se puede ni pensar en los cánticos. Pero es una disciplina, una forma de concentración. Son formas de concentración que muchas veces quien las hace ni siquiera sabe que se trata de ello. Así puede suceder con la recitación de letanías o, por ejemplo, cuando la gente aprende los cantos en pali, lengua que muy pocas personas pueden hablar. Es una forma de concentración, sin duda, y ni siquiera sabes que lo es. Se pueden construir muchas clases de este tipo especial de concentración. La misma concentración en la superación del dolor físico mientras se está sobre la punta de los pies, con la mente huyendo hacia ese dolor y a la vez tratando de recitar las letanías.

Autor: ¿Es siempre aconsejable la autoobservación?

Phra Douglas: Tal es el Satipatthana. La pregunta es: ¿Quién observa lo observado? Es volver de nuevo al “sí-mismo”. Hay que tener mucho cuidado con no malograr las acciones de cada día convirtiéndonos simplemente en un observador. Es por eso que hay que buscar el equilibrio al que me refería al principio de la conversación. La aplicación de esta técnica tiene dos aspectos distintos. Uno es como técnica aplicada a la vida monástica, aplicable para aquellos que viven en un pequeño monasterio, sin contacto con nadie ni preocupación por nadie durante el resto de su vida. Otro, como técnica aplicable por el seglar que está interesado en el budismo, que lleva vida marital y tiene una familia a la que mantener. Si el seglar se convierte en un simple

observador acabará con el que en él hay de fraternidad humana, pues no reaccionará cuando deba hacerlo en su existencia cotidiana.

Autor: Hay diversas técnicas para desarrollar la atención pura a través de la respiración, ya sea fijando la mente en las aletas de la nariz, ya sea observando cómo dilata el abdomen u otros procedimientos. ¿Podría extenderse sobre ellos?

Phra Douglas: Sé que hay mucha gente interesada por la meditación fijando la mente en las aletas de la nariz para percibir la entrada y la salida del aire. Cuando fui, por cierto, a Inglaterra, comprobé que había mucha gente –especialmente mujeres– estudiando con monjes tailandeses que empleaban la técnica de observación del abdomen. Tenían, ciertamente, problemas físicos y mentales de una naturaleza que no les gustaba consultar con los monjes tailandeses, pero que, sin embargo, no tuvieron inconveniente en exponérmelos. Y así pude tratar con muchas de estas mujeres, particularmente de mediana edad, y me fue posible verificar, a través de estas relaciones, que sobre todo para las mentes europeas es un estorbo más que otra cosa la técnica de vigilar el abdomen al respirar, porque el hecho de pensar que la meditación es una cuestión muy seria, ya les produce tensión. Al insistir en la vigilancia de su abdomen, esta tensión va en aumento, tanto en el cuerpo como en la mente, y llega un momento en que no pueden observar la subida y bajada del abdomen. Por este motivo tuve que recomendarles que no practicasen esta técnica. Esto me recuerda que un viejo maestro Chan, chino, dictó aquí unas conferencias explicando que nunca se debía meditar en un punto por debajo del diagrama, a no ser que uno quiera practicar técnicas hindúes que utilizan los chakras, en el deseo de hacer ascender kundalini o poder controlar el sexo u obtener algún otro propósito. Y he de decir que la gente que hace este tipo de meditación sin un conocimiento y preparación necesarios puede producirse lesiones físicas y mentales. Incluso en las meditaciones que se sirven del proceso respiratorio hay, como usted ha indicado, distintas técnicas y su aplicación depende también del individuo que vaya a meditar. Algunas técnicas utilizan la cuenta de números, aunque hay personas que no se aviene con esta técnica y se confunden mucho con los números. Otras prefieren la fijación de la mente en las aletas de la nariz para percibir el aire al entrar y salir, pero debemos tener presente que hay gente que no siente nada, como los fumadores, por lo que tendrán que contar. Vemos, pues que hay muchas técnicas, pero hay que aplicarlas según las personas. Así, las enseñanzas de Budhadasa, por ejemplo, son para personas con una gran capacidad respiratoria natural, para persona de respiración muy larga. Siempre hay que avisar al practicante de que no ha de forzar la respiración. Debe –hay que insistir en ello– desarrollar simplemente el sentimiento de ser un testigo

de su respiración natural. Pero la respiración se hace tan tenue, que yo a los practicantes les recomiendo que cuando estén muy calmados efectúen unas cuantas respiraciones profundas, de tal manera que puedan oírlas y seguir así el sonido que producen hasta que de nuevo se vayan debilitando. Algunas mujeres, e incluso hombres, se ponen histéricos porque no sienten ni oyen la respiración e incluso pueden sentir ataques de pánico si no disponen de sentido común suficiente para darse cuenta de que no pueden haber dejado de respirar. Esto puede suceder cuando la respiración llega a hacerse muy tenue, imperceptible. Es por ello aconsejable poner al corriente a los practicantes de que puede producirse este fenómeno.

### **Reverendo Dawee Dawewarm**

En su modesta habitación, junto al templo de Mármol Blanco de Bangkok, entrevisté al Reverendo Dawee Dawewarm. Me acompañaban José Luis Rebuerta (asiduo viajero por Oriente y que siempre me ha facilitado toda la información que ha podido ser de mi interés) y las profesoras de Yoga Almudena Haurie y Paloma Seguí. Sentados en el suelo, en tanto fuera de la habitación los monjes iban y venían efectuando sus labores cotidianas y el templo se abarrotaba de turistas, escuchamos las palabras de este monje de mediana edad que meses después saldría para la India.

Autor: ¿Podría decirme unas palabras sobre la meditación budista?

Reverendo Dawee: Podría expresarme mucho mejor en tailandés, pero difícilmente en inglés, aunque trataré de hacerlo. En Tailandia, el budismo adquiere aspectos diferentes a los del Japón o Corea. En el budismo que se sigue en Tailandia, no se practica principalmente la meditación ni el desarrollo de la atención mental. Se practica, por supuesto, pero proporcionalmente son muy pocos los que lo hacen. Lo que se hace, sobre todo, es enseñar las enseñanzas del Señor Buda y su filosofía, y llevar a la práctica tales enseñanzas.

Autor: He tratado de hablar sobre el tema de la meditación con monjes de distintos monasterio y no ha sido posible, porque no



entendían la palabra ni en sánscrito ni en inglés.

Reverendo Dawee: Así es. No porque no se sepan lo que es la meditación, sino porque no tienen ningún conocimiento de inglés, como sucede en este mismo templo con la mayoría de los monjes, que generalmente tienen problemas e idioma con los extranjeros. Aquí sólo hay un monje que practica la meditación en profundidad. Meditar significa concentrar la mente. Se adopta la postura del Buda y se concentra la mente. El primer día se realizan diez minutos de meditación, quince el segundo, veinte el tercero y así sucesivamente hasta poder hacerlo durante una o dos horas. En la meditación es muy importante el maestro. El es quien debe aconsejar a su discípulo como meditar. También hay que buscar el lugar adecuado -tranquilo, sin interferencias del exterior- y la postura más idónea. Si hay ruidos, insectos u otras interferencias no se puede meditar. Resumiendo: maestro, postura y lugar. También la comida tiene su importancia.

Autor: Se supone que en el budismo la meditación es uno de los elementos más esenciales. No es fácil comprender por qué los monjes en su mayoría no la practican.

Reverendo Dawee: Le diré francamente que la sociedad tailandesa no es especialmente apta para practicar sólo la meditación. Ahora nos vemos aquejados por bastantes problemas sociales y políticos. La mayoría de los monjes sólo enseñan y aconsejan el camino correcto y se dedican a obras sociales. Algunos monjes sí practican la meditación, pero la mayoría se limitan a mostrar las enseñanzas del Buda y a ayudar a la gente a colaborar en el desarrollo del país. Les ayudan a trabajar en el campo, a proyectar carreteras, a realizar construcciones, etc. Pero insisto, hay monjes, bastantes, que practican por sí mismos la meditación. Pero en mi caso no dispongo más que de tiempo para escribir una obra que estoy realizando y dirigir los rezos. No obstante, medito durante quince o veinte minutos antes de dormirme.

Autor: Es, sin duda, importante ir conquistando el recto pensar a través de la meditación, para aproximarnos al nirvana, ¿no es así?

Reverendo Dawee: Ese es el espíritu del budismo. Su propósito y meta es el nirvana. Según los textos budistas, el nirvana puede ser alcanzado en este mundo y puede conseguirlo en la presente vida aquél que realice buenas acciones. Se puede alcanzar si se siguen las enseñanzas del Buda y se realizan buenas acciones, absteniéndose de todo mal.

Autor: Siempre ha jugado, sobre todo en épocas pasadas un papel primordial la meditación como medio para ir aproximándose al nirvana.

Reverendo Dawee: Tiene usted razón, pero todo depende, en cierto modo, de la sociedad en la que uno esté. La situación en el pasado era diferente a la actual. Si se utilizan los métodos de enseñanza del pasado para enseñar a la gente en la época presente, puede darse el caso de que no se consigan los objetivos previstos. Por eso utilizamos nuevos métodos, mostrando dos caminos: bueno y malo, cielo e infierno. El mal camino conduce al infierno; el bueno al nirvana, al cielo. Nirvana significa buen camino, buen espíritu. Eso es lo que enseñamos a la gente. Si uno quiere ir al cielo, debe practicar buenas acciones, servir a la sociedad y vivir la vida según el método budista, no perturbando a nadie. Si sigue las enseñanzas del Buda, el país no sufrirá, y al mismo tiempo se desarrollará.

Autor: ¿Por qué camino se inclinan hoy más los monjes? ¿Por lograr la evolución de su mente o por la realización de obras sociales?

Reverendo Dawee: Usted lo ha señalado en segundo lugar: por las obras sociales. Como usted sabe, la situación en Tailandia es hoy difícil y por eso el budismo trata de servir a la sociedad.

Autor: ¿Cuál es la actitud política de los monjes?

Reverendo Dawee: Los monjes nunca se interfieren en la política. Están apoyados por la gente y gozan de su consideración. Son lo que es la gente. Hacen la vida normal de los pueblos, se encuentran en la misma situación, sigue el camino del dharma. Si usted va a los pueblos, hallará a los monjes con la gente, trabajando en el campo, construyendo carreteras, ayudando en los hospitales y en las escuelas. También los monjes enseñan a las gentes en las escuelas.

Autor: ¿Podría hablarme sobre las dos ramas del budismo: teravada y mahayana?

Reverendo Dawee: Hay dos sectas o ramas en el budismo: hinayana o teravada y mahayana o acharybada. Los habitantes de Tailandia, Camboya, Laos y algunas partes del Vietnam siguen el budismo teravada. La gente del Tibet, China, Japón, Corea y algunas partes de Indonesia siguen el mahayana. Cada templo que usted ha visto en Bangkok o Tailandia sigue el budismo teravada. El mahayana es la secta reciente o nueva del budismo; la original es el hinayana, surgido en el tiempo del Señor Buda. Principalmente, los primeros, practican la meditación siguiendo la filosofía del sunyata, que es enseñanza básicamente mahayana. El hinayana, puedo decirlo, siempre observó y practicó la enseñanza de Buda, y nunca cambió esa enseñanza directa de su fundador ni ninguna de sus reglas. Jamás la desarrollaron según su propio estilo, sino que los hinayanistas siempre

han seguido practicando de acuerdo a la antigua forma de enseñanza. Uno de los requisitos que nosotros, los hinayanistas, tenemos más en cuenta es el de que si se quiere obtener el nirvana, hay que conseguirlo por uno mismo, pues de otra manera será imposible conquistarlo. El mahayana difiere en este sentido, pues ha introducido en la enseñanza la figura del boddhisattva. Se puede ser un boddhisattva, un santo, y si uno no quiere conseguir ese grado o estado para uno mismo, puede alcanzarlo en favor de los otros. El boddhisttva, según el mahayana, puede colaborar en la liberación de los otros, puede facilitarles el camino hacia el nirvana. El mahayana tiene e imparte una idea universalista y los monjes le enseñan a la gente meditación, la práctica del sunyata y el ideal que hay que imponerse para convertirse en un santo, en un boddhisattva. En el hinayana estamos convencidos que nadie nos puede facilitar el camino hacia la santidad, de que podemos recorrerlo por nosotros mismos y de que nadie nos puede purificar o ayudar en este sentido. Aparentemente podría parecer una concepción egoísta, pero no lo es en absoluto. Uno tiene que trabajar por sí mismo para alcanzar el nirvana. Esta es una de las diversas diferencias entre el hinayana y el mahayana.

Autor: Sabiendo que en Tailandia se sigue el budismo teravada, que ustedes consideran por supuesto el más puro, no puede dejar de sorprenderme haber observado los densos rituales que se siguen en los templos, cuando en el budismo original no se presta atención a las formas, al ceremonial. He constatado que la gente común es muy ritualista. He asistido a algunas ceremonias fúnebres y he visto que se efectúa un gran ritual para poder reencarnar en una posición más privilegiada, más desahogada económicamente. ¿Cómo explica esta actitud?

Reverendo Dawee: El budismo en Tailandia es, desde luego, hinayana, pero al mismo tiempo algunos rituales y ceremonias tienen su origen en el mahayana o en el hinduismo. Por no tener la gente ritual propio en hinayana o ceremonias para la muerte, la reencarnación, etc., recurre a rituales que tienen su origen en el hinduismo. También hay parte de las fórmulas cristianas y musulmanas y de otras religiones. Y, sin embargo, la gente sabe que lo que están haciendo no es una ceremonia budista propiamente dicha. Usted tiene razón. No debería prestarse tanta atención al ritual en los templos hinayanas. Según las enseñanzas del Buda, él era un hombre común. El jamás dijo que fuera un Dios, aunque se convirtió en el gran maestro para la gente ordinaria. Tal es la auténtica enseñanza en todas partes; pero años tras año, siglo tras siglo, algunos estudiosos, monjes y brahmanes fomentaron y desarrollaron otro concepto diferente. Ellos equivocaron a la gente en el camino del Buda, adulteraron su auténtica enseñanza. Pero en mi opinión eso también es bueno, porque si la gente venera a una imagen

de Buda es mejor que sin no hace nada. En fin, incluso yo mismo repito ante la imagen de Buda. Om Namó Butaya.

Autor: ¿En qué medida cree que ese acto puede ayudar a la gente?

Reverendo Dawee: Sólo ayuda a la mente. Oramos: “Oh Buda, dame poder”. El poder sólo existe en la mente y si gozamos de poder en la mente podemos realizar cualquier cosa.

Autor: ¿Tratan ustedes de que la gente siga no solamente el aspecto religioso del budismo, sino también el filosófico? ¿Cree que a la gente ordinaria le interesa algo o sabe algo de la filosofía del budismo?

Reverendo Dawee: Creo que mucha gente sí sabe y está interesada. Usted sólo ve a la gente cuando está siguiendo el ritual, pero si usted entrara en la vida familiar comprobaría que también estudian las enseñanzas y filosofía del budismo. No debe usted dejarse confundir por las apariencias. Le pondré un ejemplo. Una persona va a la India y al regresar a Tailandia exclama: “¡Cuántos pobre hay en la India!” Y no se ha fijado en la mucha gente rica que también hay en la India. En Tailandia hay gente que estudia la filosofía budista. Me refiero a la gente que tiene un alto grado de educación, una licenciatura o una formación similar. Hay quienes conocen con profundidad la filosofía. Pero no olvidemos que en Tailandia un sesenta o setenta por ciento de la población no tiene formación alguna.

### **Christmas Humphreys**

Christmas Humphreys fundó en 1924 la Sociedad Budista de Londres, de la cual es Presidente. Autor de diversas obras sobre Budismo en general y sobre Budismo Zen en particular, contestó a mis preguntas en la sede de la Sociedad Budista de Londres.

Autor: ¿Cuál ha sido la mejor y mayor contribución del budismo a la Humanidad?

Christmas Humphreys: Un camino hacia la autorrealización sin la

necesidad de un Dios extracósmico; un sendero recorrido por cada hombre de acuerdo con la ley del karma y de la reencarnación, según su propio estilo y totalmente tolerante con cualquier otro punto de vista, como se ha evidenciado a través de la historia del budismo, que ha sido la religión más tolerante del mundo.

Autor: Se ha especulado mucho acerca de una corriente esotérica en el budismo. ¿Cree usted que Buda, aparte de la enseñanza impartida a los profanos, conservaba una enseñanza esotérica para los iniciados?

Christmas Humphreys: Cada gran maestro que el mundo ha conocido, ha impartido sus enseñanzas de forma parcialmente esotérica para sus discípulos. La mayor parte de ella transmitida más de forma oral que escrita y principalmente esotérica a aquellos que podían comprenderla mejor. La enseñanza esotérica es algo que puede no resultar deseable ni beneficiosa para todo el mundo.

Autor: ¿Hasta qué punto fue el budismo una reacción contra el ritualismo brahmánico?

Christmas Humphreys: No fue tanto una reacción contra el verdadero brahmanismo -porque creo que el brahmanismo esotérico y el budismo esotérico son uno- como una reacción contra una forma degradada de hinduismo de la época, que estaba muy amplia y formalmente condicionado por los ritos y sacrificios de sangre. El Buda quiso dar a cada uno de los hombres de la calle un camino hacia la extinción del sufrimiento y en eso se distingue de los brahmanes, que guardaban todas las enseñanzas para ellos mismos y no entregaban nada a la gente, excepto estimularles al sacrificio de animales.

Autor: ¿Cuál debe ser la actitud de un buen budista ante la vida?

Christmas Humphreys: Es privativo de cada hombre encarar la vida tal como es, con las tres características del ser: que todo cambia constantemente, que todo está lleno de sufrimiento de una u otra forma, y que no hay nada existente que tenga un alma inmortal que lo distinga de cualquier otra forma de vida. El budista debe tratar de aplicar estos principios al encarar su vida y vivir de acuerdo con ellos.

Autor: Para muchos occidentales el sunyata es una cuestión sumamente intrincada y difícil de comprender. ¿Qué puede decirnos al respecto?

Christmas Humphreys: Es necesaria la lectura de varios volúmenes para comenzar a comprender el sunyata. Es sólo apto para una mente muy entrenada, porque es una cuestión de alta filosofía y

metafísica. La mejor forma de empezar a comprenderlo es considerar que nada existe permanentemente, porque todo cambia de forma constante; considerar que todo está en relación con todo y que en último grado no hay nada que exista por sí mismo de manera absoluta; sólo la totalidad de la vida en sus millones de formas.

Autor: Si el budismo no acepta la noción del Yo, no resulta fácil comprender qué es exactamente lo que reencarna. ¿Es sólo un residuo, un contenido inconsciente?

Christmas Humphreys: La idea básica es que lo que llamamos un Yo o Sí-mismo no es permanente, no está separado de otra forma de vida ni es inmortal. Cada uno de nosotros es una manifestación de la única vida que avanza, vida tras vida, desde el momento en que se originó en el primer principio automático hasta el momento en el que vuelva a la automática totalidad absoluta.

Autor: ¿Cree que con el transcurso de los siglos la enseñanza budista se ha empobrecido o degenerado?

Christmas Humphreys: El budismo, como cualquier otra religión, comenzó siendo una enseñanza espiritual impartida por un gran maestro en muy alto nivel de consciencia. Es solo parcialmente comprendida por sus seguidores, se ha degradado con el paso del tiempo, hasta que llegó el momento en el que surgió el templo, es decir, y en otras palabras, los rituales, los rezos formales, presiones, intolerancias, especiales obnubilaciones y especiales codificaciones. Cada uno se dice que tiene razón y que los otros están equivocados, lo que origina que las iglesias contiendan entre sí.

Autor: ¿Cuáles son según su opinión las diferencias esenciales entre el arahat y el bodhisattva?

Christmas Humphreys: El arahat está ocupado en su propia iluminación espiritual, basándose en el argumento de que no hay otras mentes a las que uno pueda purificar, ennoblecer y engrandecer, excepto la propia y que, por tanto, cada uno debe centrarse especialmente en su propio desarrollo espiritual. El bodhisattva, por otro lado, considera que no debe limitarse a su propio desarrollo espiritual, sino que debe entregarse especialmente a ayudar a los otros seres. Ama tanto a toda la Humanidad que antes de entrar en el nirvana espera a que toda otra forma de vida y todos los seres hayan alcanzado la iluminación espiritual. Pero ambos principios estudiados con propiedad se revelan como dos aspectos de la misma cosa.

Autor: ¿Cuáles son en su opinión los obstáculos más difíciles de

superar en el sendero hacia el nirvana?

Christmas Humphreys: La respuesta es, desde luego, que el mayor de todos es el sentimiento del Yo. Tan pronto se despoja uno de ese sentimiento del Yo y de que éste es muy importante, diferente y algo por lo que uno lucharía con todos los otros, entonces, cuando se ha superado este sentimiento y se obtiene la paz mental, sobreviene el nirvana. De otra forma, nunca podremos obtener la experiencia nirvánica.

Autor: ¿Hacia qué punto y en qué grado influyó el taoísmo sobre el zen?

Christmas Humphreys: Creo que la escuela zen ha estado siempre influenciada por la escuela china del taoísmo.

Autor: ¿Nirvana y satori son dos nombres para un mismo estado?

Christmas Humphreys: Satori es un estado de consciencia muy evolucionado, por supuesto. Cuando la mente ha trascendido las limitaciones de la dualidad y conoce de primera mano lo que está detrás de cada pensamiento, cada distinción o cualquier cosa. Nirvana es otro nombre para ese estado de consciencia.

Autor: Últimamente se han discutido mucho las posibilidades psicoterapéuticas del zen. ¿Considera que pueden ser tan amplias como se señalan?

Christmas Humphreys: Sí, pero dependerá mucho de lo que uno comprenda sobre zen y del estado de su mente en el momento determinado.

Autor: Todos los textos solventes indican que el satori sobreviene abruptamente. ¿Lo cree usted así?

Christmas Humphreys: Llega repentinamente, pero la preparación para que sobrevenga es sumamente lenta.

Autor: ¿Le parece recomendable el empleo del mondo y del koan por el aspirante occidental?

Christmas Humphreys: No. Sin la presencia de un buen y auténtico maestro es totalmente imposible su satisfactoria utilización.

Autor: Resulta verdaderamente sorprendente que el monje zen se sirva durante su adiestramiento espiritual de ritos, cuando el zen es

básicamente antiritualista. ¿Qué explicación podemos buscarle a tal contradicción?

Christmas Humphreys: Esta es una paradoja que yo encontré muy extraña cuando estuve en Japón. Nosotros no necesitamos utilizar un ritual. No nos preocupamos en este sentido por lo que hacen los japoneses.

Autor: ¿Cuál es su consejo para el practicante occidental de zen?

Christmas Humphreys: Que estudie primero los principios básicos del budismo, del mahayana y del budismo zen, y entonces podrá comenzar a hablar de zen.

### **L. Aryayawansa Maha Thera**

He visitado en numerosas ocasiones al Reverendo Aryayawansa, en su modesta casa al lado del templo de la Mahabodhi Society, que se encuentra en el ala izquierda del templo hindú Lakshmi Narayan de Delhi. He asistido a alguna discusión filosófica al más puro estilo budista, dirigida por el Reverendo Aryayawansa, en el pequeño santuario budista, la gran imagen del Buda al fondo y las paredes pintadas de mis entrevistas con él y un mensaje que con motivo de otra de ellas me entregó por escrito para mis obras.

Autor: Siento una gran admiración por Buda y su doctrina. Considero que propone una forma de vida admirable. Es, por otra parte, una doctrina clara y muy racional. Sólo algunos puntos son difíciles de comprender, como, por ejemplo, el nirvana. ¿Qué sucede exactamente en el nirvana?

Reverendo Aryayawansa: Todo acaba, todo finaliza. Nirvana es simplemente extinción; extinción absoluta.

Autor: Es el final de ser como tal.

Reverendo Aryayawansa: Exacto. He ahí la verdadera liberación. La extinción es absoluta. El individuo ya no renacerá más. Su



transmigración ha finalizado. Es libre.

Autor: Nadie puede dudar de la sabiduría que encierra el budismo. ¿Por qué, sin embargo, ha perdido tanto terreno en la India, donde precisamente encontró su origen?

Reverendo Aryayawansa: Todas las doctrinas tienen sus altos y sus bajos, podríamos decir. Atraviesan momentos muy prósperos y momentos que lo son menos. Las circunstancias también cuentan mucho. En una época el budismo floreció mucho en la India. Posteriormente, con la invasión musulmana, decreció. Los musulmanes lo persiguieron con toda crueldad y, lógicamente, el budismo no pudo dejar de resentirse gravemente. Los musulmanes quemaron templos, arrojaron a los monjes de sus monasterios y cometieron otros actos que vulneraron al budismo. También hay otra razón de peso: los brahmanes tampoco lo respetaron y también trataron de eliminarlo, aunque con otros medios. Al principio, mientras vivía Buda y luego durante cierto tiempo, respetaron la Doctrina, pero después la atacaron abiertamente y la persiguieron sin reparo.

Autor: ¿Incluso en la India ha habido persecuciones religiosas?

Reverendo Aryayawansa: Las ha habido, aunque no hayan tomado las proporciones que en otros países.

Autor: Sin embargo, ahora existe gran tolerancia religiosa.

Reverendo Aryayawansa: Así es. Tratamos de respetarnos unos a otros, como debe ser. Cada persona debe seguir sus propias tendencias sin ser molestada ni condicionada por los demás. El respeto es esencial. Los hombres deben respetarse. Si los hombres se respetasen, todo iría muchísimo mejor.

Autor: En la actualidad el budismo interesa considerablemente en Occidente.

Reverendo Aryayawansa: Efectivamente. Está extendiéndose por todo el mundo. En Europa y en América hace varias décadas que ha comenzado a ser tomado con todo interés. Son muchos los intelectuales que se han vuelto hacia él y lo han adoptado como forma de vida. Son muy numerosas ya las personas que buscan el camino espiritual a través de la meditación. La meditación es realmente importante. Sí, mucha gente está aproximándose al budismo y sirviéndose de sus principios y técnicas. Mi opinión personal es que cada vez será mayor el número de personas interesadas por el budismo en los años sucesivos. Confío en que no se sentirán defraudadas. La humanidad necesita

amor, verdadero amor; entrega de los unos a los otros.

Autor: Estoy desde hace muchos años muy interesado por la meditación. La practico asiduamente y estimo que es un procedimiento excelente para acercarse a uno mismo y a los demás. ¿Cuál es su idea al respecto?

Reverendo Aryayawansa: Estoy plenamente de acuerdo con usted. La meditación es muy conveniente. Exige un control riguroso de la mente. La mente debe ser fijada en un solo punto. Hay muchos temas sobre los que meditar: compasión, serenidad, amor, ecuanimidad, etc. Todos estos son excelentes soportes para la meditación.

Autor: ¿Cuánto tiempo diario es aconsejable dedicar a la meditación?

Reverendo Aryayawansa: En principio es desde luego muy difícil controlar la mente. Al comienzo es suficiente con diez minutos de práctica. Más adelante veinte minutos y así ir aumentando el tiempo progresivamente. A través de la meditación se consigue la luz. La meditación es esencial no sólo para los budistas, sino también para toda persona que busque la paz. La meditación es la quintaesencia del budismo. Donde no hay meditación, no hay budismo. La meditación conduce a la tranquilidad de la mente y a la paz interior.

Autor: El budismo original no hacía referencia alguna a la Divinidad. Sin embargo posteriormente y por paradójico que resulte, se divinizó al mismo Buda, cuando éste jamás hizo que se le tomase como tal. ¿Por qué este curioso fenómeno?

Reverendo Aryayawansa: Tras la muerte del Buda y con el paso del tiempo, surgieron diversas opiniones y juicios y ello dio lugar a los vehículos del budismo. Aun dentro de la creencia central y sin apartarse de ella surgen otras creencias. Los dos vehículos más importantes son el mahayana y el hinayana. Yo soy hinayanista.

Autor: Muchos budistas consideran que Buda regresará un día para liberar a la humanidad. Los budistas esperan la llegada del futuro y bondadoso Buda Maitreya. ¿Vendrá él?

Reverendo Aryayawansa: Eso esperamos. Vendrá. El hinayana no cree que vendrá el mismo Buda, sino que será otro. Dentro de mucho tiempo habrá que nacer para el bien del mundo. El traerá la paz a este mundo y disolverá definitivamente la ilusión. Cada vehículo sigue su camino en el budismo, pero ambos creen en Buda, en su superioridad. Dentro del budismo hay muchas sectas. Todas ellas aman y respetan al

Señor Buda, porque, repito, él es para nosotros el modelo más grande que hombre alguno pueda tener.

Autor: ¿Cómo debe ser un buen budista?

Reverendo Aryayawansa: Debe seguir con toda fidelidad las enseñanzas de Buda: hacer el bien, no hacer el mal y purificar la mente. Siguiendo estos tres principios se es un buen budista.

### **Mensaje del reverendo Aryayawansa Maha Thera**

*“Abiertas están las puertas de la inmortalidad. Que aquellos que tengan oídos, reposen confiados” (Buda).*

### **El noble óctuple sendero**

Con tales palabras, algunos días después de la iluminación, el Buda declaró su disposición de proclamar el Dhamma. La cita de arriba, extraída de la introducción a su discurso, demuestra claramente que este sendero medio, descubierto y proclamado por el Buda en su Primer Sermón en Sarnath, no sólo se refiere al aspecto negativo de evitar todo extremismo, aunque tal evasión de los extremos es sin ninguna duda un requisito previo necesario para el desarrollo espiritual. El sendero medio en su aspecto positivo es el Noble Sendero Óctuple, que él especifica inmediatamente después de su constatación con respecto al aspecto negativo de evitar los extremos. Para el propósito de la práctica de estos ocho principios, eslabones o escalones del Sendero, han sido más tarde reunidos en tres grupo: sila, samandhi y panna (virtud, concentración y sabiduría), como sigue:

SILA. Virtud... correcto hablar, actuar y vivir.

SAMADHI. Concentración... correcto esfuerzo, correcta atención mental y concentración.

PANNA. Sabiduría... correcta comprensión y correctos pensamientos.

Estos tres grupos se llaman generalmente el sistema trifásico del adiestramiento o disciplina necesaria para uno que escoge el sendero medio. En el último discurso del Buda, llamado el Parinibbana Sutta, de forma reiterada dijo con énfasis a sus discípulos que únicamente siguiendo este sistema de disciplina puede uno alcanzar con éxito la meta suprema del Nibbana. Por lo tanto está claro que el Sendero Medio o Noble Óctuple Sendero y este sistema de adiestramiento trifásico son funcionalmente el mismo al que se refiere en el Culla Vedalla Sutta del Majjhima Nikaya.

### **Sendero de la pureza y sendero de la liberación**

Según el Ratavinitha Sutta del Majjhima Nikaya, el Noble Óctuple Sendero y el sistema trifásico de adiestramiento al cual anteriormente nos hemos referido, han sido presentados en la forma de siete estados de pureza. Buddhaghosa, el famoso comentarista budista del siglo v en Sri Lanka, tituló su libro sobre la psicología budista Visuddhi Magga ("Sendero de la pureza") porque él explicó el sendero medio tal como lo encontró en el Satta Visuddhi o las siete etapas de la pureza. Upatissa, el otro comentarista cingalés del primer siglo, llamó a su libro Vimutti Magga ("Sendero de la Liberación"). El también explica las mismas siete etapas del sendero que conduce finalmente a la misma liberación definitiva. Por tanto el Vimutti Magga y el Visuddhi Magga se refieren a los mismos aspectos positivos del sendero medio al igual que a ellos también se refieren el sistema trifásico de adiestramiento.

Si el sendero medio es tomado como el único sendero que conduce a la meta suprema, también se podría llamar el sendero medio al desarrollo del conocimiento siguiendo el sistema de meditación intuitiva. También ha sido presentado para la buena utilización de la gente en términos breves y muy simples como la abstención de todo mal, efectuar actos buenos y mantener la mente limpia: tal es el consejo

de todos los budas.

Cualquiera que siga el sendero medio con consciencia y diligentemente extraerá la suprema iluminación, perfecta paz y completa liberación. Trabajemos entonces nuestro camino con diligencia y esfuerzo hacia esta meta, guiados por la luz del Dhamma.

Que este esfuerzo ayude a aquellos que están tomando parte en la más noble conquista de todas, que es la conquista de sí mismo.

*“Aunque se conquistaran miles de millones de hombres en el campo de batalla, aun así, el más noble conquistador es aquél que se conquista a sí mismo” (Dhammapada).*

Ven. L. Aryayawansa Maha Thera

## **CONCLUSIÓN**

El objetivo fundamental del Budismo es la liberación del dolor. Por su gran capacidad de compasión, el Buda dedicó, tras su Iluminación, el resto de su dilatada vida a llevar a los demás los métodos que él había constatado como los más válidos y eficaces para hacer posible la cesación del dolor. Si esta obra se ha titulado “La Enseñanza Genuina del Buda” es porque ha pretendido básicamente mostrar los puntos primordiales de la Doctrina, la quintaesencia de la Buena Ley. Estos puntos primordiales, con mayor o menor énfasis, son observados y respetados por todas las escuelas budistas, tanto por las que son más proclives al desarrollo de la sabiduría como por las que lo son al cultivo de la fe y de la devoción, tanto por las que se proponen el despertar gradual como por las que se empeñan en el despertar abrupto o repentino. Las tres características de la existencia, las Cuatro Nobles Verdades, el entrenamiento de la mente y del corazón (las técnicas varían considerablemente y se pone más el acento sobre unas u otras según las escuelas), el desarrollo de cualidades positivas y una verdadera ética, las concepciones del karma y del samsara (aunque las exposiciones adquieran diversos caracteres), el respeto al Dharma, el nirvana como objetivo, son aspectos comunes a todas las escuelas. Y

tales aspectos son los fundamentales de la Doctrina, los genuinos. Pero ello no ha sido obstáculo para que se desarrollaran las distintas escuelas, con discrepancias que no atañen a esos principios fundamentales, como resultado del contexto en el que se haya desenvuelto la Doctrina (según las circunstancias, creencias y costumbres del lugar) y porque el temperamento, naturaleza, propensiones, grado de evolución y puntos de vista de sus seguidores varía. Así, desde la muerte del Maestro, surgieron ya discrepancias, más en la forma que en la esencia. Al propagarse la Doctrina, las diferencias se harían más acusadas. Tolerante y por eso (excepto en los principios fundamentales), el budismo penetraría y se dejaría penetrar (prodigioso sincretismo) por las creencias del país en el que se estableciese. Surgiría así (según numerosos factores de todo tipo) un budismo directo y escueto, un budismo filosófico y metafísico, un budismo devocional, un budismo mágico; unas escuelas se mostraban más abiertas, otras más secretas; unas insistían en la sabiduría discriminativa, otras en la devoción, otras en la energía y el poder. Pero el verdadero énfasis (aunque no siempre sea así) deberían siempre ponerse en los aspectos fundamentales, cualesquiera que sea la rama de budismo y la escuela a la que pertenezca el practicante. Con motivo de mi tercer desplazamiento a Darjeeling, tuve ocasión de entrevistarme con el alto lama Khempo Kalu Rinpoche, notable representante de la escuela Kargyutpa del budismo tibetano. En el gompa de Sonada, estuvimos precisamente insistiendo en esos principios básicos que mostrara el Buda. Khempo Kalu Rinpoche insistió extraordinariamente en la imprescindible necesidad de investigar en la ausencia de ego y me mostró algunas técnicas para tal indagación. También hizo referencia a la urgencia de conocer la naturaleza de la mente y descubrir el significado del sufrimiento, la impermanencia y la impersonalidad.

Todas las vías son válidas si desarrollan el triángulo que constituyen una auténtica moralidad, entrenamiento y purificación de la mente, y sabiduría. Cada aspirante, por sus opiniones y carácter, se inclinará por una u otra escuela. Lo que sin embargo sí es criticable y no poco desagradable es observar que los seguidores de una escuela no respeten lo suficiente a las otras o que quieran disponer del monopolio del camino más fiable y rápido hacia la Verdad. Desapruebo absolutamente el ejemplo manido de que el Teravada es como ir andando hacia la última realidad, el Mahayana es como ir en automóvil o tren, y el Vajrayana en reactor. Siempre que he escuchado tal ejemplo de labios de un partidario del Vajrayana, he experimentado un razonable rechazo hacia la gratuita afirmación. El camino hacia el Nirvana siempre es laborioso y largo. Lo importante es la firme resolución de recorrerlo y ser capaz de efectuar el sobreesfuerzo necesario para ello. Desde luego muy pocos son los capaces de

convertirse en arahats o bodhisattvas, pero al menos aproximémonos tanto como sea posible a esa meta que es el despertar. En una de las clases que sobre Dharma se estaban impartiendo en la excepcional pagoda de Rangoom, llamada Shwe Ragon, tuve ocasión de leer sobre una pizarra utilizada para las clases: “Buda dijo a todos que sigan la luz que reside en cada uno. ¡Incluso el deseo de abolir el deseo es un deseo! ¡Incluso eso debe ser abolido si el nirvana tiene que llegar a ser una realidad!” Ciertamente, pero ese es el último deseo que habría que abandonar en la antesala del nirvana. Entre tanto, descubramos y sigamos la luz que hay en nosotros y estimulemos el deseo de liberación, para beneficio propio y para beneficio de todos los seres sintientes, siempre y cuando nos movilizemos y comencemos a caminar. ¿Acaso ese camino no es también ya meta?

## **APENDICE I**

### **EL SHANGHA**

**Por el Ven. Dr. Saddhatissa**

#### **Vida personal monástica**

La persona religiosa desea ser ordenada para llevar una vida piadosa que le libere de los vínculos mundanos. Algunas personas entran en la orden porque sus padres piensan que es una acción meritoria para ellos mismos. En algunos países budistas como Birmania

y Tailandia es una práctica religiosa para los nobles. Pasan algún tiempo en el monasterio aprendiendo y practicando los deberes religiosos como una práctica provechosa para su vida futura y luego vuelven a su vida cotidiana.

La persona que resulta apta es ordenada por un monje veterano. Aparte de tomar los tres refugios: en el Buda, su enseñanza y la orden, tiene también que hacer los votos de abstención de dañar a las criaturas vivientes, tomar lo que no se les ha ofrecido, abandono de los placeres sensuales, decir palabras injustas, ingerir tóxicos que obnubilan la mente, comer a deshora, bailar, cantar, ir a espectáculos, llevar adornos, usar perfumes y embellecerse con cosméticos, utilizar asientos y camas elevados y lujosos y aceptar oro o plata.

Antes de que una persona sea admitida el grado más alto de ordenación por la comunidad de monjes veteranos, debe seguir un entrenamiento durante cierto período. La comunidad tiene que examinarle y ver si posee las siguientes cualificaciones:

- 1) tener salud de cuerpo y mente;
- 2) haber alcanzado la edad prescrita de 20 años;
- 3) no ser defectuoso como hombre, por ejemplo, ser eunuco o defectuoso en alguna otra manera como faltarle algún miembro o ser deforme;
- 4) no debe haber cometido nunca delitos graves, incluyendo ofensas capitales, por ejemplo parricidio;
- 5) no haber cometido nunca ofensas serias antes de haber sido ordenado o si fue monje anteriormente si todavía tiene opiniones equivocadas.

Las penas a los monjes que transgreden las normas son de tres grados. Las ofensas graves, tales como matar a un ser humano, pretender un estado sobrehumano, intercambio sexual, tomar lo que no ha sido dado origina la expulsión del estado de monje. La segunda categoría de faltas hacen que se le someta a prueba, esto es realizar una serie de prácticas que le resulten difíciles, pero se le permite seguir en la comunidad. Las ofensas leves le obligan a confesarse ante un monje y cuando haya cumplido la penitencia prescrita quedará libre de la falta o faltas cometidas. Ahora bien, estas faltas no se cometen con la mente, es decir, pensando simplemente "haré esto y lo de más allá" y no se considera una ruptura de las reglas. Las faltas han de ser cometidas con el cuerpo, la palabra o ambos.



Buda no señaló a nadie como a su sucesor, ni dio a sus seguidores dirección sobre ninguna forma particular de organización. Sólo dejó tras de sí una simple hermandad de monjes que reclamaban alguna clase de autoridad corporativa para el reforzamiento de la disciplina. Sin embargo, con el tiempo se hizo necesaria alguna clase de organización, para los diseminados miembros de la Hermandad Budista, que sólo podían mantenerse juntos reuniéndose en comunidades en varios centros para el soporte mutuo y adoptando algún tipo de gobierno monástico. Especialmente durante los meses del monzón, los monjes se reunirían en lugares en los que poder refugiarse de las lluvias. Durante este período los monjes construían refugios para sí mismos o bien habitaban en viviendas proporcionadas por los devotos. Así, cada comunidad de monjes tendió naturalmente a cristalizar en diversas sociedades organizadas, y se hicieron necesarias ciertas normas definidas para gobernar la vida corporativa. Cuando la vida colectiva se fortaleció, surgieron ciertos rituales, tales como la observación quincenal de reglas disciplinarias. Es fácil comprender, por tanto, cómo la orden de monjes fue forzada en el curso del tiempo a establecer varias graduaciones de rango y posición dentro de la comunidad colectiva. Fueron rápidamente reconocidas las siguientes: el novicio, el monje, el mayor (que era meramente superior a los otros en virtud de edad), el "gran mayor", preceptor e instructor. Al principio, los miembros de la orden eran considerados de igual rango y la admisión a la orden era fácil, simple, consistente meramente en la repetición de los "refugios" -el Buda, su doctrina y los santos discípulos-. Posteriormente la admisión fue más cautelosa.

Para ser un novicio, uno tenía que ser admitido por un monje más antiguo. El ser novicio era llamado "Ir más Allá", porque quería significar que iba más allá de la vida hogareña, hacia la monacal. Normalmente, el candidato debía al menos tener quince años y en caso de ser un niño, era necesario el consentimiento de los padres. En cualquier caso, tenía que ser físicamente apto. El esclavo, el deudor o quien estuviera al servicio del rey era excluido de la entrada a la orden. El candidato debía acercarse al monje mayor y solicitarle la admisión. Después del examen, si su petición era aceptada, se le afeitaba la cabeza y se le regalaban sus ropas. Entonces, arrodillándose ante el monje mayor, repetía los Tres Refugios y tomaba los votos de observancia de los Diez Principios. En ese momento ya era novicio.

La admisión a la completa calidad de miembro era un aspecto más formal y difícil. Se exigía que el candidato tuviera al menos veinte años y, en circunstancias normales, debería haber estado durante más o menos tiempo instruyéndose como novicio. Si una persona había entrado como novicio cuando tenía quince años, debería haber pasado al menos cinco años en ese período de instrucción. Pero en algunos

casos de hombres maduros, ambas admisiones eran efectuadas simultáneamente o una seguía a la otra en un breve período de tiempo.

Al candidato se le exigía vivir con un monje que llevara lo menos diez años en la orden y permanecer bajo su guía. El día en que era admitido en la orden tenía que quitarse la ropa amarilla y llevar el traje de su cabeza de familia. Tenía entonces que presentarse ante un cabildo de no menos de diez monjes, presidido por un monje mayor, que hubieran sido miembros totales al menos durante diez años y aquél tenía que pedir la admisión a la completa calidad de miembro.

Debía entonces dar razones de cosas tales como edad, carencia de enfermedades incapacitadoras, como lepra, consunción y buen estado físico; el hecho de no ser un esclavo, un deudor o estar al servicio del Gobierno; de su provisión de vestido y de escudilla para las limosnas; de haber seleccionado un maestro para su instrucción futura y de ser un hombre real de naturaleza humana. Si el candidato satisfacía todas estas condiciones, era conducido aparte y se le vestía de nuevo con sus ropas. Entonces, llevando su escudilla de limosnas, aparecía una vez más ante el cabildo, repetía los Tres Refugios y de nuevo tomaba el voto solemne de observar los principios. Era entonces ampliamente advertido contra los Cuatro Actos Prohibidos y prevenido para poner su confianza sólo en las Cuatro Fuentes. Si no había objeciones a su admisión por parte de nadie del cabildo, el silencio era tomado como una aceptación del candidato y el monje presidente declaraba que el candidato había sido admitido en la orden.

Los Cuatro Actos Prohibidos eran:

- 1) Actos sexuales de cualquier clase, siendo el celibato estrictamente exigido.
- 2) Coger cualquier cosa que no hubiera sido dada.
- 3) Matar a un ser humano.
- 4) Falsear la pretensión de tener poderes milagrosos.

La violación de cualquiera de ellos conllevaba inevitablemente la expulsión del sangha.

Las Cuatro Fuentes son:

- 1) Comida ofrecida por los devotos.
- 2) Hábitos.

3) Medicina.

4) Alojamiento.

Las amonestaciones relativas a los Cuatro Actos Prohibidos y las representaciones relativas a las Cuatro Fuentes enfatizan los dos grandes requerimientos de cada monje, a saber: pobreza y pureza de vida.

A los monjes se les permitía poseer ocho artículos: los tres hábitos, el cinturón, un cepillo de limosnas, una cuchilla de afeitar, una aguja y un filtro de agua. Sus ropas tenían que ser remendadas a la vez. Su comida debía consistir en alimentos ofrecidos en su escudilla como limosnas en su peregrinaje de casa en casa. Su residencia podía ser tanto una pequeña choza construida por él mismo de hojas de hierba, como el refugio de un árbol o al aire libre. Esta austeridad no era, sin embargo, cumplida estrictamente. Incluso el Buda mismo permitía algún alivio ya en su propio tiempo. Aunque el Buda consideraba que una vida eremítica tranquila en la jungla, lejos del ruido y la actividad de los poblados y ciudades, era más provechosa para la meditación, permitía por razones prácticas y con el propósito de propagar la doctrina- la residencia en monasterios llamados viharas, proporcionados por legos y situados en las afueras de los pueblos y ciudades. Tales residencias se necesitaban especialmente durante los meses monzónicos. Por tanto, la residencia en los viharas se hizo casi universal. Probablemente estos viharas fueron al principio chozas hechas de hierbas y hojas para monjes que vivieran individualmente, pero pronto dieron lugar a edificios ricos y cómodos que podían acoger a un gran número de monjes, con salas de reunión, comedores y dormitorios. Aquellos viharas estaban situados generalmente en parques y bosques adjuntos a los pueblos y ciudades, lo suficientemente retirados para la meditación tranquila y sin perturbaciones y lo bastante cerca para un rápido acceso.

Mientras la regla general era que el monje debía ir con su escudilla de limosnas de casa en casa recogiendo comida, el Buda permitía que la comida fuera llevada a los monasterios por los discípulos laicos por las mañanas. Ambas prácticas son observadas hoy. No había restricciones con respecto a la clase de comida que un monje podía comer. Se espera que un monje coma cualquier cosa que sea servida con respeto y amor. No parece que hayan existido escrúpulos con respecto a la ingestión de carne si uno tenía la seguridad de que el animal no había sido matado por él expresamente. Aunque se permitían estas indulgencias a propósito de la comida, se seguía generalmente la práctica de ir en casa en casa con el cepillo de limosnas. Es una práctica que se puede ver todavía, pero en general está

desapareciendo. La regla era que no estaba permitido ir solamente a ciertas casas, dejando de lado otras. El monje debe ir de casa en casa sin hacer ninguna distinción entre los ricos y los pobres, la casta alta y la casta baja. Tampoco debe pedir un tipo determinado de comida que le guste y debe quedar satisfecho con cualquier cosa que se le dé.

Se instruía al monje para ir mirando hacia delante, parándose durante unos instantes ante cada casa que pasara para dar la posibilidad a los que quisieran de que le entregasen una limosna y, por tanto, adquirir méritos. Si una mujer le ofrecía comida, no debía fijarse en su belleza; no debía prestar atención a lo que recibía ni debía sentirse jamás complacido o desagradado. Tras recibir la limosna se pronuncia una bendición que dice: "Que sigas bien; que esto te conduzca al nirvana". Si no recibía comida de una determinada casa no debía sentirse herido. Cuando había recibido lo suficiente, debía volver al monasterio y comerla. Mientras come, el monje debe meditar en la importancia del cuerpo sin saborear el gusto o el sabor de la comida, asegurándose de que come solamente con el propósito de sustentar su vida y no para gratificar su paladar o satisfacer su apetito.

La regla que observa la recogida de trozos de tela amarilla a fin de coserlos juntos para hacer vestidos, es raramente, por no decir nunca, observada. Hoy las ropas se hacen de materiales duraderos. Desde el principio los laicos proporcionaban a los monjes vestidos necesarios. De hecho se les animaba a hacerlos así como una forma de ganar méritos. Si los laicos proporcionaban tela nueva para los hábitos, la tela debía ser cortada en piezas de diferentes tamaños y cosida junta. Se hacía así para anular el valor comercial de la tela.

Los vestidos de un monje consistían en tres piezas separadas: 1) Un taparrabos; una banda recta que cubre el lomo y los muslos; 2) una falda; una tira atada alrededor de la cintura y ceñida a las extremidades inferiores; 3) un manto; el vestido propiamente dicho, que es una ancha tira de tela ajustada alrededor del cuerpo de tal forma que cubra todo el cuerpo desde el cuello. En el monasterio los monjes dejan el hombro y el brazo derecho al descubierto, pero los cubren cuando salen. A lo anterior se le añadieron con el tiempo sandalias, un paraguas y un gran abanico. La idea del abanico está concebida para poder eliminar las posibles escenas que puedan perturbar la disposición de una tranquila contemplación. Se esperaba que un monje estuviera absorto en la contemplación tanto dentro del monasterio como fuera, con motivo de su ronda para pedir limosna.

Debe quedar bien claro que es incorrecto el uso del término "sacerdote" para designar a un monje. Un monje no realiza funciones sacerdotales como en el cristianismo. No es un intermediario entre Dios

y el hombre. Un monje budista es una persona que se ha retirado del mundo para poder llevar una vida de contemplación a fin de poder alcanzar su meta. Cuando el sangha tuvo normas organizadas y las reglas se hicieron necesarias, los rituales y las ceremonias fueron su exteriorización natural. La vida monástica fue gobernada por las reglas de la disciplina dejada por el Buda. La disciplina monástica fue codificada en el Patimakkha, que contiene 227 reglas.

La ceremonia del “código de disciplina” es una de las más sagradas de la comunidad. Es una ceremonia confesional que se celebra los días de luna llena y luna nueva. En esos días, los monjes se reúnen en sus cabildos para escuchar la lectura del cuerpo de reglas hechas por el gobernador de la orden. Se espera que cada monje confiese los fallos en la observancia de cualquiera de las reglas. El silencio significa inocencia. Si alguno había cometido cualquiera de las ofensas graves era inmediata e irrevocablemente expulsado del sangha. En el caso de faltas leves se imponían sanciones más o menos severas. No se permitía a ningún monje ausentarse de esta ceremonia, a menos que estuviera demasiado enfermo para ser movido. Si esto no era posible, tenía que asegurarse al cabildo, a través de algún miembro presente, que era inocente de cualquier infracción de las reglas.

La observancia del retiro de las “Lluvias” (la época en la que los monjes se retiraban durante los tres meses del monzón) era de gran significado para los monjes y los laicos. Durante este período los monjes permanecían permanentemente en los monasterios o en los alojamientos especialmente preparados para este propósito por los devotos y suspendían todo viaje. Esta regla fue establecida por el Buda particularmente a causa de las quejas hechas por los monjes que viajaban durante esta época al respecto de que la tierra estaba hirviendo de vegetación y llena de insectos y gérmenes que no podían evitar pisar, destruyendo mucha vida y violando, por tanto, el precepto de no matar. Por tanto el Buda impuso a los monjes el permanecer en un lugar fijo durante la estación de lluvias y confió a los laicos velar por sus necesidades.

Sin embargo, había ocasiones en las que se necesitaba la presencia del monje urgentemente fuera de su reducto. En tales casos el monje podía abandonar su morada, pero ineludiblemente debía permanecer fuera de sus límites más de siete días. Por esta razón, había de adoptarse un cuidado especial en la elección de morada para el período de retiro pudiera pasar sin perturbaciones.

No había una forma prescrita de pasar un período de retiro forzoso ni se marcaban deberes especiales. Sin embargo, se esperaba que los monjes viviesen en armonía, observaran las reglas de disciplina

y prestaran más atención a instruir a los laicos.

Lo usual era que los monjes permanecieran en sus propios Viharas durante la estación lluviosa. El ceremonial que se observa cuando un monje es invitado a pasar la estación de lluvias es similar al de las otras invitaciones a los monjes. Al ser aceptada la invitación, los devotos preparan un alojamiento adecuado para los monjes; los devotos tienen la responsabilidad de suplir todas sus necesidades y todas las faltas expiadas. Había gran alegría por haber pasado el período de retiro en armonía.

Como parte de la terminación del retiro había una importante ceremonia en la que se hacían las ofrendas de ropa a los monjes. Este día los laicos ofrecían otras cosas imprescindibles a los monjes. Al recibir los monjes tales ofrendas se reunían y anunciaban formalmente que iban a celebrar la ceremonia. La función principal de la ceremonia era confiar a ciertos monjes la tarea de cortar, coser y teñir las ropas en un solo día. Cuando las vestiduras estaban listas eran ofrecidas a los monjes reunidos en asamblea.

Al final del retiro, había una ceremonia llamada "conclusión" en la que todos los monjes se reunían y cada uno pedía al resto que señalara cualquier falta cometida durante el período en el que habían vivido juntos. Cuando todas las confesiones habían sido hechas.

## **Vida monástica y sociedad**

El Buda fue no sólo un maestro del mundo sino también un reformador social.

Siete semanas después de su iluminación en Buddhagaya, Bihar, Buda fue al Parque de los Ciervos, en Benarés. Allí dio su primer sermón a cinco ascetas que fueron sus compañeros cuando luchaba por obtener la liberación; ellos fueron los primeros en recibir su enseñanza. Luego se constituyó el núcleo de la Orden de la comunidad. Posteriormente otras cincuenta personas oyeron sus enseñanzas y entraron en la Orden. Pasada la estación de las lluvias, el Buda les envió en diferentes direcciones a enseñar la Doctrina a otros. El Buda

partió de Benarés hacia el este, las grandes ciudades de la época, siendo la primera la capital de Magadhan, Rajgriha. Durante el curso de sus viajes, Buda aceptó un gran número de seguidores y fueron ordenados por sus discípulos más antiguos.

Aparte de la predicación, Buda no formuló ninguna actividad social para los monjes. Sin embargo, según muchos de los sermones del Buda, es posible sugerir que Buda y sus primeros discípulos estaban también llevando a cabo un tipo de trabajo social que era necesario en aquel período.

Hay dos aspectos vitales en la vida de Buda: gran sabiduría y compasión. Por su gran sabiduría mostró el camino Medio a la liberación de las penas del mundo, y por su compasión predicó el desarrollo social, y envió a sus discípulos con el mismo propósito. Es un hecho bien sabido por los historiadores que había una tremenda corrupción en aquella época, siglo VI a.C., tanto en nombre de Dios, como de los dioses o de la religión: sacrificios de animales, prejuicios de casta, esclavitud de la mujer, guerras entre pequeños reinos. El Buda y sus discípulos recorrieron la India a lo largo y lo ancho, denunciando estos males y haciendo todo lo posible por reformar aquella sociedad degradada.

En los siglos posteriores, los monjes enseñaban tanto a los laicos como a los novicios. Las instituciones monásticas se desarrollaron en universidades como Taxila, Nalanda, Vikramasila, Odantapuri, Jagaddala, Dhanyakataka, etcétera.

Es un tema interesante el saber cómo la orden budista ha existido durante 25 siglos y cómo se ha ganado la ayuda, respeto y admiración de la gente. Esta hermandad de monjes es hoy todavía como era hace 25 siglos; una comunidad de hombres buscando la verdad. Debemos, lo primero, quitarnos de la mente cualquier idea de sacerdocio o cualquier idea de santidad extrahumana (utilizo la palabra "monje" porque es la palabra española más aproximada que puedo hallar, pero no es totalmente correcta. A menudo me he topado con esta dificultad). El monje se esfuerza por elevar a la gente a otro mundo -un mundo de gente distinta del hombre ordinario, no sólo en hábitos sino también en cultura mental.

Además de ser el ideal de los budistas, el monje es más: es el maestro de todos, incluyendo a los devotos y a sus hijos. Hay que recordar que es un servicio además de una vida de meditación. Un monje no tiene, necesariamente, que enseñar temas seculares a los niños; el espíritu y objeto del estado de monje es la pureza y la abstracción del mundo. Si el monje actúa como maestro es una cosa

aparte, y todavía antes de la dominación occidental en Asia, los monasterios eran escuelas-templos. Todos los monasterios estaban y están llenos de monjes estudiantes y muchos monjes enseñaban y enseñan. De este modo, la influencia en el Asia budista es similar a la de las naciones occidentales: el deseo de los padres de que sus hijos aprendan la religión en su infancia. El hecho de que los hombres más sabios y más respetados entrasen en la orden y el tiempo libre de su nueva vida, les daba la oportunidad de tal ocupación.

Una fiel veneración impregna a todos los budistas: los laicos admiran y veneran a los monjes y voluntariamente contribuyen a su manutención y bienestar; la comunidad se recluta de entre sus filas. Los miembros de la orden preservan el decoro de sus vidas y las reglas monásticas. La vida de los religiosos está hecha de perpetua restricción y control de los sentidos, se le niega toda clase de placeres y diversiones. Tal sistema de semiabnegación se mantiene siempre. No puede negarse que los motivos humanos a menudo influyen tanto a los laicos como a los religiosos. La vida monacal es ejemplo y la prueba de cómo la gente vive y cree. Cada hombre en Birmania y Tailandia acude a la vida monástica al menos una semana y aprende a través de los monjes de su religión. Durante ese período aprende mucho del budismo y su práctica. Tienen que aprender de memoria una buena parte de los libros sagrados; también tienen que recitarlos varias veces al día. Alrededor de las nueve de la noche y de nuevo antes de amanecer se oye a los jóvenes novicios y a los niños entonando con voz alta y clara algunas de las sagradas enseñanzas del Buda. Es uno de los más bellos espectáculos que puedan imaginarse ver a los monjes y a los niños arrodillados sobre el suelo raso recitando mientras amanece. La educación en los monasterios budistas es muy buena y muy completa, no sólo en los preceptos sino también en la práctica porque en el monasterio se debe vivir una vida pura y feliz, como la viven los monjes, incluso aunque sólo sean niños.

Cuando la civilización progrese y sea necesaria mayor educación, ¿podrán los monasterios darla? La educación que se imparte ahora está encaminada principalmente a un fin: aprender los preceptos de la religión. Yo dudo que los monjes puedan proporcionar la educación que se va a necesitar. Por sus votos y por toda subida el monje está fuera del mundo y se mantiene en la búsqueda del conocimiento y la verdad. Cualquier clase de conocimientos (me refiero al de tipo secular) reanimaría en él el deseo de aniquilación como único significado de su vida.

Además, ningún conocimiento, excepto el meramente teórico puede adquirirse sin salir al mundo. No puedes aislarte del mundo y sacar conocimiento de él. Con todo el monje no tiene ningún



antagonismo hacia la ciencia, mejor dicho, incluso siente simpatía y atracción hacia ella. El budismo nunca tratará de bloquear el progreso del verdadero conocimiento, de la vida, ya sea secular o religioso; pero sólo el tiempo puede decir si los monjes podrán aportar algo a esa ciencia respetando sus votos. Pero puede ser, y eso no cambiaría la estimulación que se tiene hacia ellos. No reciben honores por su sabiduría, que a menudo la tienen, ni por su trabajo (son siempre trabajadores), ni por su erudición, que a menudo poseen, sino porque son hombres nobles tratando de vivir, mejor dicho, viviendo con éxito una vida desprovista de pensamientos, palabras y hechos perniciosos. Hasta ahora la educación dada por los monjes ha cubierto las necesidades de la gente, aunque en el futuro lo irá haciendo cada vez menos. Pero una comunidad que ha vivido a través de veinticinco siglos de cambios y que posee la vitalidad que tiene la orden budista, no puede temer el cambio. La meditación y otras prácticas continúan realizándose, pero si cesaran, quizás el modelo y el ejemplo de pureza y religiosidad disminuiría.

Actualmente hay numerosos colegios monásticos llamados Parivenas en el mismo Ceilán. En esos colegios se enseñan Pali, Sánscrito, Cingalés y otras materias. El Gobierno dio categoría universitaria a dos grandes instituciones monásticas hace unos pocos años: fue una tragedia porque el Gobierno hizo estos colegios según el modelo de otras universidades seculares del mundo. El resultado es que en ellos sólo queda la educación, pero la disciplina que mantenían los monjes ha desaparecido.

Los monjes budistas son mantenidos por los laicos. Por tanto es un deber de los monjes cuidar también su bienestar mundano.

Los monjes hacen una gran cantidad de trabajo de reforma social entre el pueblo y muchos monjes están dedicados al servicio social en las zonas urbanas; si tales monjes viven en un monasterio en un pueblo la gente de ese lugar están disciplinadas y no hay peleas o delitos en ese pueblo.

Los monjes dirigen cursos de meditación para la gente que necesita tales retiros de vez en cuando; durante esos cursos tienen la oportunidad de renovar sus estudios de la enseñanza del Buda. Los monjes aconsejan a la gente en relación a su vida diaria siempre que es necesario y ellos son los que reconcilian a los grupos rivales en las ciudades o los pueblos.

Tanto en ocasión de acontecimientos dolorosos como felices, los buenos budistas esperan que los monjes canten suttas e invoquen la bendición de la triple joya: el Buda, su Doctrina y su santa Orden. A

menudo van también al templo para recibir las bendiciones de los monjes que además dirigen servicios especiales en los días festivos budistas, por ejemplo el día de la luna llena, de la luna nueva y en los cuartos menguantes; los servicios budistas son siempre seguidos de los sermones de los monjes; ellos son quienes conducen a los devotos a una vida pura y religiosa.

Entre los budistas y los miembros de la Orden hay una importante relación; esta relación está explicada formalmente en un discurso del Buda llamado Sigalovada Sutta. Este discurso es aún hoy día una de las porciones de la literatura budista mejor conocidas entre los budistas del Sudeste asiático. En este discurso no se ha dejado sin mencionar ninguna de las obligaciones de un cabeza de familia y entre otras cosas se establecen los deberes recíprocos entre el cabeza de familia y los miembros de la Orden; el buen cabeza de familia atiende a los monjes mostrándoles un afecto reverente en sus acciones, palabras y pensamiento, dándoles una cálida bienvenida y amplia hospitalidad proveyendo generosamente sus necesidades materiales. A cambio los miembros de la orden muestran su afecto a los cabezas de familia disuadiéndoles de las malas líneas de conducta, exhortándoles a hacer lo que es honorable, abrigando amorosos sentimientos hacia ellos, impartiendo conocimientos, interesándose en sus dificultades y dudas y revelándoles el camino espiritual. Todos los que han tenido contacto con la vida de un país como Birmania, donde la cultura budista es todavía una fuerza vital, saben cuán ciertos son estos deberes recíprocos entre los monjes y las familias.

Los deberes entre el monje y el cabeza de familia requieren constante y diario contacto entre ambos. Esta es la razón de que me saliera del tema para decir que la palabra "monje", si se la entiende como una persona que vive fuera del mundo, es en sentido estricto una traducción inadecuada de "Bhikkhu". El tiene que exhortar al cabeza de familia, restringirle cuando sea necesario, instruirle en aclarar sus dudas y dirigir su atención constantemente al buen camino. Eso es seguido por él efectivamente y proporciona un ejemplo y una inspiración al cabeza de familia.

Por tanto, la vida de un monje budista que ha dejado el confort de la vida familiar constituye una importante función social.

#### Vida diaria de un monje budista

Debe levantarse antes del alba y lavarse; luego barrer el vihara o residencia.

Barrer alrededor del árbol Bo, ir a buscar el agua de beber del

día, filtrarla y ponerla lista para ser usada.

Retirarse a un lugar solitario y meditar sobre las reglas.

Luego debe ofrecer flores ante la dágaba sagrada, el santuario en forma de cúpula y macizo en el que están enterradas las reliquias del Buda o ante el árbol Bo; pensando en las grandes virtudes del maestro y en sus propias faltas.

Inmediatamente después, tomar el bol de limosnas y seguir a su superior en su ronda diaria por comida y a su vuelta llevar agua para sus pies poner ante él el bol de limosnas.

Después que se ha acabado de comer, lavar el bol.

Luego rezar de nuevo al Buda y meditar la compasión y el afecto.

Aproximadamente una hora después tiene que comenzar el estudio de los libros, o copiar de ellos, preguntando a su superior los pasajes que no comprenda.

A la puesta del sol tiene que barrer de nuevo los lugares sagrados, encender una lámpara, escuchar las enseñanzas de su superior y repetir los pasajes del canon tal y como los ha aprendido.

Si cree que ha cometido alguna falta tiene que decírselo a su superior; tiene que estar contento con las cosas que tiene, tener subyugados sus sentidos, crecer en gracia sin altanería de cuerpo, palabra o mente.

Los superiores, relevados por los novicios de cualquier trabajo manual, debían dedicarse con la mayor honestidad al trabajo intelectual y a la meditación.

Hay cinco clases principales de meditación, que ocupan en el budismo el lugar de la oración. El primero se llama "Metta-bháváná" o meditación en el Amor, en la cual los monjes piensan en todo los seres y les desean felicidad.

En primer lugar, piensa cuán feliz sería él mismo si estuviera libre de todo dolor, ira y malos deseos y luego tiene que desear la misma felicidad a los otros, finalmente tiene que desear felicidad a sus enemigos, recordando sólo sus buenas acciones y que en alguna vida pasada su enemigo pudo ser su padre o su hermano; debe esforzarse verdadera y honestamente en desearle todo el bien que se desea a sí mismo.

La segunda meditación es “Karuna-bhavana” o meditación sobre la Piedad, en la cual el monje tiene que pensar en todos los seres afligidos, darse cuenta todo lo que pueda de la infelicidad de su estado y así despertar el sentimiento de piedad o tristeza por la tristeza de los otros.

El cuarto es “Asubha-bhavana”, la meditación sobre la impureza, en la cual el monje piensa en la vileza del cuerpo, en los horrores de la enfermedad y la corrupción; cómo pasa como la espuma del mar y cómo por la continuada repetición de nacimiento y muerte los mortales llegan a ser sujetos de continuo pesar.

La quinta es el “Upeksha-bhavana”, la meditación sobre la serenidad, en la que el monje piensa en todas las cosas que los hombres mundanos denominan bueno o malo; poder y opresión, amor y odio, riqueza y deseo, hambre y saciedad, juventud y belleza, decrepitud y enfermedad y mira todo ello con indiferencia, con progresiva calma y serenidad de mente.

## **APENDICE II**

### **LA INTEGRACIÓN DE LA MENTE A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN**

**Por el Ven. Nyanaponika Thera**

Según la psicología budista, la unidireccionalidad o concentración de la mente tiene un efecto intensificador sobre la conciencia humana.

La capacidad mental es aumentada por aquella y se amplía el alcance de la mente en extensión y profundidad. Tal aumento de la energía mental y la ampliación de su capacidad o alcance se hacen posibles, en primer lugar, porque a través de la concentración mental, la dispersión y el desgaste de energías mentales es reducida o enteramente detenida y estas energías pueden ser localizadas sobre los cometidos prácticos, intelectuales o espirituales elegidos por cada uno.

En segundo lugar, la concentración mental ensanchará considerablemente las funciones y facultades específicas de la mente, por ejemplo, el deseo, la dedicación a una tarea decidida, la inteligencia y perseverancia necesitadas para esta última, y demás. En tercer lugar, los conflictos internos y también algunos conflictos con el mundo exterior tendrán una mejor oportunidad de ser resueltos cuando una mente bien concentrada pueda discernir la causa de dichos conflictos, bien concentrada pueda discernir la causa de dichos conflictos, lo que es una condición indispensable para restaurar la armonía.

Ciertamente, estos poderes de concentración pueden ser obtenidos y desarrollados por la meditación y el yoga y pueden ser una fuerza muy beneficiosa para la integración de la mente y el carácter; pueden coordinar las facultades mentales para una actividad más eficaz y pueden integrar y estabilizar las emociones para construir caracteres armónicos.

Pero debe ser bien comprendido que la unidireccionalidad o concentración de la mente por sí misma es moral y espiritualmente neutral. La unidireccionalidad de la mente puede también servir de parte a parte para propósitos perjudiciales: perjudiciales tanto para uno mismo como para los demás. La historia y la psicología (tanto como la psicopatología) están llenas de ejemplos alertadores. En tales casos negativos, la unidireccionalidad se dirige únicamente a limitadas intenciones egoístas o ideas ilusorias, y todas las demás facultades elevadas de la propia mente y los aspectos de la propia vida se están dejando totalmente incontrolados. En tales condiciones, la unidireccionalidad de la mente puede haber sido no una influencia integradora, sino desintegradora sobre el carácter.

La concentración de la mente tendrá un impacto integrador sobre la mente y el carácter solamente si está ligada con la verdadera conducta humana (moralidad) y con la sabiduría. Estos tres elementos – conducta moral, concentración y sabiduría– son los tres aspectos o divisiones del Noble Sendero Óctuple, mostrado por el Buda, el Iluminado, como el camino hacia la liberación última del sufrimiento, conflicto y maldad. La cooperación de los tres es necesaria para alcanzar esa elevada meta y ellos se ayudan y soportan el uno al otro.

Por separado serán mucho menos efectivos y estarán siempre en peligro de ser debilitados o enteramente perdidos. Por tanto, los tres, conducta moral, concentración y sabiduría, siempre que haya una oportunidad para ello deben ir unidos. Es a través de la atención mental como podemos descubrir o crear, en nuestras vidas, más y más de tales oportunidades y hacer buen uso de ellas para nuestro crecimiento interior en ese triple aspecto. Pero aparte de tal atención mental para buscar esas oportunidades, se requiere la atención mental en el cultivo de cada uno de los tres factores. La conducta moral es ayudada por una atención autocontrolada; la concentración se beneficia por la atención de la mente sin distracción para la elección de la meditación, y la sabiduría se ayuda por la atención enfocada del penetrante “ojo interno” que ve a través de todas las ilusiones y revela la realidad tal y como es.

De esta y de otras maneras la fuerza integradora de la concentración en ensanchada y profundizada por la Atención Mental Correcta (esto es, correctamente dirigida), de la cual el Buda dijo que es “un ayudante en todas partes”.

### **APENDICE III**

#### **VIPASSANÂ**

#### **Meditación budista y visión cabal de la existencia**

**por Amadeo Solé-Leris.**

Las genuinas enseñanzas del Buda, conservadas en los antiguos textos canónicos en lengua pali[1], se distinguen por su naturaleza eminentemente pragmática. El budismo original es, en efecto, un método de perfeccionamiento ético-psicológico que rehúsa deliberadamente las metafísicas y teologías para concentrarse en lo concreto que cada cual puede y tiene que hacer por sí mismo -sin que ningún poder humano ni divino pueda hacerlo por él- para conseguir la liberación de las trabas existenciales, o sea el nibbâna o nirvana[2].

El aspecto ético de la doctrina del Buda [3], no es el tema que nos ocupa en esta ocasión. Baste pues decir que comprende unas reglas de conducta claras y sencillas (cinco para el seglar y diez para el monje)[4] que tienen por objeto asegurar la limpieza física y mental que es base imprescindible de todo esfuerzo de autorrealización o autosuperación. El aspecto psicológico se plasma en la práctica de la meditación, método concreto de trabajo para comprender la realidad mediante la purificación y, en última instancia, la superación de nuestras estructuras psíquicas habituales.

Adelantemos que, en el budismo, la meditación se subdivide en dos grandes ramas, según la meta que se persiga: samatha (calma) o vipassanâ (visión cabal)[5]. La fase inicial es la misma en ambos casos, puesto que hay que empezar por asegurar un mínimo de calma y concentración de la mente, pero las etapas subsiguientes difieren según los distintos fines.

El primer tipo de meditación, que podríamos llamar meditación abstractiva, se caracteriza por dos factores, que son: la consecución de un máximo grado de concentración mental, y el apaciguamiento concomitante de los procesos psíquicos. El propósito de la meditación abstractiva es calmar la mente y el psiquismo todo del mediador mediante una concentración progresiva que,, replegándose sobre sí misma, excluye todos los fenómenos externos e internos, todos los estímulos sensoriales y procesos mentales que se ofrecen a la conciencia, hasta llegar al estado de puro vacío (suññatâ) que es al mismo tiempo experiencia de puro ser. El meditador logra así, durante el ejercicio, un alto grado de integración psíquica. Para esta meditación se toma como base uno de los numerosos temas y objetos de meditación tradicionales (determinados colores o formas, ciertos procesos físicos o estados de ánimo, ideas o imágenes mentales, etc.), y se pasa sistemáticamente por una serie de estados de abstracción o arrobamiento (jbâna), con progresiva sus pensión de la percepción sensorial y de la actividad discursiva de la mente.

Como puede verse, este tipo de meditación budista es comparable a las técnicas contemplativas de otras tradiciones místicas, y las experiencias de tipo unitivo a las que da acceso tienen desde luego considerable valor intrínseco. Sin embargo, como enseña el Buda, la vigencia de esta experiencia se limita fundamentalmente al período de la abstracción misma, sin producir la permanente superación de las estructuras psíquicas que distingue la iluminación (bodhi) propiamente dicha, que es la que aporta la liberación.

La liberación se logra únicamente mediante la visión cabal de la existencia, que no se consigue mediante los solos estados de abstracción, sino que exige el pleno, ininterrumpido y consciente ejercicio de todas las facultades mentales. Esta es la meditación propiamente budista, que llamamos meditación penetrativa porque, observando los fenómenos con sostenida atención, penetra a fondo en los mismos para conseguir la visión cabal, o vipassanâ. La distinguiremos de ahora en adelante con el nombre de meditación vipasana (adaptando la grafía pali al castellano) para ir así dando carta de naturaleza a tan importante concepto.

En la meditación vipasana, una vez conseguido el grado de concentración suficiente para asegurar la integridad de la atención[6], y con las facultades mentales en estado de máxima receptividad, se pasa a examinar con plena conciencia y creciente minuciosidad precisamente todos aquellos estímulos sensoriales y procesos mentales que la meditación abstractiva excluye, comprendidos los que operan normalmente a nivel subconsciente o inconsciente. Es, literalmente, una toma de conciencia de todos los fenómenos, que revela su radical vacuidad (suñnatâ).

En efecto, según la enseñanza del Buda (basada, bueno es recordarlo, en su concreta experiencia personal), lo único que, en resumidas cuentas, se puede decir que existe es el fluir de innumerables procesos que se condicionan mutuamente por relaciones de causa y efecto[7]. Todo lo que llamamos el mundo, las cosas, el alma, la existencia, no son más que fenómenos transitorios y continuamente cambiantes, que están totalmente desprovistos de toda esencia o identidad intrínseca y permanente y que, por su mismo carácter efímero, entrañan inevitablemente dolor y descontento mientras persistamos en aferrarnos a ellos[8]. Es la frustración del que se empeña en aferrar y conservar burbujas de jabón. La liberación se consigue al comprender clara y cabalmente la fugacidad de todo, y ver que gozamos, sufrimos y nos agitamos literalmente por “nada”.

Pero la liberación no consiste, ni puede consistir, en el reconocimiento puramente intelectual de este hecho. Para ser libre, hay



que vivir por sí mismo, y con plena conciencia, la experiencia liberadora que consiste en la percepción directa e inmediata de la radical transitoriedad y vacuidad de todos los fenómenos, percepción que abarca las mismas estructuras psíquicas que la viven y, en consecuencia, las trasciende. Esta experiencia es la vipasana, la visión cabal que hace del ofuscado un iluminado, del esclavo un ser libre.

De todos los métodos utilizables para lograr la calma y la concentración que son el punto de partida de cualquier meditación, el que el Buda recomendaba siempre con mayor ahínco, en particular para la práctica de vipasana, es el que él mismo utilizó en la noche de su definitiva iluminación: ânâpâna-sati, la atención a la respiración. Consiste, como el nombre lo indica, en tomar como objeto primario de observación el proceso de la propia respiración.

“La atención a la respiración, monjes, desarrollada y cultivada con asiduidad, arroja gran fruto y beneficio; la atención a la respiración, monjes, desarrollada y cultivada con asiduidad, perfecciona los cuatro fundamentos de la atención... ”[9] Y los cuatro fundamentos de la atención (satipatthâna) son “el único camino que conduce a la meta, el camino para la purificación de los seres, para superar la pena y el lamento, para eliminar el dolor y la aflicción, para perfeccionar el buen método, para realizar el nirvana”[10].

Concretamente, las cuatro contemplaciones que parten de la atención a la respiración y constituyen los fundamentos de la atención, son: la contemplación del cuerpo (kâyânu-passanâ); la contemplación de las sensaciones (vedanânupassanâ); la contemplación de los estados de ánimo (cittânupassanâ); y la contemplación de los objetos o contenidos mentales (dhammânupassanâ) -o sea de todo lo que es objeto de discurrir de la mente (ideas, imaginaciones, reflexiones, etc.) en un momento determinado. Repitamos que el ejercicio de vipasana tiene por objeto adquirir plena conciencia de todos estos fenómenos (que, conjuntamente, componen el organismo psicofísico que llamamos nuestra personalidad) en el momento mismo en que están sucediendo para vivir así, por aprehensión inmediata, lo fugaz y transitorio de su naturaleza.

Basta lo dicho para evidenciar la capital importancia de la atención a la respiración como ejercicio de meditación. Sirve, en primer lugar, para fomentar la calma mental, que es la base tanto para la meditación abstractiva como para conseguir la visión cabal de la meditación vipasana. En este último caso, que es el que ahora nos interesa, la atención a la respiración no sólo constituye la fase de concentración inicial, sino que es además parte importante en sí de la contemplación del cuerpo, que es el primero de los fundamentos de la

atención.

Esta antiquísima técnica de meditación sigue siendo hoy una práctica viva y plenamente vigente, sobre todo desde su nuevo florecimiento en Birmania a principios del siglo actual, cuando un esfuerzo por retornar a las raíces concretas de las enseñanzas del Buda produjo un verdadero renacimiento que se fue luego extendiendo por todo el Sudeste asiático y hasta la India, y ha pasado más recientemente a Occidente (hay centros permanentes de meditación vipasana en Inglaterra y en los Estados Unidos, y se celebran cursos en Alemania, Suiza, Austria y Francia, así como en Canadá y en Australia).

Veamos ahora brevemente cómo se cultiva la atención a la respiración y, partiendo de ella, el ejercicio completo de los fundamentos de la atención, que conduce a la visión cabal de la existencia.

\* \* \*

Sentado en lugar tranquilo (de preferencia con las piernas cruzadas, si bien lo más importante es adoptar una posición que se pueda conservar sin moverse durante el mayor tiempo posible), el meditador fija la atención en las ventanas de la nariz, y precisamente en la sensación táctil del aire que entra y sale al respirar. Es importante no hacer nada por controlar la respiración (al contrario de lo que sucede en los ejercicios de yoga), sino dejar que ésta se desenvuelva espontáneamente, limitándose a observar de cerca la sensación exacta del roce del aire en el punto de entrada y salida de la nariz. También es esencial fijarse solamente en este punto, o sea en las ventanas de la nariz, sin seguir en modo alguno el movimiento del aire por las cavidades internas del sistema respiratorio.

Concentrándose en esta sensación, y fijándose siempre exclusivamente en el punto de entrada y salida del aire en las ventanas de la nariz, el meditador va siguiendo con ininterrumpida atención el transcurso entero de cada inhalación y cada exhalación. Para no distraerse, se recomienda tener los ojos cerrados, si bien también pueden dejarse entreabiertos (pero sin fijarlos en ningún objeto determinado) si así se prefiere al principio. Lo importante es no ponerse tenso. La actitud general ha de ser una atención sin rigidez.

De este modo, el meditador va observando las sensaciones en las ventanas de la nariz: el roce del aire, la temperatura, la fuerza y duración de cada respiración, etc., y toma conciencia lo más precisa y plenamente posible de la exacta calidad de cada sensación, pero sin tratar jamás de inducir o imaginar ninguna sensación determinada. Si,

como sucede a veces al principio, la persona no habituada no logra percibir con claridad sensación ninguna, no preocuparse: observar simplemente con plena conciencia: “no siento nada”, y perseverar con calma. La ausencia de sensación también es una experiencia. Cuando hay sensación, observar con precisión dónde y cómo: lado derecho o lado izquierdo de la nariz, ambos lados, borde externo o interno de una o ambas ventanas de la nariz, contacto del aire en un solo punto, en varios puntos, o más generalizado, etc. Tomar conciencia de toda variación: roce del aire fuerte o débil, áspero o suave, rápido o lento, largo o corto, dejando siempre que las inhalaciones y las exhalaciones vengan por sí mismas, sin interferir ni forzar en modo alguno.

Al principio, es corriente que uno se distraiga: ocurren asociaciones de ideas, surgen memorias, ideas, imaginaciones o divagaciones. Cada vez que el meditador se da cuenta de que se ha puesto insensiblemente a pensar en otra cosa o de que (cosa que sucede con frecuencia) está pensando en estar atento en vez de estar atento, deberá proceder inmediatamente (pero siempre con calma y sosiego), a tomar buena nota mental de la distracción (“estoy recordando”, o “imaginando”, o lo que sea). Después de lo cual se volverá a fijar en la respiración. Obsérvese que de este modo la misma divagación o distracción, en cuanto se da uno cuenta de ella, pasa inmediatamente a ser objeto de la plena atención consciente, o sea se convierte a su vez, por aquel momento, en objeto de contemplación, integrándose con ello en el ejercicio de la atención. Es ésta una característica esencial de la vipasana: todos los fenómenos, todo lo que esté sucediendo en cualquier momento, tanto al nivel físico como al mental, se somete inmediatamente al escrutinio de la atención.

Para empezar, sin embargo, hay que proceder con cierto orden para evitar confusión, tomando, como queda dicho, la respiración como objeto primario de la atención, tratando de no apartarse de ella hasta lograr un grado suficientemente estable de concentración mental.

Conseguida la necesaria concentración, el meditador amplía entonces el campo de la atención hasta observar el cuerpo entero con igual minuciosidad, prestando siempre escrupulosa atención a la naturaleza y características de todas y cada una de las sensaciones que se van ofreciendo a la conciencia. No podemos entrar aquí en el detalle de ésta y las demás fases de este ejercicio, que hay que practicar bajo la dirección de un maestro cualificado. Diremos solamente que, en términos generales, la contemplación del cuerpo se realiza desplazando el foco de la atención, primero de las ventanas de la nariz al labio superior (donde también se percibe con facilidad la sensación táctil del aire respirado), y recorriendo luego gradualmente la cabeza, el tronco y las extremidades, hasta abarcar el cuerpo entero.

Se trata en todo momento de darse plena cuenta de los procesos que se están desarrollando ininterrumpidamente en el organismo, o sea de traer progresivamente a la conciencia procesos y fenómenos que quedan normalmente por debajo del umbral de la misma. Siempre, desde luego, sin inventar sensaciones, sino limitándose a observar con máxima imparcialidad las que realmente se vayan notando al irse afinando la percepción gracias a la atención concentrada.

Con la práctica, a la observación secuencial de un punto somático después de otro sigue la contemplación simultánea de zonas cada vez más amplias, hasta llegar a la aprehensión simultánea de todo el organismo -aprehensión total que no entraña pérdida de detalle individual sino, al contrario, es la resultante de todas las percepciones individuales (como el buen director de orquesta, que oye en cada momento de la ejecución el detalle de lo que está tocando cada músico, integrado en la totalidad de la obra sinfónica). Esta fase, que va acompañada de un estado de calma física y mental, es la que el antiguo sermón (sutta) describe con estas palabras:

“...`Inhalé consciente de todo el cuerpo´, así se ejercita (el monje); `exhalaré consciente de todo el cuerpo´, así se ejercita; `inhalaré calmando los procesos corporales´, así se ejercita; `exhalaré calmando los procesos corporales´, así se ejercita...”[11]

Esta toma de consciencia del organismo físico comprende dos de los cuatro fundamentos de la atención: la contemplación del cuerpo, y la contemplación de las sensaciones. Pero recordemos que toda emoción, volición o pensamiento que se presenta durante el ejercicio es a su vez objeto de observación igualmente atenta. Estos fenómenos psíquicos, que al principio representan distracciones o divagaciones durante el esfuerzo inicial de concentración, pasan luego a integrarse como elementos de la más amplia aprehensión total que, con la contemplación de los estado de ánimo y de los objetos o contenidos mentales, viene a abarcar el entero ámbito psicofísico.

He aquí, en breve esquema, la técnica de la meditación vipasana, cuya esencia estriba en perseverar en la contemplación sosegada y atenta de todos los procesos, mentales o materiales, que constituyen la propia existencia. Con lo cual se contempla implícitamente la totalidad de la existencia, que no percibimos, si bien se piensa, más que en y por el propio existir[12].

\*\*\*

La meditación vipasana, cultivada con asiduidad y precisión, permite aprehender los procesos existenciales tales y como son

efectivamente, sin las habituales distorsiones resultantes del punto de vista "personal", o sea de la intervención del "yo". En efecto, la intervención del "yo" queda anulada por el hecho de que tanto los fenómenos físicos como los procesos psíquicos que forman lo que vulgarmente llamamos el "yo", vistos a la luz desapasionada y minuciosa de la plena atención, se revelan fugaces, dependientes de sus relaciones con otros fenómenos, y desprovistos de toda esencia duradera[13]. Así, por un proceso natural de identificación, se trasciende la ilusión del "yo" duradero y se logra la visión cabal de la existencia.

En efecto, cuando la atención, pura y concentrada, observa la respiración, el cuerpo, las sensaciones, los estados de ánimo, el discurrir de la mente en sí mismos, sin convicciones ni puntos de vista previos, se va dando cuenta de que todo ello no es más que un conjunto de fenómenos mutuamente interdependientes y en interacción constante.

Ese es el comienzo de la visión cabal. Al irse afinando ésta, se percibe con mayor precisión que los fenómenos individuales van surgiendo y desvaneciéndose sin cesar y que -condicionados y condicionantes a la vez- es sólo por su tupida multiplicidad e ininterrumpida trabazón que producen la ilusión de solidez, estabilidad y permanencia que constituye nuestra vida diaria: el samsâra, o sea el ciclo de incesante renovación de la existencia moral y material.

La experiencia (vivida en propia carne y en propio espíritu gracias a la meditación) del constante surgir y desvanecerse, momento por momento, de los fenómenos, perfecciona la visión cabal. Cuando ésta llega a su plenitud, el hombre comprende por experiencia directa e inmediata, como lo enseñó el Buda, la intrínseca fugacidad e insustancialidad de todo lo que llamamos existencia. Esta comprensión, cargada con toda la experiencia revelatoria de una realidad vivida, es una experiencia de total libertad. Es vivir el fin de todos los agobios que acosan al ser humano. Es el fin del deseo y del apego a las cosas, hijos de la ignorancia. Es, como lo expresa la antigua fórmula, "la extinción de la vejez y de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, de la aflicción y de la tribulación. Así es como se extingue toda esta masa de sufrimiento"[14].

## **BIBLIOGRAFÍA**

Bareau, André: Les Religions de L`Inde. Payor, París.

Bareau, André: Buda. Edaf., Madrid.

Bhikkhu Nananda: Antología del Samyutta Nikaya. Pub. Buddhist. Soc. Kandy. Canon Bouddhique Pali, Adrien Maisonneuve, París.

Conze, E.: El Budismo. Fondo de Cultura Económica, México.

Coomaraaswamy, Ananda: Buddha y el Evangelio del Buddhismo. Paidós, Buenos Aires.

Dragonetti, C.: Digha Nikaya. Monte Avila Editores, Venezuela.

Edwin Arnold: La luz de Asia. Diana, México.

Evola, Julius: La Doctrine de L`Eveil. Arché, Milán.

Foucher, A.: Buda. Grijalbo, Barcelona.

Gard, Richard A.: Budismo. Plaza y Janés, Barcelona.

Humphreys, C.: La sabiduría del Budismo. Kier, Buenos Aires.

López-Gay, Jesús: La mística del Budismo. Biblioteca de Autores Cristiano, Madrid.

Lounsbery, G. Constant: La meditación bouddhique. Adrien Maisonneuve, París.

Nhat, Thich: El milagro de estar despierto. Cedel, Barcelona.

Nyanaponika Thera: The heart of the buddhism meditation. Rider, Londres.

Nyanaponika Thera: El Poder de la Atención Mental. Cedel, Barcelona.

Nyanaponika Thera: Anguttara Nikaya. Buddhist Society Publication, Kandy.

Nyanatiloka: The Word of de Buddha. Buddhist Society Publication, Kandy.

Nyanatiloka: Buddhist Dictionary.

Perceyron, M.: Buda y el Budismo. Aguilar, Madrid.

Piyadassi Thera: The Buddha's Ancient Path. Buddhist Publication Society, Kandy.

Rahula, Walpola: Lo que el Buda enseñó. Kier, Buenos Aires.

Ruy, Raúl A.: El Libro de la Gran Extinción de Gotama Buda. Hachette, Buenos Aires.

Saddhatissa, H.: The Buddha's Way. Allen and Unwin, Londres.

Saddhatissa, H.: The Life of the Buddha. Allen and Unwin, Londres.

Story, Francis: The Four Noble Truths. Buddhist Publication Society, Kandy.

Zimmer, H.: Filosofías de la India. Eudeba, Buenos Aires.

La bibliografía sobre budismo es inmensa, sobre todo si se

extiende a sus ramas y escuelas. He reseñado algunas de las obras que se centran primordialmente sobre el Buda y su enseñanza básica. En casi todos los países budistas y aún en los que no lo son, existen sociedades de publicaciones budistas, a las que el interesado puede dirigirse. Señalaremos la Maha Boddhi Society, cuya sede en Calcuta he visitado en un par de ocasiones; la Sociedad de Textos Palis, de Londres; la Sociedad Budista de Londres y, de manera muy especial, la Buddhist Publication Society de Kandy, Sri Lanka, que fue fundada por uno de los más grandes eruditos actuales del budismo, el Ven. Nyanaponika Thera, y de la cual es secretario general un hombre extraordinariamente amable y solícito: Richard Abeyasekera. Esta sociedad dispone de una cantidad enorme de publicaciones budistas. Pertenezco a ella como miembro desde hace muchos años y por una módica cantidad anual, envía muchas de sus publicaciones. Facilito la dirección para los interesados: P. O. Box 61. Kandy-Sri Lanka (Ceylán).

## **LAS ESCRITURAS BUDISTAS**

Tres son las grandes colecciones budistas: el canon Pali, el canon chino y los textos del budismo tibetano: Kanjur y Tenjur.

El canon Palí o Tripitaka consta de tres secciones (cestos): Sutta Pitaka, Vinaya Pitaka y Abhidamma Pitaka.

Los textos del Vinaya son: Parajika, Pacittiya, Mahavagga, Cullavagga y Parivara. Las cinco colecciones del Sutta Pitaka son: Digha Nikaya, Majjhima Nikaya, Sanyutta Nikaya, Anguttara Nikaya y Khuddaka Nikaya.

Por su parte los libros del Abidhamma Pitaka son: Dhamma Sangani, Vibhanga, Katha Vattu, Puggala Paññatti, Dhatu Katha, Yamaka y Patthana.



## Notas

[1] El pali (pâli) es la lengua en que se conservaron y transmitieron las enseñanzas del Buda durante los primeros siglos. Emparentado con el sânscrito, pertenece al grupo de idiomas que se hablaban en el norte y centro de la India durante el primer milenio antes de la era cristiana y es, fundamentalmente, una especie de lingua franca -apta para la más amplia predicción y enseñanza-, basada en las características comunes a los idiomas del grupo, con preponderancia de elementos de habla de Mâgadha (aproximadamente, el estado de Bihar en la India actual), que fue la que utilizó el Buda mismo.

[2] Nibbâna es pali, pero la forma que ha adquirido carta de naturaleza en las lenguas occidentales es la del sânscrito nirvâna. Utilizaremos por ello esta última en lo sucesivo.

[3] Es ésta la diferencia fundamental sobre el budismo original, o budismo teravada (en pali, theravâda, que significa "doctrina de los ancianos", o "de los venerables"), y el budismo mahayana ("gran vehículo"). Éste último representa una evolución ulterior que, a lo largo de varios siglos, fue erigiendo sobre las pragmáticas enseñanzas del fundador una superestructura de carácter netamente teístico, con todo su aparato teológico, místico y escolástico, hasta llegar a constituir una

religión en la acepción habitual de la palabra. Ello explica, sin duda - por la mayor accesibilidad que implica la existencia de conceptos análogos a los de pensar religioso occidental-, que fuese el mahayana, más bien que el teravada (que los mahayanistas llaman hinayana -“pequeño vehículo”-) la forma de budismo tradicionalmente reconocida por el Occidente hasta fechas relativamente recientes. Pero las cosas están cambiando. Prueba de ello el interés del mundo occidental por el zen durante estas últimas décadas. El zen, aun siendo una variedad del mahayanismo, se distingue por su radical afirmación de la importancia de lo práctico (el ejercicio de la meditación) y la futilidad de toda teoría. Demuestra con ello un espíritu muy afín al de las enseñanzas originales. Que sea precisamente este budismo zen el que más se ha extendido por Occidente revela la particular vigencia del genuino mensaje del Buda par el mundo de hoy.

[4] Para el seglar, los cinco preceptos son: no matar; no robar; no cometer actos sexuales ilícitos; no mentir; no tomar alcohol ni otra sustancia embriagante. El monje debe observar los mismo cinco (con la diferencia que el tercero consiste en observar castidad total), y además: no comer fuera de hora (el monje budista toma una sola comida al día, antes de mediodía); abstenerse de danzas, música, cantos y espectáculos; no usar ornamentos de la persona; no usar muebles de lujo; no aceptar oro ni plata.

[5] Vipassanâ se traduce a menudo por “visión penetrante” o “visión interior profunda”, pero nosotros creemos que “visión cabal” expresa mejor el significado original, que conlleva no sólo la idea de “penetración” sino también las de “exactitud” y “totalidad”.

[6] Upacâra samâdhi =concentración de acceso.

[7] Paticca samuppâda, la ley de la condicionalidad de causas y efectos formulada por el Buda. Obsérvese la similaridad de esta concepción de la existencia con la que ha revelado el estudio de las partículas subatómicas por la física moderna. Los átomos que forman las moléculas del mundo que percibimos como sólido y concreto con nuestros sentidos se componen en realidad de elementos -las llamadas partículas subatómicas- privadas de toda concreción. Se comportan, según el contexto, ora como partículas, ora como puras ondas de energía. Cuando se comportan como partículas, no hay manera de conocer con precisión al mismo tiempo su masa, la posición que ocupan y la velocidad con que se mueven; ni hay manera de saber a la vez el momento preciso en que ocurre un evento subatómico y la energía que implica. (Todo esto de acuerdo con el famoso Principio de Incertidumbre de Hisenberg, uno de los fundamentos de la física actual).

[8] 8 Las tres características fundamentales de la existencia según el Buda: anicca (fugacidad o transitoriedad), dukkha (dolor y descontento), anattâ (ausencia de identidad intrínseca, no-yo).

[9] Majjhima Nikâya, 118.

[10] Dîgha Nikâya, 22, 1.

[11] Majjhima Nikâya, 118.

[12] Como decía el Buda: “Es en este cuerpo, de apenas dos varas de extensión, que yo hago patente el mundo, el origen del mundo, la extinción del mundo y el camino que lleva a la extinción del mundo” (Samyutta Nikâya, 2, 3, 6).

[13] Por ejemplo, cuando surge la volición “yo quiero”, esta misma volición pasa inmediatamente a ser objeto de observación de la atención concentrada, dejando por este mismo hecho de ser un “yo quiero” para ser percibida, como lo es en realidad, como un “querer” ocasionado por un estímulo determinado y conducente (en la vida ordinaria en que procedemos con un máximo de actuación y un mínimo de observación) a un acto determinado que es consecuencia de la condición antecedente.

[14] Samyutta Nikâya, 12, 1, 4.

EDITADO EN LA MONTAÑA DE LOS ÁNGELES

SOLSTICIO DE INVIERNO DE 2013

Primera Edición: Marzo de 2013

© 2013 RAMIRO CALLE

© Editorial Nous

Jesús del Valle, 8. 28.004. Madrid

[nous@editorialnous.com](mailto:nous@editorialnous.com)

ISBN: 978-84-940023-6-6

Depósito Legal: M-4618-2013

Producción: Noumicon

Ilustración portada: Mayra Morrison y Mariella Briceño

Imprime: Printcolor

Impreso en España. Printed in Spain

[www.editorialnous.com](http://www.editorialnous.com)

∴

